

Riina Hälikkä

Muistisairaahan suunterveyden edistäminen

Suunhoidon opas muistisairaahan omaisille ja hoitajille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi, AMK

Vanhustyön koulutusohjelma

20.10.2016

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Riina Hälikkä Muistisairaahan suun terveyden edistäminen – Suunhoidon opas omaisille ja hoitohenkilökunnalle</p> <p>14 sivua + 1 liite 20.10.2016</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Geronomi, AMK</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Vanhustyön koulutusohjelma</p>
<p>Ohjaajat</p>	<p>Lehtori Mari Heitto Lehtori Tuula Mikkola</p>
<p>Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa on laadittu opas tukemaan muistisairaahan omaisia ja hoitajia hyvän suunhoidon toteuttamisessa. Työelämän yhteistyökumppani on Sipoon kunnan ikääntyneiden palvelut. Opas tulee Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluiden käyttöön ja opasta jaetaan muistisairaiden omaisille sekä Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluissa toimiville henkilöille. Tällä oppaalla voidaan edistää kunnan muistisairaiden asukkaiden suun terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.</p> <p>Kiinnostukseni aiheeseen heräsi työssäni lähihoitajana kotipalvelussa ikääntyneiden parissa ja myöhemmin valmistuttuani hammashoitajaksi. Koin suunhoidon usein jäävän muun hoivatyön varjoon. Usein se myös ohitettiin, jos se oli haasteellista. Toivon että opinnäytetyöni tarjoaa tietoa, neuvoja sekä tukea, muistisairaiden suun hoidon onnistumiseksi.</p> <p>Hyvällä päivittäisellä suun hoidolla on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Muistisairaahan suun hoito voi olla haasteellista ja jäädä siitä syystä puutteelliseksi. Suu on infektioportti, josta hyvää huolta pitämällä voi ehkäistä monia sairauksia, sekä henkeäkin uhkaavia infektioita. Terve ja puhdas suu ei edistä ainoastaan kokonaisvaltaista terveyttä, vaan se vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin kuten puhumiseen, syömiseen ja ihmisen itsetuntoon. Tarkastelen opinnäytetyössäni muistisairaahan suunhoitoa, hoivaa tarjoavien henkilöiden näkökulmasta.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>Ikääntyneen suunhoito, muistisairaus, moniammatillinen yhteistyö, Ikääntyneen terveys ja hyvinvointi</p>

Author Title	Riina Hälikkä Improved mouth care for demented persons – A guidebook for caretakers and nurses
Number of Pages Date	14 pages + 1 appendices 20.10.2016
Degree	Geronomi university of applide scienses
Degree Programme	Elderly care programme
Instructors	Mari Heitto, Principal Lecturer Tuula Mikkola, Principal Lecturer
<p>This is a functional thesis, which includes a guide book, to support caregivers and nurses to accomplish good dental care. My working life partner is Sipoo elderly service. This guide book will be a part of Sipoo elderly service dental care plan, and will be shared with caregivers and employees of elderly service. With help of this guide book we can improve mouth care and overall well-being of demented citizens of Sipoo.</p> <p>I got interested in this subject when I was working as practical nurse in home care of elderly people, and later when I was working as a dental nurse. I felt that the mouth care was often forgotten, and left outside from the rest of the care, especially if the mouth care was challenging. I hope that my thesis provides information, advice and support, to better mouth care for demented people.</p> <p>Good everyday mouth care has a big meaning in overall well-being and health. The mouth care of demented people can be challenging and for that reason it can be left incomplete. The mouth is an entry for infections, and by taking good care of it, we can prevent many diseases and even life threatening infections. A clean and healthy mouth doesn't only improve overall well-being and health, it also affects social relationships, speaking, eating and self-esteem. In my thesis I study mouth care of demented people, from a caretakers point of view.</p>	
Keywords	Elderly mouth care, dementia, many vocational cooperations, health and well-being of elderly

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Ikääntyneiden ja muistisairaiden suunterveys.....	2
2.1	Ikääntyntymiseen liittyvät muutokset suussa.....	2
2.2	Muistisairaahan suun ja hampaiston hoito.....	3
2.2.1	Ikääntyneen päivittäinen suun hoito.....	5
2.2.2	Suun terveyden haasteet ikääntyneellä.....	5
3	Voimavaralähtöinen suun hoito.....	7
3.1	Omaisten ja hoitohenkilökunnan välinen yhteistyö.....	7
3.2	Muistisairaahan ihmisen osallisuus.....	7
3.3.1	Muistisairaus ja käytösoireet.....	8
3.3.2	Suunnitelmallinen suun hoito.....	9
4	Oppaan toteutus.....	10
5	Pohdinta	11

Lähteet

Liitteet

Liite 1. Opas muistisairaahan ihmisen suun hoitoon

1 Johdanto

Kunnilla on suuri vastuu ikääntyneiden asukkaiden terveydenhuollon palveluiden laadusta. Vuonna 2013 koskevassa laatusuosituksessa on kiinnitetty huomiota ikääntyneiden suun hoidon oikeisiin ja oikeudenmukaisiin toimintamalleihin. Laatusuosituksen tavoitteena on ensisijaisesti iäkkäiden henkilöiden hoidosta ja hoivasta vastaavien henkilöiden käyttöön soveltuvat toimintamallit, niin suun terveydenhuollossa kuin ikääntyneiden asumispalveluissa, hoivayksiköissä kuin kotipalveluissakin.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto antoivat iäkkäiden ihmisten palveluiden kehittämistä koskevan laatusuosituksen vuonna 2013 (STM julkaisu 2013:11.) Laatusuositus tukee iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista annetun lain (nk. vanhuspalvelulaki) toimeenpanoa. Laatusuositusta täydentävät ikääntyneen väestön suun terveyden toimintamallit, joissa on koottua tietoa suun terveyden merkityksestä ja palveluiden hyvistä käytännöistä.

