

KIPUT AULU

OPAS KIVUN ARVIOINTIIN JA LÄÄKKEETTÖMIIN HOITOMENETELMIIN

Simberg, Mirka

Sosionomi

2024, Laurea-ammattikorkeakoulu

Lempeä hoiva



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



Kiputaulu sekä tämä opas on kehitetty Laurea-ammattikorkeakoulun Hyvinvointipalveluiden Innovatiivinen Kehittäminen opintokokonaisuudella työelämänyhteistyössä Lempeä Hoiva-hankkeen kanssa. Hankkeen tavoitteena on mm.

- lisätä hoivakotien esihenkilöiden ymmärrystä lääkkeettömien menetelmien käytöstä ja osaamisen kehittämisestä hoivayksiköissä
- vahvistaa hoivakotien henkilöstön osallistumista, osallisuutta ja osaamista yhteiskehittämällä toimintatapoja lääkkeettömien menetelmien käyttöön
- edistää ja tukea lääkkeettömien menetelmien käyttöä hoivakodin arjessa yhteistyössä kulttuuri- ja vapaa-ajan toimijoiden kanssa
- luoda lääkkeettömien menetelmien käyttöönoton malli, jonka avulla hoivayksiköt voivat kehittää toimintaansa myös jatkossa, ja jota voidaan levittää laajasti myös muihin hoivayksiköihin

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea Kiputaulun käyttöä, opastaen Kiputaulussa käytettävien arviontimenetelmien käytössä, sekä tarjoten Kiputaulussa olevien lääkkeettömien hoitomenetelmien taustalla olevaa teorial tietoa.

<https://www.laurea.fi/hankkeet/1/lempea-hoiva---hyvinvointia-hoivakotien-henkilokunnalle-ja-asukkaille/>

Lempeä hoiva



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



Metropolia



Haaga-Helia

KIVUN JA HOITOTARPEEN ARVIOINTI

Kipu on subjektiivinen kokemus, jolloin ensisijaisesti olisi tärkeää saada potilas itse arvioimaan omaa kiputilaansa aina sen ollessa mahdollista. Usein käytettyjä kipumittareita ovat esimerkiksi numeerinen kipuasteikko NRS ja verbaalinen kipumittari VRS. Vaikeasti muistisairaiden ja kommunikointiin kykenemättömien kanssa on hyödynnettävä erilaisia arviointimenetelmiä.

NRS ja VRS

NRS (Numeric Rating Scale) on tutkimusten kuvaan luotettava ja herkkä mittari akuutin kivun mittaamiseen, kun potilas itse kykenee arvioimaan kipuaan. Se on yksinkertainen ja ymmärrettävä, sillä esimerkiksi kipujanaa käytettäessä haasteeksi voi osoittautua potilaan huonontunut näkö tai rajoittunut liikuntakyky. Verbaalinen arviointiasteikko voi näistä syistä olla toimivampi ikäihmisten ja liikuntarajoitteisten parissa työskennellessä. Verbaalisessa arviointiasteikossa VRS:ssä (Verbal Rating Scale) kipua kuvataan sanallisella asteikolla. Tämä asteikko on todettu käytännölliseksi ikääntyneillä sekä lievästi muistisairaille.

Nämä mittarit valikoituivat myös tämän tuotoksen kivunarviointi menetelmiksi kohderyhmän haasteiden sekä mittarin selkeyden vuoksi. NRS ja VRS taulukoiden avulla arvioidessa voidaan tukena käyttää Kiputaulussa olevia apukysymyksiä. Verbaalisen arviointiasteikon tueksi on lisättyä myös värikoodilliset hymiöt kuvastamaan tunnetilaa.

PAINAD

Suomessa on muistisairaiden kivun arvioinnissa ja saattohoidossa suositeltu käytettävän suomennettunakin saatavaa PAINAD-mittaria. PAINAD-mittari on helppokäyttöinen, mutta voi sisällyttää tuloksiin kivun lisäksi muitakin stressitekijöitä. Lääkkeettömiä hoitomenetelmiä varten PAINAD-arvioinnin tuottamat vääristyneet kiputulokset eivät toisaalta tuota harmia, sillä erilaisia lääkkeettömiä menetelmiä kokeillessa voidaan löytää potilaalle sopiva menetelmä, joka voi niin hellittää kiputilaa kuin stressitilaa.

