

Lupaaavia tuloksia muistisairaiden liikunnallisesta kuntoutuksesta

Alustavat tutkimustulokset kertovat, että muistisairaiden liikunnallinen kuntoutus on kannattavaa. Se hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä ja siirtää laitoshoitoon joutumista.

Liikunnallisen kuntoutuksen vaikutusta Alzheimer-potilaiden toimintakykyyn on selvitetty Vanhustyön keskusliiton tutkimus- ja kehittämishankkeessa vuosina 2008–2011. Nelivuotisen tutkimuksen päärahoittaja on Kela. Vanhustyön keskusliiton ohella tutkimukseen ovat osallistuneet Helsingin yliopisto, Oulun yliopisto, Suomen Fysiogeriatrria, sekä Oulunkylän kuntoutussairaala. Dementiapotilaiden palveluiden osalta yhteistyötä on tehty myös Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkien kanssa.

Väestötutkimusten mukaan 125 000 suomalaista kärsii jostakin muistisairaudesta. Tavallisin syy on Alzheimerin tauti.

– Muistisairaudet ovat ikääntyneillä henkilöillä merkittävin ja kallein sairausryhmä, joka johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen, avuntarpeeseen ja laitoshoitoon. Muistisairaudet yleistyvät väestön vanhenemisen myötä, ja ne koskettavat erityisesti hyvin iäkkäitä, monisairaita ja hauraita ihmisiä. Kyse on kansantaudista, jonka asianmukaisella hoidolla ja kuntoutuksella voi

olla laajoja inhimillisiä ja kansantaloudellisia vaikutuksia. Jo muutaman kuukauden pitkäaikaisen laitoshoidon lykkääntyminen saattaa tuoda yksilön kohdalla tuhansien eurojen säästöjä hoitokuluihin, sanoo tutkimushankkeen johtaja, professori **Kaisu Pitkälä**.



Fysioterapeutti Heli Lehikoinen ohjaa tasapainoilua.



Yksilöllisesti räätälöity kuntoutus tehokkainta

Tutkimuksessa selvitettiin pitkäkestoisen, tehokkaan liikunnallisen kuntoutuksen vaikutuksia muistisairaiden toimintakykyyn ja muistitoimintoihin. Jatkossa selvitetään myös kuntoutuksen vaikutusta muistisairaiden ja heidän puolisoitensa elämänlaatuun sekä terveyspalveluiden käyttöön, laitoshoitoon joutumisiin ja kustannuksiin.

Tutkimuksen osallistui kaikkiaan 210 omaishoitopariskuntaa pääkaupunkiseudulta. Muistisairaajat olivat helsinkiläisiä, espoolaisia ja vantaalaisia yli 65-vuotiaita Alzheimerin tautia sairastavia henkilöitä. Lähtövaiheessa heillä oli jonkin verran liikunnallisia vaikeuksia tai merkkejä haurastumisesta, mutta kaikki asuivat kotona puolisonsa kanssa.

Osalle tutkittavista annettiin vuoden ajan kahdesti viikossa liikuntaharjoittelua kotona fysioterapeutin ohjauksena, osalle vastaavasti kodin ulkopuolella päiväkuntoutusta mm. kuntosalilaittein ja erilaisin liikunnallisilla harjoittein. Osa tutkittavista oli vertailuryhmässä ja normaalin kunnallisen

hoidon piirissä. Kaikilla tutkittavilla on seurattu mm. toimintakykyä ja muistitoimintoja.

– Vanhusten kotona tehdyn, fysioterapeutin ohjaaman räätälöidyn harjoittelun avulla toimintakyvyn heikkenemistä saatiin hidastettua merkittävästi. Kotikuntoutus paransi myös muistitoimintoja. Myös päiväkuntoutusryhmä hyötyi kuntoutuksesta, mutta ryhmätoiminnassa sitoutuminen toimintaan ja kuntoutukseen on haasteellisempaa. Onkin paikallaan vielä selvittää, miten potilaat saataisiin sitoutumaan entistä paremmin ryhmäkuntoutukseen, Kaisu Pitkälä sanoo.

Pitkälä pitää saatuja tuloksia erittäin kannustavina ja myös kansainvälisesti merkittävänä. Esimerkiksi kotikuntoutusta ei ole aiemmin tutkittu tällä laajuudella. Alzheimerin tautiin sairastuneille tulokset tuovat lohtua, sillä muistisairaudessakin on mahdollista kuntouttaa. Yhteiskunnallekin tulee säästöjä.

– Olemme laskeneet, että jos laitoshoidon lykkäytyy kuntoutuksen seurauksena kaksikin kuukautta, se kompensoi kuntoutuksen kustannuk-

set. Menetelmä edellyttää kunnissa resurssien siirtoa ja sitä, että koulutetaan henkilökuntaa, Pitkälä tiivistää.

Menetetty taidot palasivat

Muistisairaiden kanssa työskennelleet fysioterapeutit saivat kokea ja kuulla tutkimuksen aikana monia edistysaskeleita liikunnallisen kuntoutuksen vaikutuksista. Fysioterapeutti **Tarja Kindstedt** kertoo, että esimerkiksi neulomista nuorempaan harrastanut, Alzheimerin tautia sairastava nainen otti jälleen kutimet käteen ja kykeni palaamaan vanhan harrastuksensa pariin. Samoin kuntoutusta saanut mies puolestaan korjasi grillin vanhoilla työvälineillään, kun vaimo toi ne pitkästä aikaan miehen eteen.

Ryhmäkuntoutuksissa käyneiden muistisairaiden omaisten kertomukset osoittavat myös, että kuntoutettavien vireystila parani. Passiivisuus väheni ja he alkoivat osallistua pieniin koitöihin.

Ryhmäkuntoutuksissa käyneiden muistisairaiden omaisten kertomukset osoittavat myös, että kuntoutettavien vireystila parani.