Tämän opinnäytetyön aiheena on muistisairaahan ihmisen suun hoito. Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja se toteutetaan oppaan muodossa. Opas on suunnattu muistisairasta ihmistä hoitavalle tai hoivaa tarjoaville henkilöille. Opas on tukena hoivatyössä edistämässä muistisairaahan henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä.

Terve suu on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Terve suu tarkoittaa toimivaa purentaelimistöä, oireettomia hampaita ja tukikudoksia sekä suun limakalvoja. Terve suu vaikuttaa syömiseen ja puhumiseen sekä ulkonäköön, joten sillä on myös tärkeä sosiaalinen merkitys (Keskinen 2015: 8.)

Opinnäytetyöni työelämän yhteistyökumppani on Sipoon kunnan ikääntyneiden palvelut. Opas tulee jaettavaksi Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluille. Opasta jaetaan muistisairaahan omaisille ja hoivaan osallistuville henkilöille sekä Sipoon kunnan ikääntyneiden palveluissa työskentelevälle henkilöstölle. Tavoitteenani on, että sen sisältöön tutustutaan hyvin ja otetaan käyttöön ikääntyneiden muistisairaiden suunhoidossa tärkeäksi osaksi hoito- ja hoivatyötä niin kotioloissa kuin palveluiden piirissä asuvien parissa.

2 Ikääntyneiden ja muistisairaiden suunterveys

2.1 Ikääntymiseen liittyvät muutokset suussa

lääkällä esiintyy erilaisia suun sairauksia ja vaivoja. Näistä merkittävämpiä ovat suun kuivuminen, ientulehdukset, hampaiden reikiintyminen sekä suun limakalvojen tulehdukset. Suussa tai suupielissä voi myös esiintyä haavaumia (Komulainen - Hämäläinen 2008: 233.)

Ikääntyessä huulten ja suun alueen iho ohenee. Ihon kimmoisuus vähenee, joka aiheuttaa ihon ryppyntymisen ja ihopoimujen syvenemiseen. Suun alueen kudokset alkavat kutistua, joten alakasvokorkeus mataloituu ja nenänpää lähestyy leuankärkeä. Mikäli suusta puuttuu hampaita, alkaa hampaattomalla alueella hammasvallien luuharjanne madaltua. Hampaattomassa suussa kieli saa liikaa tilaa ja kielilihäs vahvistuu, kun se korvaa hampaita ruuan hienontamisessa. Tällöin suunpohja nousee ja suunpohjan suonikohjut lisääntyvät. Vanhetessa myös luun rakenne muuttuu huokoisemmaksi, joten murtumien riski kasvaa. Leukanivelen välilevy menettää kimmoisuuttaan, leukanivelet voivat naksahdella, lonksahdella tai nivelpään kulumisen vuoksi rahista. Suussa tapahtuvien muutosten seurauksena myös hammasproteesin istuvuus suussa voi heikentyä. (Komulainen - Hämäläinen 2008: 231-233.)

Vanhenemisen tuomien muutosten vuoksi hampaan kiille on hauraampaa ja tästä syystä kiille on alttiimpi lohkeamille. Dentiini eli hammasluu saattaa paljastua ienrajoissa, jonka vuoksi se reikiintyy helpommin. Hampaan sisällä oleva pulpa eli ydinontelo luutuu ja ahautuu. Tämän seurauksena hermojen määrä ja sen myötä tuntoherkkyys hampaassa vähenee, mikä voi lisätä hammassairauksien etenemistä, koska ikääntynyt ei tunne kipua samalla tavalla kuin nuorempana tuntoherkkyden vähenemisen myötä (Komulainen - Hämäläinen 2008: 231-233.)

Kuiva suu ja sen aiheuttamat ongelmat aiheutuvat usein lääkkeiden sekä erilaisten yleissairauksien sivuvaikutuksina. Näitä ovat mm. diabeteksen, reuman, astman, sydän- ja verenkiertoelinten sekä muistisairauksien hoitoon käytettävät lääkkeet. Vähentynyt syljen erityis heikentää syljen huuhtovaa vaikutusta. Suuhun jää ruoantähteitä ja suu muuttuu happamammaksi. Sylki ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Se sisältää useita ainesosia, jotka auttavat hampaita puolustautumaan plakkia muodostavia ja reikiintymistä

aiheuttavia bakteereita vastaan. Syljen erityksen heikentyessä hampaiden reikiintyminen ja eroosio voi kiihtyä. Kuiva suu voi altistaa myös sienitulehduksille ja limakalvomuutoksille, ja voi aiheuttaa kipua suun limakalvoilla (Hammaslääkäriliitto 2013.)

Kuivan suun itsehoitoon tulee juoda vettä janojuomaksi tai kostuttaa suuta vedellä useita kertoja päivässä. Ensisijaisesti yritetään poistaa tai vähentää kuivuutta aiheuttavan valmisteiden käyttöä, mutta aina tämä ei ole mahdollista. Apteekista saatavilla kuivan suun hoitotuotteilla voidaan helpottaa suun oireita. Suun kostuttaminen oliivi- tai muulla ruokaöljyllä on hyvä myös kotikonsti. Suun perustarkastuksissa olisi hyvä käydä vuosittain, ja aina silloin kun epäilee jotain ongelmaa suun alueella (Hammaslääkäriliitto 2013.) Muistisairas voi kieltäytyä esimerkiksi syömästä, tai hampaiden pesusta erilaisten suussa olevien ongelmien tai kipujen vuoksi. Hän ei itse välttämättä osaa ilmaista tunteuksiaan itse, ja se voi aiheuttaa muistisairaassa levottomuutta ja tuskaisuutta (Keskinen 2015: 130.)