PAINAD:ia käyttäessä potilasta tarkkaillaan noin 5 minuutin ajan arviointitaulukossa olevien kohtien avulla. Havainnointia voidaan suorittaa liikkeellä tai levossa. Vuodepotilaita voidaan havainnoida myös ruokailu- tai hoitotilanteissa. Kokonaispistemäärällä arvoidaan kivun intensiteettiä (0-10), jolloin 0 vastaa kivutonta tilaa, 1-3 lievää kipua, 4-6 kohtalaista kipua sekä 7-10 voimakasta kipua. Kiputaulusta löytyy myös kuukausikäyrä kiputilan kehittymisen seuraamisen avuksi.

LÄÄKKEETTÖMÄT HOITOMENETELMÄT

Lääkkeettömän hoidon avulla muistisairasta tuetaan elämään omannäköistä, hyvänlaatuista elämää ja toimimaan itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Erilaisilla lääkkeettömillä menetelmillä voidaan hoitaa, hallita, tunnistaa ja ennaltaehkäistä kipua tai stressitilanteita. Lääkkeettömät hoitomenetelmät ovat usein helposti saatavilla, kustannustehokkaita ja kaikille sopivia. Muistisairas ei välttämättä kykene kertomaan omista tarpeistaan, tässä tilanteessa on tärkeää huolehtia hänestä esimerkiksi avustamalla hygienian, ravitsemuksen ja nesteytyksen, levon ja liikunnan sekä miellyttävän ja turvallisen tekemisen ja ympäristön avulla.

MUSIIKKI

Musiikki on vahvasti läsnä meidän kaikkien elämässä; juhlissa, taustamusiikkina, automatkoilla, konserteissa. Musiikki voi rauhoittaa, piristää, auttaa irtautumaan arjesta, tai suuntaamaan huomion muualle. Musiikki herättää voimakkaitakin tunteita, se voi vähentää yksinäisyyttä, auttaa ilmaisullisesti ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Musiikinvaikutuksia muistisairaiden hoidossa on tutkittu jonkin verran. Musiikin vaikutukset ilmenee muun muassa sydämen lyöntitiheyden muutoksina, hengityksen tahdissa ja mielihyvähormonien tuottamisena. Musiikki aktivoi aivoja ja erityisesti samaa osaa aivoista, jossa säilyy pitkäaikaiset muistot kuten lapsuudenmuistot. Musiikki vaikuttaa tunteisiin ja sen avulla luodaan yhteyksiä muistoihin. Jokaisella on yksilöllinen elämänhistoria ja siihen liittyvät muistot musiikin kautta. Musiikin avulla muistisairas voi päästä yhteyteen jonkin sellaisen tunteen tai muiston kanssa, joka sairauden vuoksi on jo hämärtynyt. Vaikka puhuminen olisi käynyt hankalaksi, voi muistisairas kyetä laulamaan. Tällöin myös voidaan tukea kykenevyyden tunteita sekä luoda lohtua omaisille.

Vinkki: Kysy omaiselta mielikappaletta tai musiikkia.

ÄÄNIKIRJAT / KIRJAT

Muistisairaus heikentää kielellistä ymmärrystä, joka vaikuttaa kirjoittamisen ja lukemisen ymmärtämiseen. Esimerkiksi Alzheimerin alkuvaiheessa helpon kielen / puheen ymmärtäminen säilyy, mutta monimutkaisen kielen ymmärtäminen voi tuottaa haasteita. Myös luetun ymmärtäminen ja kirjoittaminen kärsii mitä pidemmälle tauti kehittyy. Ikä tuo mukanaan myös näköhaasteita. Äänikirjat voivat toimia näkörajoitteisten henkilöiden aivoterveiden ylläpidossa tai edistämisessä. Muistisairaat voisivatkin hyötyä selkolukuisista kirjoista, tv-ohjelmista sekä selkopuheisista äänikirjoista. Myös lehtien selailu luo virikettä aivoille ja vaiikkei kaikkea tekstiä ymmärtäisikään, on kuvia mukava katsella. Äänikirja soveltuu hyvin käytettäväksi mikäli resurssipulan vuoksi henkilökunnalla ei ole aikaa lukea kirjaa ääneen.

KOHTAAMINEN

Hyvään hoitoon kuuluu lämmin ja arvostava kohtaaminen, ihmisenä ihmiselle. On tärkeä puhua kuin aikuinen aikuiselle, arvostaen. Luo kohtaamistilanteesta kiireettömän tuntuinen.

