

Miten muistisairaat kokevat lääkkeettömät menetelmät ja niihin osallistumisen?



TULOKSET

Muistisairaiden kokemusten mukaan ammattilaisten ohjaamat lääkkeettömät menetelmät ja niihin osallistuminen:

- **Vahvistaa minuuden kokemusta**
 - Lisäämällä ymmärrystä itsestä sairauden kanssa: saa ajattelemaan sairaudesta uudella tavalla ja helpottaa sen hyväksymistä
 - Vahvistamalla omanarvontuntoa: tukee kokemusta tasa-arvoisesta kohtelusta ja arvostuksesta sekä lisää itsevarmuutta
 - Tarjoamalla mahdollisuuksia haastaa itsensä: luo mahdollisuuden oppia uutta ja tunnistaa omat kykynsä
- **Tuo piristystä arkeen**
 - Tarjoamalla mahdollisuuden osallistua mielekkäisiin aktiviteetteihin: tukee aktiivisuutta ja merkityksellisyyden kokemusta
 - Lisäämällä yhteenkuuluvuuden tunnetta omassa yhteisössä: tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vertaistuen saamiseen
 - Tukemalla positiivista mieltä ja hyvinvointia: tuo mielihyvää ja iloa, tuo mieleen positiivisia muistoja sekä vahvistaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia

Myönteisen kokemuksen aikaansaaminen edellyttää, että:

- **Ympäristö luodaan turvalliseksi**
 - Ilmapiiri on miellyttävä ja kannustava
 - Kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti
 - Aktiviteetin ohjaajalla on tässä merkittävä rooli
- **Toteutuksessa huomioidaan muistisairaiden erityistarpeet**
 - Sisällön ja toteutuksen suunnittelussa kunnioitetaan muistisairaiden yksilöllisiä mieltymyksiä
 - Aktiviteettien saavutettavuus ja soveltuvuus varmistetaan osallistujien fyysiset ja kognitiiviset rajoitteet huomioiden
 - Muistisairaille tarjotaan mahdollisuus vaikuttaa itse aktiviteettien toteutukseen

YHTEENVETO

Muistisairaat kokevat ammattilaisten ohjaamien lääkkeettömien menetelmien, kuten fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen tarkoitettujen musiikki-, liikunta-, taide- ja sosiaalisten aktiviteettien vahvistavan heidän minuuden kokemustaan ja tuovan piristystä arkeen. Lääkkeettömiä menetelmiä ja niiden toteutusta suunniteltaessa ammattilaisten tulee huomioida muistisairaiden erityistarpeet ja luoda heidän osallistumistaan tukeva turvallinen ympäristö positiivisen kokemuksen aikaansaamiseksi.

TAUSTA

Väestörakenteen muutoksen myötä muistisairauksia sairastavien henkilöiden määrä lisääntyy voimakkaasti². Sairaudesta huolimatta he voivat elää mielekästä elämää kokonaisvaltaisten yksilöllisten palveluiden turvin³. Lääkkeettömät menetelmät ovat osa muistisairaiden hoidon kokonaisuutta. Niillä tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemista mm. mielekkäiden aktiviteettien avulla⁴. Eri menetelmillä voidaan edistää ja tukea esimerkiksi muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia⁴ sekä muistisairaiden päivittäisistä toiminnoista suoriutumista^{5,6}. Päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen tukemiseen soveltuvia menetelmiä ovat mm. kognitiiviset harjoitteet yhdessä liikunnan tai musiikin, puutarhanhoidon tai luovien harjoitteiden kanssa.^{5,6} Muistisairaiden kokemuksia lääkkeettömistä menetelmistä tulee selvittää ja ymmärtää, jotta niitä voidaan kehittää heidän tarpeitaan parhaiten vastaaviksi.



Miten muistisairaat kokevat lääkkeettömät menetelmät ja niihin osallistumisen?



AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2022 julkaistuun laadullisten tutkimusten järjestelmälliseen katsaukseen¹. Katsauksen tarkoituksena oli tiivistää tutkimusnäyttöä muistisairautta sairastavien kokemuksista ammattilaisten ohjaamista lääkkeettömistä menetelmistä. Mukaan valittiin ennakkokriteerien perusteella 46 alkuperäistutkimusta. Tulokset pohjautuvat 444 muistisairautta sairastavan henkilön kokemukseen (ikä 52–99 vuotta) sairauden lievässä tai keskivaikeassa vaiheessa. Heidän kokemuksensa liittyivät erilaisiin lääkkeettömiin menetelmiin tai niiden yhdistelmiin (mm. musiikki, taide ja liikunta eri muodoissa, sosiaaliset aktiviteetit, tukiryhmät, muistelu, kognitiiviset harjoitteet). Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa¹. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä.*

KÄYTTÖ- KELPOISUUS SUOMESSA

Suomalaisten muistisairaiden henkilöiden kokemuksia ammattilaisten ohjaamista lääkkeettömistä menetelmistä ei ole toistaiseksi tutkittu, mutta tässä katsauksessa esitettyjen muistisairaiden kokemusten voidaan ajatella olevan samankaltaisia myös suomalaisilla muistisairailta henkilöillä. Katsauksen tulokset edustavat parasta saatavissa olevaa näyttöä aiheesta ja tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä muistisairaiden palveluita sekä suunniteltaessa ja toteutettaessa muistisairaille henkilöille suunnattuja menetelmiä. Näyttöä sovellettaessa tulee kuitenkin huomioida, että katsaukseen sisällytetyissä tutkimuksissa arvioitiin olevan tutkimusmenetelmällisiä puutteita, jotka heikensivät osin luottamusta saatuihin tuloksiin (heikko tai erittäin heikko näytön aste).

LAATIJAT

Tuomikoski, Anna-Maria¹, sh, TtT, kliinisen hoitotieteen asiantuntija
Parisod, Heidi², th/sh, TtT, tutkija
Lotvonen, Sinikka³, ft, TtT, tutkijatohtori
Välimäki, Tarja⁴, TtT, dosentti

¹Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, ²Hoitotyön tutkimussäätiö (Hotus),
³GeroNursing Centre, Oulun yliopisto, ⁴Itä-Suomen yliopisto

Editoijat: **Marin, Kaisa**² ja **Hamari, Lotta**²

ALKUPERÄINEN JULKAISU

1. **Tuomikoski AM, Parisod H, Lotvonen S, Välimäki T.** Experiences of people with progressive memory disorders participating in non-pharmacological interventions: a qualitative systematic review. JBI Evid Synth 2022. Epub ahead of print.

*Katsauksen laatu: tasokas (10/10, JBI): [Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses](#)

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

2. **Alzheimer´s disease international dementia statistics.** Alzheimer Disease International 2021. <https://www.alzint.org/about/dementia-facts-figures/dementia-statistics/> 24.3.2022
3. **Livingstone G, Huntley J, Sommerland A, Ames D, Ballard C, Banerjee S ym.** Dementia prevention, intervention and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet 2020;396(10248): 413–46
4. **Zuchella C, Sinforiani E, Tamburin S, Federico A, Mantovani E, Bernini S ym.** The multidisciplinary approach to Alzheimer´s disease and dementia. A narrative review of non-pharmacological treatment. Frontiers in Neurology 2018;9:1058.
5. **Tuomikoski A, Parisod H, Oikarinen A, Siltanen H, Holopainen A.** Lääkkeettömien menetelmien vaikutukset muistisairautta sairastavien päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Raportti järjestelmällisten katsausten katsauksesta. Muistiliiton julkaisusarja 1/2019.
6. **Hotus-hoitosuositus.** Muistisairaana henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen – Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä: Parisod H, Haapala O, Koskeniemi J, Okkonen E, Saarnio R & Tuomikoski AM. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö 2019. <https://www.hotus.fi/muistisairaana-henkilon-paivittaistoiminnoista-suoriutumisen-tukeminen-laakkeettomat-menetelmat-hoitotyossa-hoitosuositus/> 24.3.2022