Ravinnon oikea koostumus ja aterioiden säännöllisyys ovat keskeisiä suun hyvän terveyden ylläpitämiseksi. Koostumukseltaan monipuolinen ruoka edistää syljen eritystä ja pureskeluliikkeet auttavat suun huuhtoutumista. Kuivan suun kostuttaminen jatkuvasti esimerkiksi mehulla tai muilla sokeripitoisilla nesteillä voi romahduttaa hampaiston terveyden jo muutamassa kuukaudessa (Komulainen - Hämäläinen 2008: 244.) Oikea ruokailu rytmi eli ateriat viisi kertaa päivässä sekä turhan napostelun välttäminen auttavat pitämään hampaat ja suun terveenä.

2.2 Muistisairaahan suun ja hampaiston hoito

Kun muistisairaus todetaan, on tärkeää, että hammaslääkäri tutkii suu ja hampaat huolella ja tekee pitkän tähtäimen suunhoidon suunnitelman. Tässä vaiheessa voidaan tehdä tarvittavat paikkaukset, ienhoidot, juurihoidot ja proteesit. On tärkeää huolehtia päivittäisestä suunhoidosta harjaamalla hampaat kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla ja puhdistaa hammasvälit hammaslangalla, hammasväliharjalla tai hammastikulla kerran päivässä. Jos muistisairaalla on reikiintymisongelmaa, otetaan käyttöön fluori-imeskelytabletit ruokailujen jälkeen. (Anna-Maija Syrjälä 2013.)

Luentosarjassaan EHL Annamari Nihtilä ”ikäntyvän potilaan parodontitiitin ja implantaatiohoidon ennuste” (Apollonia Symposium 2010) toteaa että, vanhuksen kunto määrittää hoitolinjaa: hyväkuntoista vanhusta hoidetaan tavanomaiseen tapaan, kun huonokuntoisella tyydytään ensiapu luontoiseen hoitoon. Odotusten tulee olla realistisia, ja potilaan

hoidettavuus tulee huomioida. Vielä terminaalivaiheessa huolehditaan suun kostutuksesta ja riittävästä kivunlievityksestä.

Muistisairaahan suun hoidossa on huomioitava seuraavat asiat:

- Hampaiden ja suun puhdistamiseen muistisairas ihminen tarvitsee ohjausta, mielellään tutun henkilön avustamana. Ole lähellä, mutta kannusta omatoimisuuteen ja tue muistisairaahan ihmisen osallisuutta oman suunterveyden hoitoon!
- Hampaiden ja suun pesuun varataan aikaa, luodaan kiireetön tunnelma.
- Jos muistisairas ihminen ei suostu avaamaan suutaan, häntä ei yritetä pakottaa yhteistyöhön vaan yritetään myöhemmin uudelleen.
- Posken silittely ja rauhallinen lähestyminen sekä juttelu voivat rauhoittaa muistisairasta ihmistä hampaiden ja suun puhdistuksessa.
- Hampaat ja suu voidaan puhdistaa vuoteessa puoli-istuvassa asennossa.
- Jos muistisairas ihminen ei kykene sylkemään, hampaat voidaan pestä kostutetulla hammasharjalla, jossa on herneen kokoinen tai pienempi määrä fluoritahnaa. Tahna saa jäädä suuhun, jolloin fluorin suojaava vaikutus jää hampaiden pinnoille.
- Suun limakalvoilta ja proteesin alta ruoantähteet ja lika sekä peitteet puhdistetaan kostutetulla sideharsotaitoksella. Sideharsotaitoksen voit kääriä oman sormen ympäri, ja näin saat tukevan ja varman otteen taitoksesta.
- Jos hampaat pestään jostain syystä sängyssä, eikä sängyn päädyn nostaminen ole mahdollista, avustaja voi asettua avustettavan taakse, niin että avustettavan pää nojaa kainaloon, näin pää pysyy hyvin tuettuna ja paikoillaan.
- Säännölliset suun terveystarkastukset kuuluvat osana hyvään hoitoon, ja on hyvä käydä vuosittain suunterveyden ammattilaisen suorittamassa tarkastuksessa. Jos suun ja hampaiden terveys on huono ja vaatii paljon hoitoa, eikä muistisairas ole yhteistyöhaluinen, hampaiston ja suun hoito voidaan suorittaa nukutuksessa.

Suun sairaudet poikkeavat monistakin sairauksista siinä, että ne ovat valtaosaltaan itse estettävissä. Itse itselle, läheiselle tai hoidossa olevalle tehdyt suun hoitotoimenpiteet ovat siis tärkeitä jokapäiväisiä asioita, joita ei voi siirtää ulkopuolisten suun terveydenhuollon ammattilaisten tehtäväksi (Keskinen 2015: 46.)



Kuvio 1. Ikääntyneen päivittäinen suun hoito

2.2.1 Suun terveyden haasteet ikääntyneellä

Suun infektioiden vaikutus yleisterveyteen korostuu ikääntyneillä ja lisääntyy entisestään, mitä huonokuntoisempi vanhus on. Vanhusten subjektiivinen hammashoidon tarve on usein vähäinen. Siksikin säännöllinen hoito ja hampaiden tarkastus on tärkeää, ja riskitekijöiden kertyminen tulee tunnistaa. Riskikertymä huomioidaan suunnitellessa recall- eli tarkastusten väliä. Vanhenemisen nopeus on yksilöllistä, ja hoitoa suunnitellessa tulee arvioida potilaan toimintakyky. On huomioitava, pystyykö potilas itse puhdistamaan hampaansa, tai saako hän siihen apua. Puhdistuksen apuvälineet valitaan yksilöllisesti,

ja kotihoidon opastus annetaan myös vanhusta hoitaville henkilöille (Annamari Nihtilä 2010.)