Älä tee puolesta tai pakota. Muistisairaankin tahtoa ja rutiineja on kunnioitettava. Ttoistaminen ja käskeminen ei välttämättä auta, vaan kokeile antaa aikaa ja yritä hetken päästä uudestaan. Kuuntele, tarkkaile, kuule ja tunnista.

Muista puhua silloinkin, kun toinen on kykenemätön kommunikointiin. Hoitotoimenpiteissä puhuminen luo turvallisuuden tunnetta.

Aina kohtamiseen ei toisaalta tarvita sanoja, vaan kosketus tai paikallaolo voi riittää.

Kts: Kosketus ja Läsnäolo

KOSKETUS

Arvostava ja lämmin kosketus stimuloi ja aktivoi hermosoluja, luo mielihyvähormoneja sekä herättää miellyttäviä muistoja. Lämmin katsekontakti voi riittää luomaan turvaa tai lämpimän vuorovaikutuksen tunteen. Heikentyneiden näkö- ja kuuloaistien omaavilla kontaktin henkilöön voi saada vasta lähietäisyydeltä ja parhaiten jos puheeseen liitetään katsekontakti ja kosketus. Empaattisuutta ja turvallisuutta voi edesauttaa asettamalla kasvot samalle korkeudelle, tai alemmas.

On muistettava, että kaikki eivät pidä kosketuksesta, eivätkä kaikki halua koskettaa. Jos kosketus on luontevaa molemmille osapuolille, se voi rauhoittaa muistisairasta ja luoda hyvän olon tunnetta. Positiivinen kosketus välittää pyyteetöntä auttamisen halun tunnetta, turvallisuutta, empatiaa ja huolenpitoa. Jokaiselle kosketus on yksilöllinen kokemus. On hyvä muistaa olla tilanneherkkä ja aistia onko kosketus toivottua vai ei.

LÄSNÄOLO

Vaikka kommunikointi vaikeutuu muistisairauksien edetessä, on tärkeää edelleen saada läheisyyttä, sosiaalisia kontakteja ja olla vuorovaikutuksessa. On tärkeää olla aidosti läsnä, kiireetön ja kuunnella. Yritä ymmärtää muistisairaana tilannetta, olotilaa ja tunteita. Aina ei tarvitse keskustella, vaan riittää kun on vain vierellä.

Vinkki: Ole oma itsesi, pyri luottamukselliseen suhteeseen.

VALIDAATIO

Validaatiomenetelmää on alun perin kehittänyt yhdysvaltalainen Naomi Feil. Sen avulla muistisairaiden hoitoon saatiin lisää inhimillisyyttä sekä enemmän ymmärrystä muistisairaiden kokemusmaailmasta.

Validaatiomenetelmä sopii parhaiten käytettäväksi muistisairaiden kanssa, joiden nykyisyys on voimakkaiden tunnetilojen ja menneiden mielikuvien valtaama. Muistisairasta henkilöä ei kannata pakottaa tai sitoa nykyhetkeen. Hänen muistonsa luovat hänelle turvaa, kykenevyyden, hyödyllisyyden ja rakkauden tunteita.

Vuorovaikutuksessa tulee kuunnella arvostavasti ja kiinnostuneesti, sekä kysyä lisätietoja. Muistelkaa yhdessä. Vältä ”miksi” kysymyksiä. Sen sijaan voidaan käyttää lisäkysymyksiin aistipohjaisia kysymyksiä, mutta mieti mikä muistisairaahan aisteista olisi ensisijainen ja liitä kysymys tähän aistiin. Esim. ”Muistatko minkä värinen se auto oli?”, jos muistisairaahan näkö on hallitseva aisti.

Perustunnetila voi olla hyvä tunnistaa, sekä eläytyä ja kommunikoida tämän kautta. Onko muistisairas iloinen, vihainen, peloissaan, tai surullinen? Sovita omat kasvonpiirteesi ja eleesi tähän tunteeseen. Mieti kuinka itse tilanteessa tuntisit tai olet tuntenut.

Ei tarvitse olla samaa mieltä, korjata tai odottaa jotain uutta tapahtuvan. Tämä menetelmä ei sovellu käytettäväksi enää ns. sikiövaiheessa, jolloin muistisairas on sulkenut ympäröivän maailman ulkopuolelleen, eikä ilmaise enää tunteita tai tunnista läheisiään. Tässä vaiheessa voi kokeilla sen sijaan kosketusta ja läsnäoloa.

