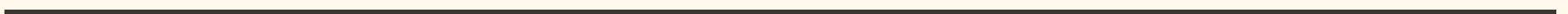


OPAS HOITOHENKILÖKUNNALLE

Lääkkeettömät hoitomenetelmät muistisaira arkeen



Johdanto

Tämän oppaan tarkoitus on ohjata hoitohenkilökuntaa käyttämään lääkkeettömiä hoitomenetelmiä muistisairaaneuropsykiatristen oireiden hoidossa.

Neuropsykiatristen oireiden tunnistaminen ja ymmärtäminen tukee muistisairasta haastavissa tilanteissa, joissa muistisairas tarvitsee apua. Oppaan myötä opitun tiedon pohjalta hoitohenkilökunta voi toiminnallaan parantaa muistisairaiden hoitoa ja hyvinvointia, mikä lisää myös hoitajien omaa työhyvinvointiaan. Oppaan avulla hoitohenkilökunta voi kehittää ammattitaitoaan.



Opas on tuotettu sairaanhoitajan AMK-opinnäytetyönä osana Lempeä hoiva -hanketta (2023–2025). Hankkeen tavoitteena on tunnistaa ja lisätä hoivakotien henkilöstön lääkkeettömien menetelmien osaamista ja niiden käyttöönottoa osana hoivakotien arkea.

Päämääränä on henkilökunnan ja asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen. Hankkeen toteuttajina ovat Laurea-ammattikorkeakoulu, Metropolia Ammattikorkeakoulu sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulu ja rahoittajana Uudenmaan liitto (AKKE).

Muistisairaudet

Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti on hitaasti etenevä muistisairaus, joka vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin, käyttäytymiseen ja toimintakykyyn.

Tauti jaetaan varhaiseen vaiheeseen, lievään vaiheeseen, keskivaikeaan vaiheeseen ja vaikeaan vaiheeseen. Toimintakyvyn tukeminen on tärkeää hoidossa. Lääkehoito aloitetaan useasti varhaisessa vaiheessa.

Lewyn kappale –tauti

Lewyn kappale –tauti on etenevä muistisairaus, jossa tapahtuu muutoksia aivokuorella ja aivorungon alueilla. Sairauden alkuvaiheessa esiintyy kognitiivisia oireita, kuten muistiongelmia. Myöhemmässä vaiheessa ilmenee motorisia oireita, kuten lihasjäykkyyttä ja liikkeiden hidastumista.

Parkinsonin tautiin liittyvä muistisairaus

Parkinsonin tauti on hitaasti etenevä sairaus, jossa otsalohkotoimintojen ja aivojen taka-alueiden toiminnot heikentyvät. Sairaudessa ilmenee tiedonkäsittelyn häiriöitä ja erilaisia neuropsykiatrisia oireita. Tyypillisiä oireita ovat työmuistin heikkeneminen, vaikeus muistaa useita asioita samanaikaisesti, lisääntynyt uneliaisuus, ajatus- ja näköharhat, vaikeus aloittaa ja ylläpitää päivittäisiä toimintoja.

Otsa- ohimolohkorappeuma

Otsa-ohimolohkorappeuma on etenevä muistisairaus, jossa tapahtuu patologisia muutoksia aivokuoren, otsa- ja ohimolohkojen ja pihtipoimun alueella. Varhaisessa vaiheessa ilmenee kognitiiviset vaikeudet ja neuropsykiatriset oireet, kuten käytöshäiriöt ja tunne-elämän häiriöt. Myöhemmässä vaiheessa esiintyy motorisia oireita.

Neuropsykiatriset oireet

Neuropsykiatriset oireet eli käytösoireet ilmenevät muistisairauksissa sairauden edetessä.

Neuropsykiatriset oireet eivät ole ongelmakäyttäytymistä vaan muistisairaalla on jokin ymmärrettävä tarve, jota hän ei pysty ilmaisemaan haluamallaan tavalla.