Suussa elää valtava määrä mikrobeja, ja melkein jokainen kärsii hammasinfektiosta jossain vaiheessa elämäänsä. Moni voi sairastaa etenkin vähäoireista ja kroonistunutta parodontiittia eli ientulehdusta tai hampaan juurenpään tulehdusta tietämättään. Hoitamaton, suuperäisten bakteerien aiheuttama infektio voi levitä verenkiertoon tulehtuneesta kudoksesta tai hampaistoon tehtävän toimenpiteen yhteydessä. Patogeeniset suuperäiset bakteerit voivat levitä elimistöön myös jopa syömisen ja suun omahoidon yhteydessä. Tulehdusten leviämisen riski kasvaa selkeästi immuunivasteen alentuessa esimerkiksi tiettyjen sairauksien ja lääkehoidon vaikutuksesta. Suuperäiset bakteerit voivat pesiä myös muihin elimiin, kuten sydämeen ja valtimoiden seinämiin. Monet tutkimukset ovat osoittaneet kroonisten suuperäisten infektioiden, etenkin parodontiitin yhteyden vakaviin sairauksiin kuten sydän ja verisuonisairauksiin (Meurmann Jukka 2014.)

Suun hoito on usein jäänyt iäkkäiden muiden sairauksien ja perushoidon varjoon. Suun terveys on kuitenkin tärkeä osa muistisairaana elämänlaatua. Suutulehdukset voivat vaarantaa koko terveyden, heikentää yleiskuntoa, vaikeuttaa monien sairauksien parantumista, hankaloittavat syömistä ja puhumista ja voivat aiheuttaa kipua ja epämukavuutta (Komulainen - Hämäläinen 2008: 228).

Suun infektiolla on todettu tai epäilty olevan vaikutusta seuraavien sairauksien ja sivuvaikutusten synnyssä ja hoidossa; sydän ja verisuonitaudit, diabetes, keuhkokuume, nivel-tulehdukset, suolistosairaudet, ihosairaudet, tekonivelongelmat, elinsiirtojen komplikaatiot, munuais- ja silmätulehdukset sekä MS-tauti (Komulainen - Hämäläinen 2008: 228-231.)

3 Voimavaralähtöinen suun hoito

3.1 Omaisten ja hoitohenkilökunnan välinen yhteistyö

Hoitohenkilökunnan ja omaisten yhteistyöllä on todella suuri merkitys kaikessa hoitotyössä. Omaiset ja läheiset ovat hoidon toteutumisessa suuri voimavara. Hoitohenkilökunnalla on mahdollisuus ja toisaalta velvollisuus auttaa omaista /läheistä sopeutumisessa, kun läheinen sairastuu (Ruohonen Kirsi 2012: 11.) Omaisten merkitystä korostetaan ikääntyneiden sosiaalisen tuen antajana. Hyvien sosiaalisten suhteiden katsotaan ehkäisevän kongitiivisten kykyjen heikkenemistä sekä lievittävän iäkkään yksinäisyyttä ja masennusta (Perälä – Hammar - Rissanen 2008: 63.)

Omaisten hoitoon osallistumista edistäviä tekijöitä ovat avoin ilmapiiri, joustava yhteydenpito, omaisen ohjaaminen ja hänen kriisiinsä vastaaminen, omaiselle tiedottaminen sekä ammattitaitoinen henkilökunta. Keskeisintä on tunnistaa omaisen yksilölliset voimavarat ja mahdollisuudet osallistua läheisenä hoitoon. Kaiken osallisuuden tulisi perustua omaisen omaan tahtoon ja mahdollisuuksiin, eikä omaisia saa velvoittaa läheisensä hoitoon tai elämään (Tamminen Minna 2012: 10.)

Läheisen tarve puhua ajankohtaisista asioista, pohtia arkielämän tilanteita, menettelytapoja ja päätöksiä, tunnistaa ja tuulettaa omia tunteitaan muistella ja suunnitella saattaa kasvaa muistisairauden edetessä. Ammattihenkilöiden asiallinen, kunnioittava ja huomaavainen käyttäytyminen antaa turvallisuuden tunnetta ja luottamusta, joka on onnistuneen hoidon ja hoitosuhteen edellytys. Kokemus kunnioittavasta kohtaamisesta voi josinänsä olla merkittävä tuki niin muistisairaalle kuin läheisellekin (Mönkäre 2014: 82,84.)

3.2 Muistisairaana ihmisen osallisuus

Kirjassaan Hyviä vuosia Sirkka-Liisa Kivelä (2012: 29,30) puhuu mahdollisuuksista omaan elämään vaikuttamisesta iäkkäänä ja muistisairaana. Hän toteaa, että meillä kaikilla on oikeus päättää omasta hoidostamme, vaikka sairastaisimme fyysistä tai psyykkistä sairautta. Hän jatkaa, että vaikka lääkärit ja hoitohenkilökunta ovat asiantuntijoita, jotka osaavat määrittää sairautemme ja hoidot, me itse päätämme, hyväksymmekö kyseiset hoitomenetelmät.

Muistisairaahan joskus vaikeaksi kokema auttamistilanne voi muuttua myönteiseksi, kun hoitotilanteessa mielenkiinto ohjataan johonkin miellyttävään, yksilöllistä mielihyvää tuottavaan asiaan kuten elämänaikaisista harrastuksista puhumiseen. Arvostava ja kunnioitettava asennoituminen auttavat muistisairasta toimimaan. Muistisairas ei niinkään kaipaa hoitajaa vaan kanssaihmistä, joka suhtautuu häneen aikuisena ja normaalina ihmisenä (Hartikainen – Lönnroos 2008: 124,126.)

