

# Muistisairaudet ja kuntouttava työ

Lääkärikirja Duodecim

10.1.2022

Neurologian erikoislääkäri Sari Atula



- Mitä kuntouttava työ on?
- Kuntouttavan työn tavoitteita ja keinoja
- Palvelu- ja hoitosuunnitelma
- Kuntouttavan työn peruspilarit
- Kuntouttavan työn erityisiä tavoitteita sairauden eri vaiheissa

## Keskeistä

- Muistisairauksien eri vaiheissa kuntouttava työ voi olla toimintakykyä parantavaa, ylläpitävää tai useimmiten sen heikkenemistä hidastavaa.
- Kuntouttavalla työllä tarkoitetaan kaikkia niitä toimia ja toimenpiteitä, jotka tukevat liikunta- ja toimintakykyä sekä omatoimisuutta arjessa.
- Kuntouttavan työn tulee pohjautua sairastuneen omiin arvoihin ja tottumuksiin.
- Muistisairaalle laaditaan yksilöllinen palvelu- ja hoitosuunnitelma yhdessä hoitava tahon, sairastuneen ja hänen läheisensä kanssa.

## Mitä kuntouttava työ on?

Kuntouttava työ viittaa kaikkiin niihin toimiin ja toimenpiteisiin, jotka tukevat liikunta- ja toimintakykyä sekä omatoimisuutta arjessa. Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen toimeliaisuus ehkäisee muistin heikentymistä terveillä ja ylläpitää toimintakykyä. Myös muistisairauksissa kaikenlainen toimeliaisuus ylläpitää toimintakykyä.

Keskeinen toimija on ihminen itse. Kuntouttavan työn tulee pohjautua sairastuneen omiin arvoihin ja tottumuksiin, koska onnistumiselle tärkeintä on hänen oma halunsa ja kykynsä toimia. Kun sairaus vähentää oma-aloitteisuutta, [omaisten ja muiden läheisten tuki](#) on myös tärkeää.

## Kuntouttavan työn tavoitteita ja keinoja

**Taulukko 1.** Kuntouttavan työn tavoitteita ja keinoja

Tavoite	Keinot
Aktiivisen elämäntilanteen säilyttäminen tai omaksuminen	Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen toimeliaisuus
Tiedollisen ja psykologisen elämänhallinnan lisääminen	Ohjaus, neuvonta, ensitieto, sopeutumisvalmennus
Olemassa olevien taitojen käyttö ja ylläpito	Toiminta arjessa itsenäisesti tai ohjattuna, erilaiset terapiat, esimerkiksi fysioterapia, toimintaterapia, muistikuntoutus
Korvaavien taitojen harjaannuttaminen (esimerkiksi puhekyvyn heikentyessä itsensä ilmaiseminen muilla keinoilla)	Neuvonta ja ohjaavat terapiat
Toimintavajeiden vaikutusten vähentäminen, ympäristön muokkaaminen	Apuvälineet, kodin muutostyöt, toimintaterapia, fysioterapia

## Palvelu- ja hoitosuunnitelma

Palvelu- ja hoitosuunnitelman laatii hoitava tahon (lääkäri ja hoitaja) yhdessä sairastuneen ja hänen läheisensä kanssa. Tämä tarkoittaa yleensä keskustelua ja suunnitelmaa siitä, mitkä asiat ylläpitävät tai tukevat toimintakykyä. Keskeiset tavoitteet ja toimenpiteet kirjataan palvelu- ja hoitosuunnitelmana sairaskertomukseen. Tavoitteet ja keinot vaihtelevat sairauden vaikeusasteen mukaan (ks. kuva). Lievässä vaiheessa riittää yleensä neuvonta ja ohjaus toimintakykyä ylläpitävistä tekijöistä. Sairauden edetessä toimeliaisuus vähenee oma-aloitteellisuuden heikentymisen seurauksena. Tällöin tarvitaan suunniteltuja ja kohdennettuja palveluja. Palvelu- ja hoitosuunnitelma on aina yksilöllinen ja sitä muokataan sairauden edetessä.

## Kuntouttavan työn peruspilarit

Aktiivisuus ja omatoimisuus arjessa ylläpitävät toimintakykyä kaikissa sairauden vaiheissa. Vain sellaisista asioista kannattaa luopua, jotka aiheuttavat ylenmääräistä uupumusta ja stressiä ilon ja tyydytyksen sijasta. Pienet haasteet ovat hyväksi. Konkreettisilla tukitoimilla voidaan parantaa selviytymistä sairauden edetessä. Toimintaterapeutin ohjauksesta esimerkiksi kotiympäristössä saattaa joskus olla hyötyä.

Liikunta ylläpitää myös muistia. Eräissä tutkimuksissa todettiin, että puoli tuntia 3 kertaa viikossa kävelevät pysyivät pidempään toimintakykyisinä kuin vähemmän liikkuvat. Fysioterapiaa voidaan toteuttaa esimerkiksi ryhmäliikuntana. Yhteisössä toimiminen (kerhot, tapaamiset jne.) ja harrastukset kannattaa säilyttää mahdollisimman pitkään, sillä kotiin vetäytyminen heikentää suoriutumiskykyä ja lisää masennusta.

Potilaan ja hänen läheisensä saama tieto auttaa jäsentämään tilannetta ja varautumaan tulevaisuuteen. Ensitieto ja diagnoosista alkava jatkuva asiantunteva neuvonta ovat kuntouttavan työn ydinasioita. Sopeutumisvalmennuskursseihin liittyy tiedollisten aineiden lisäksi vertaisryhmien tarjoama psykologinen tuki, jonka useimmat sairastuneet ja heidän läheisensä kokevat tärkeäksi. Niistä on hyötyä ainakin työikäisille sairastuneille ja heidän läheisilleen. Vertaistuki on keskeinen asia myös toiminnassa, jota muistiyhdistykset järjestävät sairastuneille ja heidän läheisilleen.

# Kuntouttavan työn erityisiä tavoitteita sairauden eri vaiheissa

## Lievä muistisairaus

- Totutun elämäntyylin jatkaminen
- Mielekkäiden toimintojen ja roolien ylläpitäminen
- Sosiaalisten suhteiden (suhteet omaisiin, naapureihin, ystäviin) vahvistaminen
- Omatoimisuuden ylläpito
- Muistikuntoutus ja tiedonkäsittelyn heikentymisen hidastaminen.

## Keskivaikea muistisairaus

- Liikuntakyvyn ylläpito
- Omatoimisuuden tukeminen
- Käyttöoireiden vähentäminen
- Onnistumiskokemusten luominen ja itsetunnon tukeminen
- Sosiaalisten suhteiden tukeminen
- Läheisten jaksamisen tukeminen

## Vaikea muistisairaus

- Liikuntakyvyn ylläpito
- Säilyneiden toimintojen tukeminen
- Käyttöoireiden vähentäminen
- Ilmaisukyvyn tukeminen
- Lisäongelmien estäminen

## Lisää tietoa muistihäiriöiden kuntoutuksesta

[Suomen Muistiliitto ry:n kotisivut](#) **1**

---

*Aiemmat kirjoittajat: Neurologian erikoislääkäri Tuula Pirttilä*

Artikkelin tunnus: dlk00860 (026.008)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim