

# Svenska Demensdagarna

TEKSTI ANNIKA GUSTAFSSON-BJÖRKQVIST, SAIRAANHOITAJA YAMK, SUUNNITTELIJA, SUOMEN MUISTIASIANTUNTIJAT RY

**S**venska Demensdagarna -seminaari järjestettiin Ruotsissa jo 17:sta kerran, tänä vuonna Göteborgissa. Itse osallistuin tähän hienosti järjestettyyn ja inspiroivaan seminaariin toisen kerran. Paikalla oli yhteensä 1500 ammattihenkilöä. Kaikkia yhdisti sama mielenkiinnon kohde: muistisairaudet ja niiden eri hoitomuodot. Päivien tavoitteena oli, että jokainen löytäisi sieltä ainakin yhden asian, jonka viedä mukanaan käytäntöön. Paikalla oli myös 60 eri näytteilleasettajaa.

Päivät alkoivat upeasti, sillä ensimmäisen puheenvuoron piti Nobel-palkinnon vuonna 2000 saanut Arvid Carlsson, 93 vuotta. Carlsson tekee edelleen tutkimusta molekyylien maailmassa. Hänen aiemmalla tutkimuksella aivojen signaalisubstansseista on ollut iso merkitys Parkinsonin taudin ja masennuksen hoidossa. Carlsson puhui aivojen plastisuudesta eli siitä, miten aivot muokautuvat koko ajan niiden käyttöasteen ja esimerkiksi käytettyjen lääkkeiden mukaan. Kun Carlssonilta kysyttiin, minkä ohjeen hän haluaisi antaa kuuntelijoilleen, hän vastasi: "Mieti tarkkaan, mihin sinulla on intoa ja kiinnostusta tässä elämässä ja tee töitä sen eteen, mitä haluat saavuttaa ja tehdä". Hän oli myös sitä mieltä, että työelämässä tarvitaan sekä vanhaa että nuorta viisautta.

Päivien neljästä pääseminaarista professori Boo Johanssonilla Göteborgin yliopistosta oli mielenkiintoinen luento vanhenemisesta ja kognitiivisesta aivoterveystyöstä. Hänen mukaansa 60 % aivojen kognitiivisesta toiminnasta on geneettistä ja 40 % tulee muualta kuin perimästä. Hänen tärkeä viestinsä oli, että aivot muovautuvat koko ajan sen mukaan, miten niitä käyttää. Usein or loose it oli hänen iskulauseensa kuvaamaan tätä. Johansson totesi, että tämän päivän ikäihmiset selviytyvät paremmin arjesta huolimatta huonommasta terveydestä. On arvioitu, että vuonna 2011 syntyneistä tytöistä puolet tulee elämään 93 -vuotiaiksi ja vastaavasti puolet pojista 91 -vuotiaiksi.

Torstain viimeisenä pääluentona oli professori Owe Wikströmin luento: "En ole uskonnollinen, mutta... ikääntymisestä, dementiasta ja muista elämänsymyksistä". Hän pohti puheenvuorossaan sitä, miten uskonnollisuus eri kulttuureissa on ajan mittaan muuttunut ja millaista se on tänä päivänä. Hän tarkasteli olemassaoloamme monesta eri näkökulmasta. Mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä asia oli hänen näkemyksensä siitä, miten myös uskonnollisuudesta on tullut ihmisille henkilökohtainen asia. "Olen uskonnollinen, mutta omalla tavallani". Wikström on myös kirjoittanut vuonna 2014 ilmestyneen kirjan: Salattu ovi - mietteitä kuoleman lähestyessä. Kirja on toistaiseksi vain ruotsinkielellä.

Neurokemian professorin, ylilääkäri Henrik Zetterbergin (Sahlgrenska Universitetsjukhuset) persoonallinen ja inspiroiva luento teki minuun ehkä suurimman vaikutuksen koko seminaarin aikana. Luennon aikana minulle selkiintyi kirkaasti ne mekanismit, jotka osaltaan vaikuttavat Alzheimerin taudin syntyyn. Sairauden synty ei ole niin musta-valkoista, vaan siihen vaikuttavat monet neurokemialliset asiat aivoissa. Hän myös hiukan kritisoi aikamme ihannoivaa "lenkkeily-kulttuuria", joka voi olla sairastuneita leimaavaa. Samalla minulle kirkastui, miksi Alzheimerin taudin diagnostiikassa beta-amyloidin määrä likvorissa on alhainen ja tau-proteiinin määrä korkea. Zetterberg avasi hyvin beta-amyloidiproteiinin merkitystä ja mekanismia Alzheimerin taudin synnyssä.

Pääluentojen lisäksi jokainen osallistui neljälle itse valitsemalleen luennolle, jotka myös olivat antoisia ja ajankohtaisia. Suuret kiitokset työnantajalleni Suomen muistiasiantuntijat ry:lle, että sain osallistua seminaariin, sekä Svenska Demensdagarna järjestäjille sekä suurenmoiselle matkaseuralaiselleni Helena Ahlersille.



*Kirjoittajat tutustumassa monipuoliseen näyttelyyn.*