3.3.1 Muistisairaus ja käyttäytymisen muutokset

Muistisairaiden ja heidän läheistensä kannalta muistivaikeuksia tai muita kongitiivisia ongelmia vielä enemmän haastavat ja elämänlaatua heikentävät kuitenkin käyttäytymisen muutokset. Niillä tarkoitetaan muistisairauteen liittyviä psyykkisiä oireita ja haitallisia käyttäytymisen muutoksia, joita on tavallisimmillaan apatia, masennus, levottomuus. Masennus, vetäytyminen sosiaalisista kontakteista ja luonteen muuttuminen ilmaantuvat usein jo varhain muistioireiden ollessa lieviä. Käyttäytymisen muutoksen muuttuvat usein vaikeammiksi, kun muistisairaus etenee. Levottomuus, aggressiivisuus ja aistiharhat ovat tavallisimpia keskivaikeassa ja vaikeassa muistisairaudessa (Ulla Eloniemi-Sulkava – Raimo Sulkava 2008: 118-119.)

Muistisairauden edetessä hoitotoimenpiteet usein hankaloituvat, ja muuttuvat raskaiksi heitä hoitaville ihmisille. Hoidossa usein parhaaseen tulokseen päästään muistisairasta havainnoiden ja kuunnellen. Käyttöoireiden taustalla esimerkiksi aggressiivisen reaktion syntyyn voivat olla vaikuttamassa kipua, matala verenpaine, koettu reviiirin loukkaus ja pelko, joita muistisairas ei osaa ilmaista (Eloniemi- Sulkava Ulla 2010). Tämän takia hän voi vastustella hoitotoimenpiteitä, kuten hampaiden pesua. Hän voi kokea hoitotilanteet ahdistavina, kun ei ymmärrä miksi niitä tehdään ja mitä tapahtuu milloinkin.

Käyttöoireiden lääkkeettömän hoidon perustana on potilaslähtöinen näkemys käyttöoireista muistipotilaan tarpeiden, kokemusten ja toiveiden viesteinä. Viestien ymmärtäminen edellyttää potilaan kuulemista ja häneen paneutumista, yhteistyötä omaisten kanssa ja moniammatillisen työryhmän osaamista. Potentiaalisia käyttöoireiden syntyyn vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi kognitiiviset oireet, lääkitys, somaattiset vaivat, elämäntapaan liittyvät kysymykset ja nyky-ympäristö fyysisine, sosiaalisine ja henkisine piirteineen (Eloniemi- Sulkava Ulla 2010.)

3.3.2 Suunnitelmallinen suun hoito

Suunhoidon suunnitelma kuuluu osana kotihoidon asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmaan ja sen toteutumista tulee seurata. Laitoshoitoon tulevan suun terveydentila on tärkeää selvittää ja tiedot kirjata potilasasiakirjoihin. Sekä päivittäinen suunhoito että suunhoidon ammattilaisen antama hoito suunnitellaan sellaiseksi, että ne parhaiten tukevat kokonaisuhoitoa, auttavat paranemista ja tuovat hyvää oloa (Komulainen - Hämäläinen 2008: 245.)

Hoito- ja palvelusuunnitelmassa tulee selvittää suun, hampaiden ja proteesin puhdistamisesta selviytyminen ja siihen esimerkiksi kotoa saatava omaishoitajan antama apu. Kotonäköinen käyvä hoitaja seuraa muistisairaana kokonaistilannetta, myös syömisen ja suun puhdistuksen onnistumista ja tarvittaessa ohjaa hakeutumaan suunhoidon ammattilaisten vastaanotolle (Keskinen 2015: 134.)

Suun terveydenhoito voi vaatia erityisosaamista, sillä asiakasta voi joutua houkuttelemaan suun avaamiseen. Suun puhdistaminen ja muu suunhoito onnistuu parhaiten, kun se suunnitellaan yhdessä tutun hoitajan ja suun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Muistisairaus ei ole syy laiminlyödä suun terveyden hoitoa (Keskinen – Remes - Lyly 2015: 156.)

Muistisairaana kohdalla aina suun puhdistus ei onnistu, sitä ei pidä yrittää väkisin vaan sitä kokeilla myöhemmin uudestaan. Posken silittäminen ja rauhallinen lähestyminen ja juttelu voivat auttaa. Hoitolaitoksissa ilta on yleensä kiireinen, joten perusteellisen suun puhdistuksen voi jättää esimerkiksi päivävuoroon, illalla kevyt puhdistus tai huuhtelu riittää (Komulainen – Hämäläinen 2008: 240.)

4 Oppaan toteutus

Opinnäytetyöni kehittyi oppaaksi, jossa olisi arkipäivän neuvoja muistisairasta hoitavien ihmisten tueksi ja avuksi hampaiden hoitoon. Esitin idean Sipoon vanhustyöpalvelupäällikölle, Helena Räsäselle ja hän innostui ideasta. Lähdin työstämään opasta tutustumalla tieteelliseen aineistoon. Halusin pitää oppaan sisällön mahdollisimman yksinkertaisena ja selkeänä sekä helppolukuisena.

Oppaasta rajattiin pois sairauksien- ja lääkitysten aiheuttamat ongelmat suussa ja keskityttiin suun hoidon kannalta oleellisiin kysymyksiin. Siinä tuodaan esiin säännöllisen suunhoidon ja terveyden huolehtimisen tärkeys, sekä muistisairaana osallisuus omaan hoitoonsa. Oppaaseen haluttiin tuoda teorian pohjalta käytännön neuvoja, jotka ovat toteutettavissa ja että tieto olisi riittävää onnistuneeseen suun hoitoon. Ajatuksena oli myös oppaan selkeä käytettävyys ja lukuisuus. Teoriaa muistisairaiden hampaiden hoitoon liittyen oli melko niukasti saatavilla. Ikääntyvien suun hoidosta löytyi enemmän tietoa, tosin sekin tieto on monesti kovin kapea alaista sekä terveys näkökulmasta asiaa tarkastelevaa.