Levottomuus

Levottomuus on yleinen oire muistisairauden edetessä, joka voi ilmetä eri tavoin tilanteesta tai vuorokauden ajasta riippumatta. Fyysisenä toimintana voi olla jatkuvaa liikkumista ja vaeltamista. Äänellisenä toiminta voi olla huutamista ja jatkuvaa puhumista. Lisäksi voi ilmetä itkuisuutta, ärtyneisyyttä ja aggressiivisuutta.

Aggressiivisuus

Aggressiivisuus usein johtuu tilanteesta, jossa muistisairas kokee turvattomuutta tai uhkaa. Aggressiivisuus voi ilmetä lyömisenä, potkimisena, sylkemisenä ja tavaroiden heittelynä tai rikkomisena.

Masennus

Masennus on yleinen oire muistisairaudessa ja masentuneisuus lisääntyy sairauden edetessä. Masennuksen ilmenemismuotoja ovat itkuisuus, alavireisyys, toimintakyvyttömyys, unettomuus ja arvottomuuden tunne.

Apatia

Apatia on yleinen, mutta vähän tiedossa oleva neuropsykiatrinen oire. Se ilmenee motivaation, kiinnostuksen ja tunne-elämän heikentymisenä. Apatia vaikuttaa muistisairaahan toimintakykyyn ja elämänlaatuun.

Neuropsykiatristen oireiden selvittäminen

Ennen muistisairaalan hoidon aloitusta on tärkeää selvittää altistavat sekä laukaisevat tekijät ja puututtava niihin. Tekijöiden tunnistaminen ennaltaehkäisee neuropsykiatristen oireiden pahenemista.

Neuropsykiatristen oireiden ilmaantua, tulee selvittää taustalla olevat syyt, jotta voidaan suunnitella hoito yksilöllisesti.

Hoito suunnitellaan yhteistyössä potilaan, hänen läheistensä ja hoitohenkilökunnan kanssa.



Altistavat tekijät

- Aivojen toimintaan liittyvät muutokset
- Muistihäiriöt
- Ajattelukyvyn heikentyminen

Laukaisevat tekijät

- Kipu
 - Yksinäisyys
 - Nälkä
 - Väsymys
 - Turvattomuuden tunne
 - Ympäristössä liiallinen ärsyke tai liian vähäinen ärsyke
 - Vähentynyt stressinsietokyky
-

Lääkkeettömät hoitomenetelmät

Vuorovaikutus

Vuorovaikutus muistisairaansa kanssa on tärkeää, koska se edistää turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia.

Ympäristön tulisi olla rauhallinen, jolloin muistisairas pystyy keskittymään keskusteluun paremmin ja kokee olonsa turvalliseksi

Kuuntele muistisairasta aidosti ja pidä katsekontaktia keskustelun ajan. Keskustellessa käytä lyhyitä lauseita ja huomioi äänensävy ja eleet, joilla ilmaiset itseäsi.



Musiikki

Musiikki lisää muistisairaalla läsnäolon tunnetta, helpottaa tunteiden käsittelyä, parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta sekä levottomuutta. Tutkimuksissa on havaittu, että musiikin kuuntelu voi hidastaa muistisairauden etenemistä.

Tuttu laulu tai sävel voivat auttaa tunnistamaan läheisensä helpommin. Musiikkia voidaan käyttää hoitotilanteissa, jolloin pystytään tukemaan muistisairaahan sujuvampaa selviytymistä päivittäisissä toiminnoissa.

Soita musiikkia rauhallisessa ympäristössä ja vältä taustamelua. Voit hyödyntää muistisairaahan musiikkitahtoa, johon on kirjoitettu lempikappaleita tai artisteja.



Liikunta

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia muistisairaahan hyvinvointiin. Liikunta vähentää stressiä, ärtyneisyyttä, aggressiota ja masennusta sekä parantaa unen laatua. Lisäksi liikunta vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin ja vähintään 3–5 kertaa viikossa, sillä se ylläpitää ja parantaa päivittäisten toimintojen sujuvuutta. Sopivia liikuntaharjoitteita ovat muuan muassa lihasvoimaharjoitukset, kävely ja tuolijumppa.

