

Elämää muistisairaana kanssa

- Muistisairauksien hoidosta, kuntoutuksesta ja vuorovaikutuksesta muistisairaana kanssa

Merja Mäkisalo-Ropponen

Terveystieteiden tohtori, kansanedustaja

Muistiliitto ry:n hallituksen puheenjohtaja

Nykytilanne

- Suomessa sairastuu päivittäin 36 henkilöä muistisairauteen. Vuosittain diagnoosin saa yli 13 000 henkilöä.
- Muistisairautta sairastavien määrä on noin 193 000 henkilöä.
- Jos jokaisella muistisairaalla arvioidaan olevan 2 läheistä, asia koskettaa yli puolta miljoonaa suomalaista.
- Muistisairautta sairastavien kirjo on monimuotoinen.
 - Eri-ikäisiä, erilaisissa elämäntilanteissa ja erilaisia sairauksia sairastavia ihmisiä
- Muistisairaudet eivät ole pelkästään ikäihmisten sairauksia.
 - Noin 7 000 alle 65-vuotiasta muistisairasta
 - Kukaan ei ole sairautensa näköinen. Jokainen on oman elämäntarinansa näköinen.
 - Sellaista sairautta kuin dementia ei ole.

Kansallinen muistiohjelma 2012 - 2020

- Laadittu sosiaali- ja terveysministeriön asettamassa työryhmässä ja julkaistu toukokuussa 2012
- Tukee kuntia varautumaan muistisairautta sairastavien määrän kasvuun sekä kestäväen hoito- ja palvelujärjestelmän kehittämiseen
- Suunnattu kuntien päätöksentekijöille ja johtajille
- Tavoitteena muistiystävällinen Suomi
 - Aivoterveysten edistäminen ja muistisairauksien varhainen toteaminen
 - Muistisairaajat elävät arvokasta elämää ja saavat asianmukaista hoitoa ja kuntoutusta
 - Eheän hoito- ja palveluketjun varmistaminen

Muistiystävällinen Suomi

Muistiystävällisen Suomen neljä kivijalkaa:

1. Aivoterveysten ylläpitäminen ja edistäminen
2. Oikeat asenteet aivoterveysten, muistisairauksien hoitoon ja kuntoutukseen
3. Hyvän elämänlaadun varmistaminen muistisairaille ja heidän läheisilleen oikea-aikaisen tuen, hoidon, kuntoutuksen ja palvelujen turvin
4. Kattavan tutkimustiedon ja osaamisen vahvistaminen

Laadukkaan ja yhteiskunnan kustannuksia säästävän hoidon periaatteet (1)

1. Muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä ja/tai sairauksien puhkeamista siirtää myöhemmäksi muun muassa aivoterveystä huolehtimalla. Muistisairauksia voidaan myös hoitaa ja kuntouttaa tehokkaasti. Ne eivät ole toivottomia sairauksia.
2. Ennaltaehkäisyssä kokonaisvaltaisuus ratkaisee.
 - Aktivoi ja käytä aivojasi
 - Ylös, ulos ja lenkille
 - Kypärä päähän
 - Nuku tarpeeksi
 - Vältä liikaa huolta (älä jää yksin huoliesi kanssa)
 - Pidä yllä ystävyyssuhteita
 - Tumpkaa tupakka, alkoholia kohtuudella
 - Runsaasti marjoja, hedelmiä, kasviksia ja vihanneksia
 - Rypsi- tai oliiviöljyä ruuanlaittoon
 - Kalaa kaksi kertaa viikossa

Laadukkaan ja yhteiskunnan kustannuksia säästävän hoidon periaatteet (2)

3. Varhainen diagnoosi vähentää hoidon kustannuksia.
 - Muistihoitajan ja asiantuntijalääkärin ympärille rakentuva asiantuntijaverkosto on hyvän hoidon perusta koko sairauden ajan.
4. Sopeutumisvalmennus ja siihen liittyvät ensitietopäivät sekä varhaisvaiheen kuntoutus kuuluvat hyvään hoitoon.
5. Kotona asumista tuetaan parhaiten kuntouttavalla kotihoidolla, jonka tukena tarvitaan kuntouttavaa päivätoimintaa.
6. Seuraava hoitoketjun vaihe on kuntouttava vuoroahoito.
 - Hoitavaa omaista auttaa jaksamaan hyvin järjestetty kriisihoito.

