

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Tuomikoski, Anna-Maria; Saarnio, Reetta

Julkaisun nimi: Tutkimustietoon perustuva hoito tukee muistisairasta

Julkaisuvuosi: 2020

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Tuomikoski, A.-M. & Saarnio, R. (11.10.2020). Tutkimustietoon perustuva hoito tukee muistisairasta. *Kaleva*, p. 34.

Tutkimustietoon perustuva hoito tukee muistisairasta

Kuluneella viikolla on vietetty vanhusten viikkoa teemalla "Onni on vanheta".

Ikäihmisten ja muistisairaiden laadukkaaseen elämään kuuluu toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen toteutumiseksi tarvitaan luotettavaa tietoa myös hoitotyön menetelmistä.

Tähän tarpeeseen Hoitotyön tutkimussäätiö on julkaisututkimustijoiden laatiman tutkimusnäytön perustuvan hoitosuosituksen (18.12.2019) vaikuttavista ja merkityksellisistä hoitotyön menetelmistä, joilla voidaan tukea muistisairaahan henkilön päivittäistoimintoista suoriutumista.

Hoitosuosituksessa korostuu muistisairasta huomioiva vuoro-vaikutus. Olemalla läsnä, ohjaimalla ja kannustamalla muistisairasta omatoimisuuteen esimerkiksi kahvin keittämisessä tai puhelimen käytössä, tuetaan olemassa olevaa toimintakykyä. Puolesta tekemisen sijaan muistisairaahan omatoimisuuden mahdollistaminen hänen toimintakykynsä huomioiden on eduksi kaikissa muistisairauden vaikeusasteissa.

Muistisairaalla erilaiset pelkotilat, kipu ja väsymys voivat estää toimivan vuoro-vaikutuksen, joten on tärkeää tunnistaa myös sanatonta viestintää. Musiikkia kannattaa hyödyntää vuoro-vaikutuksen tukena. Tutun sävelmän laulaminen tai muistisairaahan mielimusiikin kuuleminen saattaa auttaa muistisairasta tunnistamaan hänelle ennestään tutun henkilön.

YLÄKERTA



ANNA-MARIA
TUOMIKOSKI



REETTA SAARNIO

"Omaisten voi olla haastavaa tunnistaa, milloin muistisairas tarvitsee apua ja milloin on parempi antaa hänen suoriutua itse."

Tutkimusten mukaan muistisairaahan arjessa on hyvä olla tarjolla monipuolisesti erilaisia ohjattuja aktiviteetteja ja niiden yhdistelmiä, kuten kognitiivisia harjoitteita, liikuntaa, musiikkia, päivittäistoimintojen harjoittelua ja muistelua. Paras hyöty saavutetaan, kun aktiviteetteja tarjotaan ja niihin osallistutaan pitkäjänteisesti ja säännöllisesti. Kognitiivisia harjoitteita ja liikuntaa voidaan yhdistää esimerkiksi tanssin ja tanssiaskelten opettelun tai luontokävelyn ja kasvien mieleenpalautustehtävien avulla.

Myös yhdessä musisointia tai piirtämistehtäviä voi hyödyntää muistisairaiden hoidossa. Muistelu yhdistettynä konkreettisiin päivittäistoimintoihin kuten ruoanlaittoon tai

ompeluun saattaa tukea muistisairaahan päivittäistoimintoista suoriutumista. Muistelua voidaan konkretisoida esimerkiksi vanhoilla työvälineillä. Myös muistisairas kokee usein ryhmätoiminnan tärkeäksi ja motivoivaksi, toteuttamisessa tulee kuitenkin huomioida yksilöllisyys.

Muistisairaahan päivittäistoimintoista suoriutumista voidaan tukea asuinympäristön tukiratkaisuilla ja muokkauksilla. Kuvallisten ohjeiden käyttö, värien ja kontrastien hyödyntäminen, asuintilojen ja esineiden nimikointi sekä esteiden ja vaaratekijöiden poistaminen auttavat muistisairasta suoriutumaan paremmin päivittäisissä askareissa.

Teknologisten paikannus-, etäseuranta- ja tukilaitteiden avulla voidaan edistää muistisairaahan itsenäistä liikkumista ja koettua turvallisuutta. Huolehtimalla hyvästä valaistuksesta voidaan vaikuttaa päivän ja yön erottamiseen ja siten tukea muistisairaahan henkilön univälerytmiä. Erilaisten aistihuoneiden käytöllä, joissa tuotetaan näkö-, kuulo- ja kosketusaistimuk-
sia voidaan tukea muistisairaahan päivittäistoimintoista suoriutumista. Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevien muistisairaiden tilojen kodikkuteen ja ryhmäkokoisiin tulisi kiinnittää huomiota.

Omaisten ja läheisten osallistuminen muistisairaahan arkeen myös ympäri vuorokautisessa hoidossa tulisi tutkimusten mukaan mahdollistaa, sillä päivittäistoimintojen harjoittelu muistisairas-omainen parina tukee muistisairaahan arjessa suo-

riutumista. Omaisten voi olla haastavaa tunnistaa, milloin muistisairas tarvitsee apua ja milloin on parempi antaa hänen suoriutua itse. Tukea tarvitaan myös tilanteisiin, joissa muistisairas kieltäytyy tarvitsemastaan avusta tai jos muistisairaalla ilmenee kiihtyneisyyttä tai aggressiivisuutta.

Hoitohenkilökunnalla on vastuu pitää osaamistaan yllä liittyen muistisairauksiin, niiden erityispiirteisiin ja vaikuttaviin hoitotyön menetelmiin. Työnantajan vastuulla on mahdollistaa ammatilliseen täydennyskoulutukseen osallistuminen ja seurata osaamisen kehittymistä. Myös kokeneen henkilökunnan toteuttamasta mentoroimista ja käytäntöön vietyä menetelmän auditoinnista voi olla hyötyä osaamisen kehittämisessä.

Muistisairaiden henkilöiden onnellisen ja laadukkaan vanhene-
misen tukemiseen tarvitaan hoitosuosituksen mukaisia vaikuttavia ja merkityksellisiä hoitotyön menetelmiä. Haastamme kaikki muistisairaille palveluja tarjoavien palveluorganisaatioiden ja hoitotyön koulutusorganisaatioiden edustajat arvioimaan hoitosuosituksen toteutumista ja tarvittaessa kehittämään toimintaansa. Hoitosuositus löytyy kokonaisuudessaan www.hotus.fi. ☐

Anna-Maria Tuomikoski ja Reetta Saarnio ovat terveystieteiden tohtoreita ja osallistuneet hoitosuosituksen laadintaan. He toimivat yliopettajina Oulun ammattikorkeakoulussa.