Kerättyjen tietojen pohjalta oppaalle kehittyi runko, johon yhteistyökumppani Helena Räsänen kertoi omat toiveensa. Oppaasta muodostui 6 sivuinen ja oppaan kooksi tuli A5. Teksti oppaassa on sekä suomen että ruotsin kielisenä. Mukaan oppaaseen on valittu muutama kuva värittämään tekstiä. Oppaan käytettävyyttä en päässyt kokeilemaan kohderyhmällä, mutta tein Sipoon kunnan ikääntyneiden parissa työskentelevien hoitajien keskuudessa pienimuotoista kyselyä siitä, mitä he toivoisivat oppaassa olevan. Esiin nousi hoitajien huoli siitä, kuinka usein tulisi käydä hampaiden terveystarkastuksissa ikääntyneiden kanssa. Toisena seikkana nousi esiin se, miten onnistua suun terveyden hoidossa, jos hoidettava ei ole yhteistyöhaluinen. Yhteistyötä kunnan hammashoidon ammattilaisten kanssa kaivattiin, sekä toivottiin osastoille säännöllisiä suunterveystarkastuksia. Taittotyö on tehty yhteistyössä Sipoon kunnan kielenkääntäjän sekä Silverprint painon kanssa. Silverprintissä tarkastettiin oppaan rakenne taittoa varten muutama kertaan. Yhteistyötä Silverprintin kanssa oli lisäksi sähköpostitse. Valmiiseen oppaaseen on oltu tyytyväisiä ja tarkoituksena on, että se laitetaan jakoon mahdollisimman monelle muistisairasta hoitavalle omaiselle ja hoitajalle. Oppaan teko oli mielenkiintoista ja haasteellista.

5 Pohdinta

Hampaiden hoito ei ole vain toimenpide joka suoritetaan koska niin kuuluu tehdä, vaan suun puhtaus ja hyvinvointi on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toivoisin että jokainen hoitotyötä tekevä ihminen ottaisi hampaiden ja suun terveyden hoidon osaksi hoitotyötä. Itseasiassa, suun hoito tulisi kirjata aina ylös hoitosuunnitelmaan, ja noudattaa sitä. Hampaita ja suun terveyttä hoitamalla, voimme välttää monia sairauksia sekä parantaa ihmisten elämänlaatua merkittävästi.

Suun alueen hoitamattomuus saattaa maksaa ihmishenkiä, joten siitä syystä riittävä suun hoito on välttämätöntä. Suun terveyden hoidon opettaminen tuleville hoitajille ja lääkäreille, sekä omaishoitajien valistaminen, on tärkeää suun hoidon onnistumiseksi. Yleislääkäreidenkin olisi syytä muistuttaa ihmisiä suun hygieniasta yleissairauksia hoidettaessa. Yleislääkäreiden koulutukseen tulisi lisätä enemmän tietoa suun terveyden ja yleissairauksien yhteydestä, sekä miten niitä voi ehkäistä.

Muistisairaalle ihmiselle, kuten meille kaikille, on tärkeää tuntee olevansa osallinen oman hyvinvointinsa ylläpitämisessä. Vaikka muistisairas olisi laajan tuen tarpeessa, on tärkeää ottaa hänet omien voimavarojensa mukaan omasta terveydestään ja puhtaudesta huolehtimiseen, ja hoidon toteuttamiseen. Muistisairaana ihmisen hampaiden ja suunhoito haastaa arjessa hoitohenkilökuntaa sekä toiminnan ohjaukseen, että aitoon läsnäoloon. Aikaa muistisairaana ihmisen hyvinvoinnista huolehtiminen vie, mutta se auttaa muistisairasta arjessa selviytymisessä, ilman että hän joutuu luopumaan kokonaan omasta autonomiastaan.

Suun terveyden hoito ja sen ylläpito, on yhteiskunnallisellakin tasolla taloudellisesti kannattavaa. Säännöllinen suun ja hampaiden hoito ennalta ehkäisee monilta yleissairauksilta, joihin suussa elävät bakteerit ovat osaltaan vaikuttamassa. Hoitokustannukset hammas- ja suu peräisten tulehduksien hoidossa ovat huomattavasti suurempia, kuin säännöllinen hampaiden hoito ja hammaslääkärin tekemä tarkastus sekä tarvittavat toimenpiteet. On siis niin yksilö kuin yhteiskunnallisellakin tasolla järkevämpää panostaa säännölliseen perushoitoon, tiedottamiseen ja kouluttamiseen, kun odottaa ongelmia ja tarjota vain ensiapuluontoista hoitoa ikääntyneille.

Opinnäytetyötä tehdessäni ja tutkiessani eri lähteitä sekä materiaalia suun hoidosta muistisairaiden kohdalla, olen huomannut kuinka usein hampaiden hoito ja suunterveys ohitetaan lyhyellä maininnalla asiasta. Monissa käyttämissäni lähteissä, koskien muistisairaahan hoitoa, hampaiden hoidosta on vain lyhyt osio ja se tuntuu lukijanakin melko turhalta tai ainakin kevyesti sivuttavalta aiheelta.

Kun kurkistamme ikääntyneiden muistisairaiden elämään, niin kuin itse olen lähihoitajana tehnyt, huomaan kuitenkin hampaiden hoidon puutteellisuudesta johtuvat ongelmat. Eristäytyminen toisista, kun puheen tuotto hankalaa, levottomuus, joka voi johtua kivuista suunalueella, ruokahaluttomuus sekä puheentuoton vaikeudet, vain joitain mainitakseni, ovat asioita joihin suun ja hampaiston hoitamattomuus vaikuttaa. Olisi tärkeää kiinnittää huomiota suunalueelle, ennen kuin muistisairaalle lisätään lääkityksiä käyttäytymisongelmiin tai ruokahaluttomuuteen, kuten olen nähnyt usein harmikseni tehtävän.