Laadukkaan ja yhteiskunnan kustannuksia säästävän hoidon periaatteet (3)

7. Kun kotona asuminen ei ole enää turvallista ja/tai inhimillistä, tuettu yhteisökotiasuminen. Yhteisökotikin on koti.
8. Pieni osa sairastuneista joutuu sairauden edetessä terveyskeskuksen sairaalahoitoon.
 - Jokaisella on oikeus myös laadukkaaseen saattohoitoon.

Hoito ja kuntoutus

- Asianmukaisella hoidolla ja kuntouttavalla toiminnalla on mahdollista ylläpitää ja jopa parantaa toimintakykyä.
- Mitä kuntouttavalla toiminnalla tarkoitetaan?
 - Kokonaisvaltainen lähestymistapa, jossa huomioidaan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky.
 - Jokaisella on oikeus elää oman elämäntarinansa näköistä aktiivista, mielekästä ja merkityksellistä elämää.

Muistisairaahan hoito

- Muistisairaahan hoitaminen ja auttaminen vaativat erityistä asiantuntijuutta ja osaamista.
- Jokaisessa työyhteisössä, jossa kohdataan muistisairaita, tulisi olla vähintään yksi asiantuntijuus-koulutuksen käynyt työntekijä.
- Lisäksi kaikki muistisairaiden kanssa työskentelevät (ja omaiset) tarvitsevat koulutusta esimerkiksi haasteellisen käyttäytymisen kohtaamiseen ja kuntouttavaan toimintatapaan (tunnemuisti ja tekemisen muisti säilyvät pitkään).

Muistisairaahan kohtaaminen

- Muistisairas yrittää käyttäytymisellään viestiä jotakin. Haluanko ymmärtää tämän viestin vai onko se mielestäni sairauden oire.
- Elämäntarinan tunteminen on ymmärtämisen edellytyksenä.
- Mitä pidemmälle sairaus etenee, sen enemmän täytyy osata käyttää ja hyödyntää sanatonta viestintää.

Vinkkejä vuorovaikutukseen (1)

- Ilmaise luontevasti kuka olet, jos sairastunut ei tunne sinua.
- Muista sanaton viestintä.
- Älä oikaise sairastuneen väittämiä, ellei se selkeästi vähennä hänen ahdistustaan.
- Anna paljon positiivista palautetta ja opettele sanomaan asia positiivisesti älä- ja ei-sanoja välttäen.
- Kohtele muistisairasta tasa-arvoisena aikuisena ihmisenä, jolla on aikuisen ihmisen elämäntarina taustalla. (Muistisairas ei ole ”tullut lapseksi jälleen”.)
- Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen

Vinkkejä vuorovaikutukseen (2)

- Moralisointi, arvostelu, komentaminen ja mitätöinti yleensä pahentavat tilannetta.
- Huumorin avulla pääsee usein eteenpäin vaikeissa tilanteissa.
- Muista, että käyttäytymisellä on joku mieli.
- Älä keskustele muistisairaana selän takana, vaan ota hänet mukaan keskusteluun.
- Sairastuneen peruspersoonaa ei yleensä muutu (ellei kyseessä ole otsalohkomuistisairaus).
- Muista, että jatkuvasti toistuvan ja sinnikkään ahdistuksen takana voi olla fyysisiä syitä, esimerkiksi kipua.

Näytä, että arvostat ja välität!