ASENTOHOITO

Toimintakyvyn heikentyessä ihminen voi tarvita apua asennon vaihtamiseen. Asentohoidon avulla voidaan säilyttää henkilön toiminnallisuutta sekä vähentää vuodelevon aiheuttavia haittoja kuten painehaavoja.

Asentohoitoa tulisi toteuttaa 2-4 tunnin välein. Pitkittynyt vuodelepo heikentää veren pääsyä aivoihin, sekä laskimoverenkiertoa. Jo muutamassa päivässä ihmisen lihasvoimat vähenevät mikäli hän joutuu olemaan levossa. Asentohoidolla voidaan ylläpitää lihasten ja nivelten normaalia toimintaa ja asentoja.

LIIKUNTA / MOBILISOINTI

Liikunnalla on suuri merkitys tasapainon ja liikuntakyvyn ylläpitäjänä. Kaatumisriski muistisairaille on suuri, johtuen esimerkiksi askelpituuden lyhenemisestä, lihasjäykkyydestä, tasapainon säätelyhäiriöistä ja hahmottamisvaikeuksista. Liikunnan avulla voidaan ylläpitää ja jopa parantaa liikkumis- ja toimintakykyä. Tutkimusten mukaan suurimmat vaikutukset liikunnalla on ollut muistisairaiden päivittäistoimintoihin ja fyysiseen toimintakykyyn. Liikunnan merkitystä muistisairaiden aivotoimintaan ei ole vielä tutkittu paljoa tai tulokset ovat olleet vähäisiä. Liikunnan on kuitenkin joillain tunnettu tuottavan mielihyvähormoneja.

Liikunta myös parantaa vatsantoimintaa, joka voi olla haasteellista esimerkiksi paljon vuoteessa oleskeleville tai Parkinsonin taudin omaaville. Vuoteessa esimerkiksi polvien koukistus vatsan päälle, lantion nosto tai vatsan kevyt hierominen navan ympäriltä voi auttaa ummetukseen.

Liikunnan tulisi olla turvallisesti toteutettua eikä aiheuttaa psyykkistä tai liian fyysistä kuormitusta.

RENTOUTUMINEN / LEPO

Riittävä lepo on yksi tärkeimmistä tekijöistä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin suhteen. Ikääntyneiden unen tarve ja unen hyödyt eivät muutu vaikka unen määrä yleisesti ikääntyessä väheneekin ja sen rakenne muuttuu kevyemmäksi. Laadukas uni riittävässä määrin mm. vahvistaa muistia sekä tehostaa oppimista ja ongelmanratkaisua. Liikunta, sosialisointi, ruokarytmin säännöllisyys ja ruokavalion terveellisyys edesauttavat unen laatua.

Rentoutuminen luo hyvää oloa ja rauhoittaa elimistöä. Rentoutumisen fyysisiä vaikutuksia ovat mm. verenpaineen lasku, sykkeen ja hengityksrytmin hidastuminen. Rentoutuminen auttaa stressinhallinnassa sekä voi vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi masentuneisuuteen.

VIRIKETOIMINTA

Virike toiminta aktivoi ihmisiä ja heidän aivojaan. On tärkeää, että viriketoiminnan tarjonta on monipuolista, jotta kaikilla olisi mahdollisuus tehdä jotain itselleen mielekäästä ja hyvää oloa tuottavaa toimintaa. Viriketoiminnan tavoitteena on luoda elämään sisältöä, tarjota onnistumisen tunteita, kokemuksia ja hyvää oloa. Lisäksi viriketoiminnassa tuetaan niin fyysistä kuin sosiaalista toimintakykyä, luodaan vuorovaikutuksen mahdollisuuksia ja osallisuuden tunteita. Muistisairaille viriketoiminta erityisesti mahdollistaa kosketuspinnan ympäröivään elämään, luo sisältöä, arjen rytmitystä sekä tukee älyllisiä toimintoja.