Opinnäytetyöllä haluan nostaa esiin muistisairaahan arvostusta, joka lähtee siitä, että välitämme kokonaisvaltaisesti muistisairaasta ihmisestä. Välitämme siitä, että toisillakin olisi hyvä olla päästä varpaisiin asti. Suun terveys vaikuttaa siihen miten muistisairas osallistuu sosiaalisiin tilanteisiin ja keskusteluihin sekä yhteisiin ruokailuhetkiin. Kukaan meistä ei toki haluaisi, että suumme haisee tai suussamme on paha maku ja kipuja. Toivon että saan työlläni olla vaikuttamassa parempaan suun terveyteen, ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä näiden kehittämiseen.

Lähteet

Eloniemi- Sulkava, Ulla 2010. Käyttösoireisen muistisairaahan lääkkeetön hoito. Vanhustyön keskusliitto. Käypä hoito.

<<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01635>> Luettu 10.6.2016.

Hallikainen, Merja - Mönkäre, Riitta - Nukari, Toini – Forder, Marjo (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim.

Hammaslääkäriliitto 2013. Kuiva suu.

<<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/kuiva-suu#.Vtvw4JyLShc>> Luettu 6.3.2016.

Hartikainen, Sirpa – Lönnroos, Eija (toim.) 2008. Geriatria - arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Heikka, Helena – Hiiri, Anne - Honkala, Sisko - Keskinen, Helinä - Sirviö, Kaarina 2015. Terve suu. Helsinki: Duodecim.

Kattainen Sirpa 2014. Toiminnallinen opinnäytetyö. Suunhoidon ABC tutuksi – Pertunmaan kotihoidon työntekijöiden ohjaus ikääntyneiden suun terveydenhuollossa. Helsinki: Metropolia- ammattikorkeakoulu.

Kivelä Sirkka – Liisa 2012. Hyviä vuosia. Helsinki: Kirjapaja

Komulainen, Kaija - Hämäläinen, Pasi 2008. Suun Terveystenhoito. Geriatria – arvioinnista kuntoutukseen. Teoksessa Hartikainen, Sirpa - Lönnroos, Eija (toim.) Helsinki: Edita Publishing Oy. 227-246.

Meurman, Jukka 2014. Aiheuttavatko hammasinfektiot jopa syöpää? Luento.

<<http://www.hammaslaakarilehti.fi/etusivu/singleview/article/parodontiitin-ja-syoepae-sairastuvuuden-vaelillae-tilastollinen-yhteys-4122014.html>> Luettu 28.3.2016.

Nihtilä Annemari 2010. Vanhuksen hyvä hammashoito. Luentosarja. <<http://www.digipaper.fi/hammaslaakarilehti/88447/index.php?pgnumb=17>> Luettu 10.8.2016

Nordblad Anne 2014. Kansallisella kehittämisohjelmalla laatua ikäihmisten suun terveydenhuoltoon. Powerpoint esitys.

<https://www.innokyla.fi/documents/949608/9ee28b97-ca63-4a26-8074-e63c702f2921>

[Luettu 5.3.2016](#)

Perälä, Marja-Leena - Hammar, Teija - Rissanen, Pekka 2008. Omainen läheisensä hoitajana kotona. Avun sisältö ja määrä sekä yhteys kotihoidon työntekijöiden avun määrään. Yhteiskuntapolitiikka 73 (2008):1 63 - 72.

<<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101562/perala.pdf?sequence=1>>Luettu

7.6.2016.

Ruohonen, Kirsi 2012. OMAISEN TARPEET JA TOIVEET – Omaisyhteistyön kehittäminen muistisairaahan potilaan omaisten ja hoitohenkilökunnan välillä. Opinnäytetyö YAMK. Kliininen asiantuntija. Turku; Turun ammattikorkeakoulu.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50968/Ruohonen_Kirsi.pdf?sequence=1

Luettu 6.9.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Toimintamalleja muuttaen parempaan suun terveyteen ikääntyneillä. <<http://stm.fi/julkaisu?pubid=10024/126798>> Luettu 4.3.2016.

Syrjälä Anna- Maija 2013. Muistisairaahan ihmisen suun terveys. Artikkel.

<<http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=174&issue=2013-04&lang=fi>> Luettu 8.3.2016.

Tamminen, Minna 2012. Kohtaa omainen-Omaisten tunteet ja tarpeet hoitohenkilökunnan haasteena ympärivuorokautisessa hoidossa. Opinnäytetyö YAMK. Kliininen asiantuntija. Turku; Turun ammattikorkeakoulu.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52133/Tamminen_Minna.pdf?sequence=1

Luettu 6.9.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Muistisairaudet.

<<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>> Luettu 5.3.

