



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kymenlaakso



”Muistisairastakin kaatuminen huolettaa”

Paula Tommola, muistiluotsityöntekijä
sairaanhoidtaja (AMK), muistiasiantuntija-diploma
Muistisairauksien asiantuntija- ja tukikeskus
Kymenlaakson Muistiluotsi

Muistisairaudet Suomessa

- **193 000** sairastunutta
 - **100 000** lievää
 - **93 000** keskivaikeaa tai vaikeaa
- Vuosittain arvioidaan yli 64-vuotiaista sairastuvan **14 500**
- Lisäksi **200 000** suomalaisella on lievää tiedonkäsittelyn heikentymistä, eli esimerkiksi muisti- ja tarkkaavuuden ongelmia.
- **v. 2060 240 000** keskivaikeaa tai vaikeaa

Lähde: Viramo & Sulkava 2015: Muistisairauksien epidemiologia. Teoksessa: Muistisairaudet. Duodecim.

Muistisairaahan hyvä hoito

- Muistisairaahan hyvä hoito on muistisairaahan kokonaisvaltaista kuntouttavaa hoitoa.
- Tavoittelee:
 - Muistisairaahan ja hänen läheisensä hyvinvointia, mielekästä elämää, oireiden etenemisen hidastamista ja toimintakyvyn ylläpitämistä

Muistisairaus muuttaa kävelyä ja kaatumista

- Pystyasennon ja tasapainon hallinta heikkenee
- Selkä kumartuu
- Polvi- ja lonkkanivelet koukistuvat
- Olkapäät ja pää työntyvät eteenpäin
- Vartalon kierrot ja notkeus vähenevät
 - ⇒ kallistuu kömpelömmälle puolelle, eteenpäin tai taaksepäin
- Kävelytaito voi kadota kokonaan, jos ei harjoiteta
- Kävelyn kaava voi puuttua
 - ⇒ ei osaa ottaa askeleita tai askel on laahaava, tönöttävän ja lyhyt, ikään kuin tarrautuvat lattiaan.
- Kävely leveäraiteista tai jalat kiinni toisissaan.



Tahdonalaisten liikkeiden vaikeutuminen

- Jäykkyyttä
 - Vähentää lihaksien kimmoisuutta, jolloin jänteet jäykistyvät ja nivelliikkuvuudet rajoittuvat
 - Niveliin muodostuu virheasentoja, jotka saattavat aiheuttaa kipuja
- Vapinaa
- Lihaksissa heikkoutta tai jäykkyyttä
- ***Muistisairas ei tahallaan jää paikoilleen.***
Toiminnanohjauksen heikkenemisen myötä aloitekyky vähenee.
- Liikkumisen määrä

Muistisairaiden iäkkäiden kaatumiset

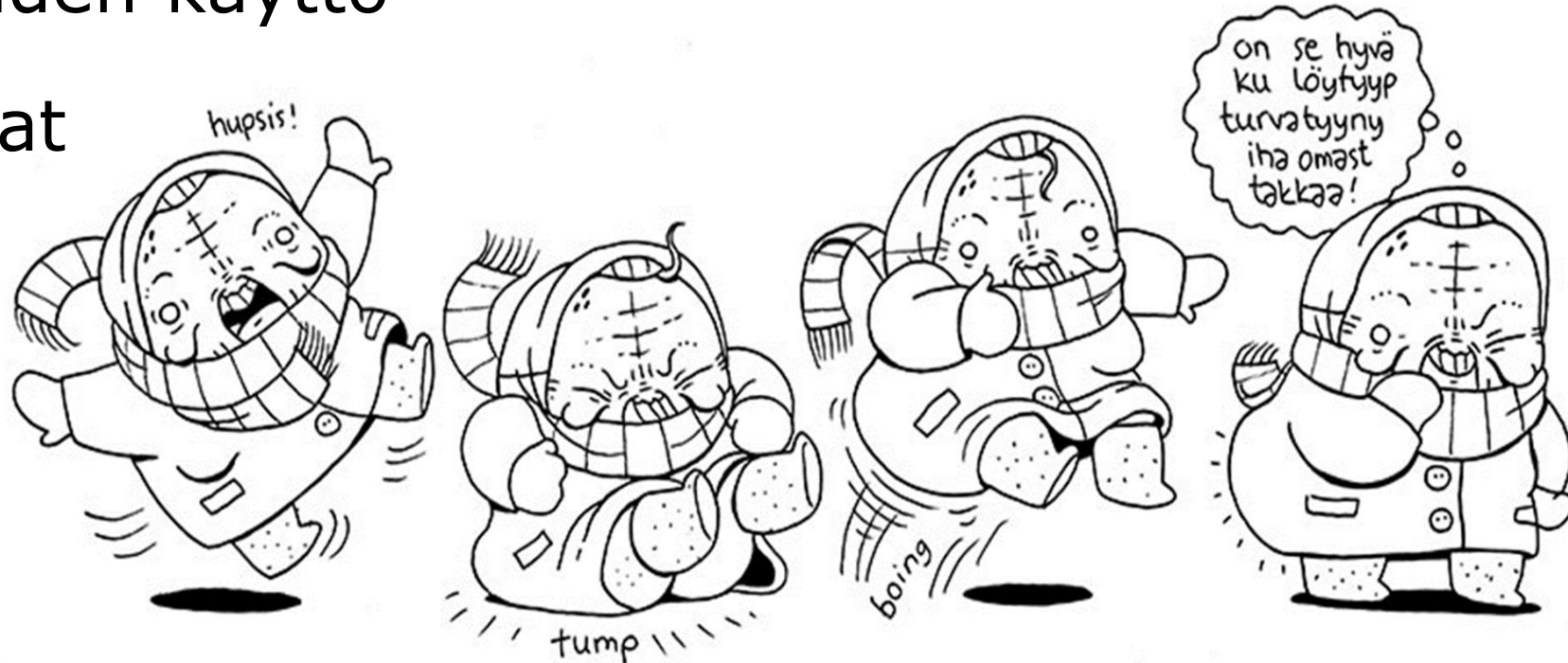
- Samat tekijät kuin muillakin iäkkäillä
- Muistisairauden oireet ja seuraukset lisää kaatumisalttiutta
 - Muistamattomuus, vireystilan vaihtelut, sekavuus ja lääkkeet
 - Suurin kaatumisvaara on henkilöllä jolla on lewyn kappale – tauti tai parkinsonin tauti

Muistisairaiden iäkkäiden kaatumiset

- Muistisairas kaatuu useimmiten omassa huoneessa illalla tai yöllä
- Muistisairaalla voi olla vaikeutta orientoitua uuteen ympäristöön ja siksi esim. Sairaala jaksojen alussa riski kaatua on suuri
- Samanlaisia vaikutuksia voi olla huoneen sisustuksen muutoksilla
- Vaeltelu

Muistisairaus lisää lonkkamurtuman riskiä

- Lihasheikkous
- Alaraajojen toimintahäiriöt
- Liikkumisapuvälineiden käyttö
- Näkökyvyn ongelmat
- Parkinsonin tauti
- Halvaukset
- Laihuus
- Liikkumattomuus



Kurkistus kuntoutukseen



Sairaus ei ole eikä saa olla este, vaan se on mahdollisuus. Positiivisten kokemusten myötä avain kääntyy lukossa ja aukeaa mahdollisuuksien maailma.

- Alzheimerin tautiin sairastunut

Kuntoutus muistisairauksissa

- Muistisairauksien eri vaiheissa kuntoutus voi olla toimintakykyä parantavaa, ylläpitävää tai – kuten useimmiten – sen heikkenemistä hidastavaa.
- Kuntoutuksen tavoitteena on autonomian, elämänhallinnan, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin optimointi.
- Muistisairauksissa kuntoutus kohdentuu paitsi fyysiseen, myös psyykkiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakyyn. Tässä kuntoutus ymmärretään laaja-alaisena lähestymistapana muistisairaahan ongelmiin.
- Omainen on hyvin keskeisessä roolissa

Liikunta vaikuttaa muistitoimintoihin?

- Aivojen vanhenemisen mekanismeina ehdotettu:
 - Heikentynyt verenkierto (verenpaine, kolesteroli)
 - Heikentynyt energiansaanti (verenpaine, kolesteroli, insuliiniresistenssi)
 - Hiljainen tulehdustila (inflammaatio)
- **LIIKUNTA** ⇒ verenkierto paranee, aivot saavat happea, glukoosin hyväksikäyttö paranee, hiljainen tulehdus vähenee

Kuntoutuksella lisätään elämän mielekkyyttä ja -hallintaa

- Sairastuneen kannalta toimimaton palveluketju saattaa tarkoittaa, että hän jää diagnoosin jälkeen yksin kotiin ilman kuntoutuspalveluita, ilman oikeaa lääkitystä, elämänhallinta heikkenee turhan aikaisin ja pitkäaikaishoidon tarve aikaistuu.
- Muistisairaus + masennus suuri haaste palveluille



MUISTISAIRAIDEN LIIKUNNALLINEN KUNTOUTUS KANNATTAA !

