

## Valtuustoaloite: Ikäneuvolat toteuttamaan muistisairauksien ehkäisyä

Pohjois-Karjalan väestön ikääntyminen on kaikkien tiedossa. Yli 75-vuotiaiden määrän on arvioitu lisääntyvän 8000 henkilöllä vuoteen 2030 mennessä. Tuolloin yli 75-vuotiaita on yhteensä noin 27 000 eli 17 % alueen väestöstä. Väestön ikääntyessä myös muistisairaiden määrä tulee lisääntymään huomattavasti. Jo tällä hetkellä on valkeuksia vastata ikääntyvien kasvavaan palvelutarpeeseen. Todennäköisesti vaikeudet vain lisääntyvät, mikäli toimintaa ei kehitetä.

Muistisairaudet eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen, mutta ikä on muistisairauksien merkittävin riskitekijä. Muita tunnistettuja riskitekijöitä ovat kohonnut verenpaine, korkea kolesteroli, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt, tupakointi, runsas alkoholinkäyttö, ylipaino ja vähäinen fyysinen aktiivisuus. On arvioitu, että jopa 40 % muistisairauksista olisi ehkäistävissä. Väestössä havaittujen riskitekijöiden pohjalta on kehitetty riskimittari, jolla voidaan arvioida yksilön sairastumisriskiä.

Suomalaisessa FINGER-tutkimushankkeessa on osoitettu, että monitekijäisellä elintapaohjauksella voidaan parantaa ikääntyneiden tiedonkäsittelytoimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä. Tutkimuksen elintapaohjaus sisälsi ruokavalioneuvontaa, liikuntaharjoittelua, muistiharjoittelua sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tehostettua seurantaa. Tutkimuksen pohjalta on kehitetty valmis FINGER-toimintamalli muistisairauksien ehkäisemiseksi yhteistyössä Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen kanssa. Muistisairauksien tunnetut riskitekijät ovat samoja kuin sydän- ja verisuonisairauksissa sekä diabeteksessa, joten tehostetusta elintapaohjauksesta olisi hyötyä myös näiden sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Muistisairaudet johtavat edetessään toimintakyvyn menetykseen. Tehostetun palveluasumisen asukkaista valtaosa on muistisairaita ja suurimmat kustannukset aiheutuvatkin sairauden edetessä kehittyvästä jatkuvasta avuntarpeesta. Äskettäin julkaistussa suomalaisessa väitöskirjassa onkin osoitettu, että dementoivat sairaudet ovat kokonaiskustannusiltaan kaikista kallein sairausryhmä.

Muistisairauksien ehkäisyyn panostaminen on inhimillisesti ja taloudellisesti perusteltua. Muistisairauksien ehkäisy on erityisen tärkeää sen vuoksi, että parantavaa hoitoa niihin ei ole. Siun soten muistipotilaan hoitoketjussa muistisairauksien ennaltaehkäisy on määritetty kaikkien tehtäväksi ja hoitoketjussa se kuvataan tehtäväksi integroituna muuhun toimintaan. Näin toteutettuna ennaltaehkäisy ei kuitenkaan saavuta kaikkia siitä hyötyviä henkilöitä, eikä toiminnalla myöskään saavuteta toivottua vaikuttavuutta.

Hyvinvointialueella tulisi käynnistää ikäneuvolatoiminta, jonka yhtenä tehtävänä olisi koordinoida edellä kuvattua monitekijäistä elintapaohjausta. Elintapaohjausta tulisi tarjota kaikille henkilöille, joiden muistisairausriski on riskimittarin perusteella kohonnut. Ennaltaehkäisy tulisi aloittaa riittävän varhain. Väestön tietoisuutta ennaltaehkäisyn mahdollisuuksista tulisi lisätä teemaan liittyvällä tiedottamisella ja tilaisuuksilla. Kattava ennaltaehkäisy edellyttäisi myös kuntien ja järjestöjen mukaan saamista.

Keskustan aluevaltuustoryhmä esittää, että Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella otetaan käyttöön tutkittuun tietoon perustuva monitekijäinen elintapaohjaus muistisairauksien ehkäisemiseksi ja luodaan konkreettinen suunnitelma ikäneuvolan toteuttamisesta.

Joensuussa 21.3.2023

