

# Perusterveydenhuollon rooli muistiasiakkaan kuntoutuksessa

Meri Pekkanen, johtava toimintaterapeutti

# Suomalaisten muistisairaudet

- Joka kolmannen yli 65-vuotiaan tiedonkäsittely on lievästi heikentynyt
- **Vuonna 2021** — 193 000 suomalaista, joilla on lievä, keskivaikea tai vaikea muistisairaus
- **Vuonna 2060** — arvioidaan olevan n. 240 000 suomalaista, joilla on muistisairaus
- Lisäksi n. 7000 alle 65-vuotiasta työikäistä sairastaa etenevää muistisairautta.
- **Merkittävä osa muistisairauksista jää diagnosoimatta – tunnistamisen merkitys on suuri. Vain saatu kuntoutus auttaa.**

Vaaraa lisäävät	Vaaraa pienentävät
Ikä	Hyvä koulutus
Sukuhistoria	Henkinen aktiivisuus
Geneettiset tekijät, joista tärkein apolipoproteiini E:n alleeli e4	Sosiaalinen aktiivisuus
Matala koulutustaso	Säännöllinen liikunta
Vähäinen henkinen aktiivisuus	
Yksinäisyys ja sosiaalisen verkoston puuttuminen	Omega-3-rasvahappojen (kalan) saanti
Masentuneisuus	Antioksidantit
Vähäinen fyysinen aktiivisuus	Asetyylibasyylihappo ja muut tulehduskipulääkkeet
Runsas alkoholinkäyttö	Kohonneen verenpaineen lääkehoito
Tupakointi	
Runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävä ruokavalio	
Aivovammat	
Aivoverenkiertosaireudet	
Veren suuri kolesterolipitoisuus keski-iässä	
Korkea verenpaine keski-iässä	
Insuliiniresistenssi, metabolinen oireyhtymä, diabetes	
Lihavuus ja ylipaino	

## Taulukko 8. Muistioireisen ja -sairaalan suorituskykyä toissijaisesti heikentäviä tekijöitä

Sopimaton lääkitys ja yhteisvaikutukset

Päihteet

Infektiot

Aliravitsemus, kuivuma

Sydämen ja keuhkojen toimintahäiriö

Aineenvaihdunnan häiriö

Puutostilat

Uni-valverytmin häiriö

Mieliala- ja ahdistuneisuushäiriö

Agitaatio, paranoia, deluusiot, hallusinaatiot (usein itse taudin oireita)

Liialliset tai liian vähäiset ympäristövirikkeet

Vaikea sosiaalinen tilanne, sosiaalinen eristyminen

**Kuntoutuksella voidaan vaikuttaa siihen, minkälaista arkea ihminen elää.**

# Kuntoutus muistisairauksissa

- ”Kuntoutuksen tavoitteena on autonomian, elämänhallinnan, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin optimointi.” (Käypä hoito 2021)
- Pitkäaikaisimmat ja parhaat tulokset lievässä vaiheessa, kun on kykyä oppia, tehdä yhteistyötä ja halua muutokseen
- Kuntoutus omassa ympäristössä, jossa suurin ja pysyvin vaikutus sekä luotettavaa tietoa toimintakyvystä
- Keskeistä kodin ulkopuolella toimiminen, yhteisöön kuuluminen tai kiinnittyminen
- Läheisten ja omaisten ohjaus ja neuvonta erittäin tärkeää varhaisessa vaiheessa
- Myös elintapaohjaus, lääkehoito ja terveyttä tukevien rutiinien omaksuminen tarvitsevat usein kuntoutusammattilaista – tieto yksin ei riitä.

# Vaikutusten arviointi

- Kuntoutuksen vaikutuksia voi muistiasiakkailta arvioida yksilötasolla esimerkiksi:
  - \*asiakkaan oman palautteen ja kokemuksen perusteella
  - \*muutoksina arjessa ja elintavoissa
  - \*lisääntyneenä sosiaalisena ja/tai muuna aktiivisuutena
  - \*unirytmien ja ruokahalun parantumisena
  - \*mielialan kohoamisena
  - \*läheisten raportoimana oman ja asiakkaan hyvinvoinnin lisääntymisenä
  - \*tuen tarpeen pysymisenä ennallaan
- Elämänlaatumittarit, toimintakykymittarit – **mittareiden käyttö on pystyttävä perustelemaan asiakkaalle koituvan hyödyn näkökulmasta.**

# Hyviä käytäntöjä Helsingissä

- Yksilölliset toimintaterapiajaksot jalkautuvina omaan ympäristöön
- Moniammatillinen kotikuntoutus: omaan ympäristöön jalkautuva arkikuntoutus, jota ohjaavat asiakkaan tai perheen omat tavoitteet – tiimissä toimintaterapeutti, fysioterapeutti, hoitajia.
- Matalan kynnyksen palvelut – esim. toimintaterapian neuvontapuhelin omaishoitajille, Seniori-info
- Geriatrian poliklinikan jalkautuvat toimintaterapeutit ja muistikoordinaattorit, omahoitovalmennus
- **Sote-keskusten rooli keskeinen varhaisessa tunnistamisessa!**

# Perusterveydenhuollon rooli

- **Ehkäistä ennalta** – työikäisten elintapainterventiot ja informointi
  - **Tunnistaa varhain** – terveyskeskuksen merkitys on todella suuri
  - **Kuntouttaa alkuvaiheessa omassa ympäristössä** (riittävän pitkään)  
→ näyttöön perustuen suurin hyöty
  - **Säilyttää kontakti** → seuranta ja pienikin tuki tärkeä toimintakykyä ylläpitävä oljenkorsi.
- 
- **Muistiasiakkaan kuntoutuksessa tärkeää on luottamus, jatkuvuus ja seuranta.**

Kuntoutuksen arkivaikuttavuus.



# Mitä pitää tehdä?

1. Lisätä resursseja moniammatilliseen koti- eli arkikuntoutukseen ja tarjota sitä kaikille, jotka sitä haluavat.
2. Poistaa esteet kuntoutukseen → kuntoutusammattilainen kotikäynnille ilman läheteruljanssia tai palvelutarpeen arviointia.
3. Panostaa virallisiin ja epävirallisiin omaishoitoperheisiin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

# Kiitos!

Miten kuntoutuksen vaikutukset tulevat näkyviksi  
– Meri Pekkanen ja Tiina Autio

Kysy lisää: [meri.pekkanen@hel.fi](mailto:meri.pekkanen@hel.fi)