- Liikunta parantaa lievää tai keskivaikeaa muistisairautta sairastavien kognitiota ja liikkumiskykyä.
- Useimmissa tutkimuksissa harjoittelussa on käytetty kestävyysliikunnan muotoja, mutta myös lihasvoimaharjoittelu on todettu vaikuttavaksi
- Liikunta lisää muistisairautta sairastavan voimaa ja kestävyyttä yhtä paljon kuin terveillä henkilöillä.
- Harjoittelun tulee olla pitkäkestoista, useita kuukausia

Liikkumisen ohjaaminen

- Ohjauksen periaatteet
 - Katsekontakti
 - Sanallinen ohjaus
 - Kosketus
- Mallintaminen ja mielikuvat
- Toistot
- Palaute



Toimintaperiaatteet fyysisen harjoittelun ja liikunnan ohjaamisessa

Vuoro- vaikutus

- Rauhallisuus ja myönteisyys
- Selkeät ja yksinkertaiset ilmaisut, tutut sanat, murre sanat
- Yksilöllinen kohtaaminen (etäisyys – läheisyys)
- Kokonaisvaltainen ja yhdenmukainen viestintä
- Häiriötekijöiden minimointi

Liikkeen ohjaus

- Mallin näyttäminen
- Liikkeet toistetaan useaan kertaan hitaasti, rauhallisesti.
- Mielikuvien hyödyntäminen sanojen ja kuvien avulla
- Liikkeiden rytmitys, rytmi ohjaa liikettä
- Myönteinen kannustaminen, positiivinen palaute
- Muistisairaahan lähtökohdista

Kognitiotakin voi kuntouttaa

- Liikunnallinen harjoittelu parantaa myös kognitiota. Kognitiivisesti terveillä se parantaa toiminnanohjausta, ajattelun nopeutta ja viivästettyä mieleen palautusta
- Myös niillä, joilla aiempaa kognitiivista heikkenemistä on jo todettu, on liikunnallisen harjoittelun vaikutuksen suuruus ("effect size") kognitioon samaa luokkaa

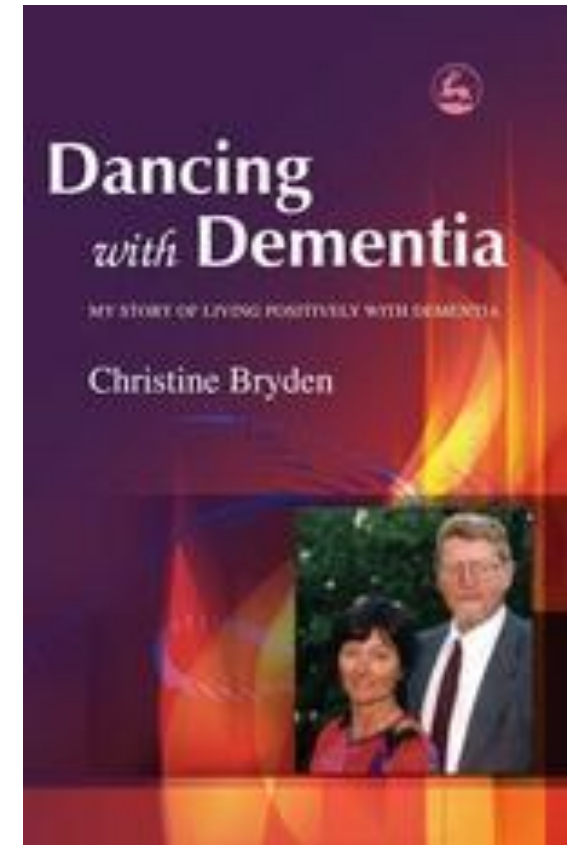
Muistisairaana iäkkään kaatumisten ehkäisy

- Moniammatillinen kaatumisten ehkäisy.
- Monipuolinen ja mielekäs liikuntaharjoittelu.
- Turvallinen liikkumisympäristö ja liikkumisen turvallisuus.
- Lääkehoidon säännöllinen tarkastus
- Muistisairaana hyvää terveydentilaa ja hyvinvointia tukevat toimet.
- Aktivoivan ja virkistävän toiminnan järjestäminen.

*“Älkää kyseenalaistako persoonallisuuttamme,
vaan kohdatkaa meidät omana ainutkertaisena itsenämme.*

*Älkää päättäkö puolestamme,
kun vielä pystymme valitsemaan.*

*Emme ole kaikkea sitä,
Mitä olemme joskus olleet,
mutta antakaa meidän tuntea itsemme
arvokkaiksi ja merkityksellisiksi.”*



Lähteet

- Merja Hallikainen, Riitta Mönkäre, Toini Nukari & Marjo Forder (toim.). 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Duodecim. Porvoo
- Pirkko Jäntti. 2011. Käypähoito artikkeli. Muistisairauksien merkitys lonkkamurtuman riskitekijänä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, Helsinki.
- Satu Pajala. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Opas 16. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.



Kiitos