Liikunta-aktiviteettia voidaan toteuttaa ryhmässä sekä yksilöllisesti. Harjoitusten tulee olla nousujohtaisia lisäten vähitellen kuormitusta. Musiikin yhdistäminen lisää parempia tuloksia harjoitteluissa ja lisää motivaatiota.



Muistelu

Muistelu lisää muistisairaahan hyvinvointia ja kehittää hänen vuorovaikutustaitojaan. Muistelun avulla vahvistetaan itsetuntoa, luodaan turvallisuuden ja helpotuksen tunnetta.

Hoitajan tulee luoda turvallinen tila, jossa muistisairas uskaltaa kertoa kokemuksistaan ja tunteistaan. Hoitajan on oltava rauhallinen, kiireetön, kiinnostunut kuuntelemaan ja keskustelemaan.

Keskustelkaa lapsuuden ja nuoruuden tapahtumista ja hyödynnä kuvia, kirjoja tai muita tuttuja esineitä menneisyydestä.



Ympäristö

Muistisairaahan asuinympäristö tulee tukea hänen tarpeitaan, jotta voidaan ylläpitää päivittäisten toimintojen suoriutumista.

Hoitajan tulee kiinnittää huomiota avoimeen tilaan, esteettömyyteen ja turvallisuuteen. Ympäristöön voidaan lisätä tuttuja huonekaluja, esineitä ja valokuvia, jotka lisäävät kodikkuutta.

Hyvän valaistuksen avulla muistisairas pystyy hahmottaamaan vuorokausirytmien.

Avaa verhot aamuisin, jolloin luonnonvalo auttaa heräämisessä. Sulje itaisin verhot, jolloin muistisairas hahmottaa päivän siirtyvän iltaan.



Moniaistinen stimulaatio

Monipuolisten aistiärsykkeiden (näkö, kuulo, tuoksu, maku ja kosketus) käyttäminen lisäävät nautintoa ja mielihyvää, vähentää passiivisuutta ja kohentaa käyttäytymistä.

Hieronta ja kosketus vähentävät neuropsykiatrisia oireita. Koskettamisella luodaan yhteys muistisairaaseen ja vahvistetaan läsnäolon tunnetta.

Pyydä lupa aina koskettamiseen, jotta muistisairas kokee olonsa turvallisiksi. Käytä hieronnassa apuna perusvoidetta ja hiero rauhallisin liikkein eripuolilta kehoa. Hieronnassa riittää lyhytkestoinen 10 minuutin pituinen tuokio.

Aistitilassa hyödynnetään monipuolisesti eri aistiärsykeitä, joka auttavat vähentämään levottomuutta.

Näkö: pehmeiden värien ja rauhallisen valaistuksen avulla luodaan turvallinen ympäristö. Kuulo: luonnonäänet ja rauhallinen musiikki auttaa rentoutumisessa. Tuoksu: miedot tuoksut, kuten laventeli tai vanilja lisäävät mielihyvää. Maku: tutut ja mieluisat maut, kuten marjat voivat virkistää muistia ja tuoda iloa. Kosketus: erilaiset materiaalit, kuten hierontapallo tai pehmeä/karhea viltti aktivoivat tuntoaisteja ja voivat rauhoittaa.

Lähteet

•Abraha, I., Rimland, J., Trotta, F., Dell'Aquila, G., Cruz-Jentoft, A., Petrovic, M., Gudmundsson, A., Soiza, R., O'Mahony, D., Guaita, A. & Cherubini, A. 2017. Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTopseries. BMJ Open volume 7, Issue 3. Viitattu 1.10.2024.

Monipuolisten aistiärsykkeiden (näkö, kuulo, tuoksu, at tuntoaisteja ja voivat rauhoittaa

•Akila, R., Ellfolk, U., Haavisto, M., Hietanen, M., Hokkanen, L., Hämäläinen, P., Hänninen, T., Ilvonen, T., Jehkonen, M., Kallio, E., Karrasch, M., Kauranen, T., Koskinen, S., Kuikka, P., Laaksonen, R., Laari, S., Laatu, S., Laine, M., Martikainen, K., Nukari, J., Nurmi, L., Nurmi, M., Nybo, T., Paasimaa, T., Paavola, L., Poutiainen, E., Ranta, M., Rapeli, P., Rosti-Otajärvi, E., Salo, P., Sarajuuri, J., Saunamäki, T., Sokka, L., Surma-aho, O., Särkämö, T., Tuulio-Henriksson, A., Vilkki, J., Wikström, A., Winqvist, S., Yliranta, A. & Äikiä, M. 2015. Kliininen neuropsykologia. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

•Erkinjuntti, T. 2015. Muistisairaudet. E-kirja. Helsinki: Duodecim.