ULKOILU

Ulkoilu ylläpitää fyysistä toimintakykyä, virkistää mieltä ja ajatuksia, lievittää stressiä sekä parantaa unenlaatua. Jopa 10 minuutin ulkoilu voi vaikuttaa positiivisesti mielialaan, laskea stressitasoa ja näin ollen jopa lievittää tulehdustilaa. Luonto on täynnä virikkeitä aisteille. Muistisairaille ruohon, lehtien, ruskan, lumen tai linnun laulu voi nostaa mieleen muistoja. Yhdessä ulkoillessa tuetaan sosiaalisia kontakteja, ehkäistään yksinäisyyden tunnetta sekä lisätään osallisuuden ja kyvykkyyden tunnetta.

LÄHTEET

Burakoff, K. 2024. Miten muistisairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen? Papunet. <https://papunet.net/miten-muistisairaus-vaikuttaa-vuorovaikutukseen/>

Eskelinen, A-P. 2013. Vuodepotilaan asentohoito hoitotyössä. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54005/Eskelinen Antti-Pekka.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hedin 2019. Alzheimer-potilaiden kielellisten kykyjen heikkeneminen. Tampereen yliopisto <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/115704/HedinMerita.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Hämäläinen, O., Lappalainen, S. & Taponen, T. 2018. Viriketoiminta musitisairaiden kuntouttavassa päivätoiminnassa. Kajaanin ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153079/hamalainen_lappalainen_taponen.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Karlsson, J., Kekäläinen, S., Kyllönen, O-M. 2020. Hoitajan kosketuksen merkitys muistisairaana potilaan hoitotyössä hoitajan ja potilaan näkökulmasta. Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/335876/OPPARI.pdf?sequence=2>

Keski-Suomen hyvinvointialue 2024. Serniorin aivoterveys ja muisti. <https://www.hyvaks.fi/hyvinvointis-tueksi/seniorille/seniorin-aivoterveys-ja-muisti>

Käypähoito 2013. Kipu ja muistisairaus. <https://www.kaypahoito.fi/nix03280#R17>

Latvala, H. 2018. Nöistö oireista tunnistat alkavan musitisairauden. Suomen seniorihoiva. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69847309/naista-oireista-tunnistat-alkavan-muistisairauden?publisherId=54140766>

Memocate 2024. Validaatiomenetelmä. <https://memocate.com/vuorovaikutus/kohti-parempaa-vuorovaikutusta/validaatiomenetelma/>

Mieronkoski 2017. Terveyttä tieteestä. VAS, VRS vai NRS? – Vinkkejä kipumittarin valintaan. <https://terveyttatieteesta.blogspot.com/2017/10/vas-vrs-vai-nrs-vinkkejä-kipumittarin.html>

Minun ääneni 2023. Musiikki ja musitisairaus. <https://minunaaneni.fi/musiikki-ja-muistisairaus/>

Muistiliitto 2024. Äänikirjat avaavat uuden maailman lukemiseen. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/muisti-lehti/arkisto/aanikirjat-avaavat-uuden-maailman-lukemiseen>

Papunet 2024. Muistisairaana ihmisen kohtaaminen. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistisairaana-ihmisen-kohtaaminen>

Piittisjärvi 2024. Jumppaa vatsa toimivaksi. https://www.liikehairio.fi/content/uploads/2021/03/jumppaa_vatsa_toimivaksi_web.pdf

Rappe, E 2020. Ulkoilu on sallittua. Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/ulkoilu-on-sallittua/>

Ronkainen, O. 2022. Muistisairaana kohtaaminen. Attendo. <https://www.attendo.fi/ajankohtaista/arkisto/artikkelit-ja-blogit/muistisairaana-kohtaaminen/>

Strandberg, T. 2023. Liikunta muistisairauksien hoidossa. Käypähoito. Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nak08845>

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011 Muistaakseni laulan: musiikin käyttö musitisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään säätiön julkaisuja. https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/01/Muistaakseni_laulan-tutkimusraportti.pdf

UKK-instituutti 2024. Liikunta parantaa muistisairaana liikkumis- ja toimintakykyä sekä kotona että laitoksessa. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/muistisairaudet/>

Voimaa vanhuuteen 2025. Ikäihmisten terveysliikuntaan tietoa ja hyviä käytäntöjä. Ikäinstituutti. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/ulkoilu-ja-hyvinvointi/>

Korhonen, E., Lytteri, R., Norja, E., Salonen, S. 2024. Palvelumuotoilun portfolio. Laurea-ammattikorkeakoulu.

Korhonen, E., Lytteri, R., Norja, E., Salonen, S. 2024. Kiputaulu. Laurea-ammattikorkeakoulu.