•Erkinjuntti, T. Hallikainen, M., Hartikainen, P., Havia-Michelsson, J., Hellsten, T., Hohenthal-Antin, L., Immonen, A., Jokinen, H., Jämsä, M., Kivipelto, M., Koillinen, H., Koivisto, A., Laitinen, S., Lankinen, M., Lönnroos, E., Melkas, S., Mikkolainen, P., Mäki-Petäjä-Leinonen, A., Mönkäre, R., Ngandu, T., Nikumaa, H., Nukari, T., Pihlakari, P., Pöyhönen, M., Remes, A., Rönnemaa, T., Salo, L., Strandberg, T., Susiluoto, A., Vataja, R. & Wäre-Åkerblom, S. 2019. Muistisairaahan hoito. E-kirja. Helsinki: Duodecim.

•Hallikainen, M. & Kruger, J. 2022. Alzheimerin tauti. Duodecim lääkärin käsikirja. Viitattu 28.11.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dna/ltk/article/ykt00883/search/alzheimerin%20tauti>

Lähteet

- Hallikainen, M. Mönkäre, R. & Nukari, T. 2017. Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. 1. painos. Helsinki: Duodecim
- Hölttä, E. & Pitkälä, K. 2019. Lääkärilehti 5/2019. Viitattu 19.01.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/aca35b63-0ada-47ae-ab09-af952112c0a8/content>
- Koponen, H. & Vataja, R. 2023. Muistisairaahan neuropsykiatristen oireiden hoito. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 11.09.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix00524>
- Kouloutbani, K., Venetsanou, F., Markati, A., Karteroliotis, K. & Politis, A. 2022. The effectiveness of physical exercise interventions in the management of neuropsychiatric symptoms in dementia patients: a systematic review. International Psychogeriatrics 34:2.
- Laaksonen, R., Rantala, L. & Eloniemi-Sulkava, U. 2018. Ymmärrä – tule ymmärretyksi. Vuorovaikutus muistisairaahan ihmisen kanssa. Päivitetty teos, alkuperä 2002. Helsinki: Painotalo Trinket
- Oliveira, A., Radanovic, M., Mello, P., Buchain, P., Vizzotto, A. Celestino, D., Stella, F., Piersol, C. & Forlenza, O. 2015. Nonpharmacological Interventions to Reduce Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia: A Systematic Review. BioMed Research International Volume 2015, Issue 1. Viitattu 1.10.2024. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1155/2015/218980>

Lähteet

- Parisod, H., Haapala, O., Koskenniemi, J., Okkonen, E., Saarnio, R. & Tuomikoski, A. 2020. Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen -lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hoitosuositukses. Viitattu 13.09.2024. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/03/hoitosuosituksen-lyhennelma-muistinsairas-2020.pdf>
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti. Viitattu 25.09.2024. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>
- Tienvieri, K., Sirviö, H., Halme, M. & Arola, A. 2023. Musiikkia muistille - Musiikkikuntoutuksen käsikirja muistisairaahan ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Tampere: Eräsalon kirjapaino.
- Väyrynen, H., Kruger, J. & Remes, A. 2018. Tunnistatko Lewyn kappale -taudin? Duodecim, 1789-1796. Viitattu 11.09.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14516.pdf>

Kuvat Canva -kuvapankista

Oppaan tekijä: Elisa Suvanto

Opas on tehty osana sairaanhoitajakoulutuksen opinnäytetyötä ja Lempeä Hoiva -hanketta

Lääkkeettömät hoitomenetelmät muistisairaahan neuropsykiatristen oireiden hoidossa -opas hoitohenkilökunnalle, syyskuu 2025