Muistisairaahan ihmisen suunhoito

Opas omaisille ja hoitohenkilökunnalle



Muistisairaahan ihmisen suunhoito
OPAS OMAISILLE JA HOITOHENKILÖKUNNALLE

Lukijalle

Kädessäsi on opas, joka on syntynyt kiinnostuksesta muistisairaita ihmisiä sekä suun-terveyttä kohtaan. Opas on opinnäytetyö, joka on tarkoitettu muistisairaana omaisten ja hoitajien tueksi, hyvän suun terveyden ylläpitämisen tueksi. Suun ja hampaiden hoito ei ole vain toimenpide, vaan suun terveys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. Terveellä hampaistolla sekä suulla on mukava syödä ja nauttia ruokailusta. Se vaikuttaa ihmisen sosiaalisiin suhteisiin. Puhtaalla ja terveellä suulla keskustelu, ja sosiaalisten suhteiden ylläpito on mielekästä. Suun perushoito on yksinkertaista, mutta muistisairaus voi hankaloittaa monia hoitotoimenpiteitä, kuten hampaiden pesua ja puhdistusta. Rutiinit ovat tärkeitä myös suun hoidossa ja niistä tulisi pitää kiinni, vaikka hoitajille se raskaalta välillä tuntuisikin. Tässä oppaassa pyritään antamaan vinkkejä erityisesti muistisairautta sairastavien ihmisten omaisille ja hoitajille, onnistuneeseen ja säännölliseen suunhoitoon. Suu on infektioportti elimistöömme. Suun puhtaudesta ja terveydestä huolta pitämällä voi ehkäistä monia sairauksia, ja henkeäkin uhkaavia infektioita. Hoitamaton, suuperäisten bakteerien aiheuttama infektio voi levitä verenkiertoon spontaanisti tulehtuneesta kudoksesta tai toimenpiteen yhteydessä. Suuperäiset bakteerit voivat levitä elimistöön myös jopa syömisen ja suun omahoidon yhteydessä. Tulehdusten leviämisen riski kasvaa selkeästi immuunivasteen alentuessa esim. tiettyjen sairauksien ja lääkehoidon vaikutuksesta. Suuperäiset bakteerit voivat pesiä myös muihin elimiin, kuten sydämeen ja valtimoiden seinämiin. Monet tutkimukset ovat osoittaneet kroonisten suuperäisten infektioiden, etenkin parodontiitin, eli hampaiden kiinnityskudos sairauden yhteyden vakaviin sairauksiin, kuten sydän ja verisuonisairauksiin. Suun infektioiden vaikutus yleisterveyteen korostuu ikääntyneillä, ja sen tärkeys korostuu, mitä huonokuntoisempi vanhus on. Tästä syystä suun puhtauteen ja hoitoon on kiinnitettävä huomiota, erityisesti kun puhumme ikääntyneistä muistisairaista ihmisistä, joiden toimintakyky on alentunut. Muistisairaana toimintakyvyn aletessa, oma suun hoito jää usein puutteelliseksi, tai unohtuu kokonaan. Omaishoitajilla ja hoitohenkilökunnalla on suuri vastuu muistisairaana ihmisen suun puhtaudesta ja terveydestä.

6 Hampaiden sekä suun ongelmat ja hoito

lääkäillä, kuten muistisairaat ihmiset usein ovat, esiintyy erilaisia suun sairauksia ja vaivoja. Näistä merkittävämpiä ovat suun kuivuminen, ientulehdukset, karies ja hampaiden reikiintyminen sekä suun limakalvojen tulehdukset. Useat lääkkeet aiheuttavat suun kuivumista, mikä puolestaan altistaa hampaiden reikiintymiselle, etenkin juurikariekselle.

Suussa tai suupielissä voi esiintyä haavaumia. Ikääntymismuutoksien seurauksena hampaiden sisällä olevat ydinontelot ja juurikanavat, jossa kipuhermot sijaitsevat, luutuvat ja ahtautuvat iän myötä. Tästä syystä kipuaistimus laimenee, eikä ikääntynyt tunne hampaissa olevaa kipua kuten nuorempana.

Kun muistisairaus todetaan, on tärkeä tutkia suu ja hampaat huolella ja tehdä pitkän tähtäimen suunhoidon suunnitelma. Tässä vaiheessa voidaan tehdä tarvittavat paikkaukset, ienhoidot, juurihoidot ja proteesit. Mahdolliset hampaiden poistotkin on hyvä suorittaa mahdollisimman pian muistisairaus diagnoosin varmistuttua.

Muistisairauden alkuvaiheessa yhteistyö hammaslääkärin kanssa useimmiten onnistuu paremmin, eikä suuhun jää piileviä tulehduksia, tai hoitamattomia ongelmia. Jos hampaiden hoito on ollut aikaisemmin puutteellista, olisi hyvä ottaa käyttöön viimeistään tässä vaiheessa päivittäiset suunhoito rutiinit, jotka ehkäisevät uusia ongelmia suussa ja helpottavat suun hoitoa muistisairauden edetessä.

Suun perustarkastuksissa olisi hyvä käydä vuosittain, ja aina silloin kun epäilee jotain ongelmaa suun alueella. Muistisairas voi kieltäytyä esimerkiksi syömästä, tai hampaiden pesusta erilaisten suussa olevien ongelmien tai kipujen vuoksi. Hän ei itse välttämättä osaa ilmaista tuntemuksiaan itse, ja se voi aiheuttaa muistisairaassa levottomuutta ja jopa aggressiivista käytöstä.

Suun kuntoa ja terveyttä on hyvä säännöllisesti myös tarkastaa katsomalla suuonteloon sekä hampaistoon, hampaiden pesun yhteydessä. Hyvä perus puhdistus hammasharjalla ja fluoritahnalla kahdesti päivässä, sekä ruoan tähteiden poisto suuontelosta ja proteesin alta päivittäin, auttavat pitämään monia suun ja hampaiston ongelmia poissa. Suun limakalvot ja kieli voidaan puhdistaa hellästi hammasharjalla, tai kostutetulla sideharsotaitoksella.

Kuivan suun itsehoitoon tulee juoda janojuomaksi vettä tai kostuttaa suuta vedellä. Apteekista saatavilla kuivan suun hoitotuotteilla voidaan helpottaa oireita. Suun kostuttaminen oliivi- tai muulla ruokaöljyllä on toimiva kotikonsti. Oikea ruokailu rytmi eli ateriat viisi kertaa päivässä, sekä turhan napostelun välttäminen auttaa pitämään hampaat ja suun terveenä. Proteesi puhdistetaan kahdesti päivässä esimerkiksi saippualla, ja sen istuvuutta on hyvä tarkkailla, ja hakeutua hammaslääkärin vastaanotolle, jos proteesi on sopimaton.

7 Suun ja hampaiden perushoito



8 Vinkkejä sujuvaan suunhoitoon

- Hampaiden ja suun puhdistamiseen muistisairas tarvitsee ohjausta, mielellään tutun henkilön avustamana. Ole lähellä, mutta kannusta omatoimisuuteen ja tue muistisairaahan ihmisen osallisuutta oman suunterveyden hoitoon!
- Hampaiden ja suun pesuun varataan aikaa, luodaan kiireetön tunnelma.
- Jos muistisairas ihminen ei suostu avaamaan suutaan, häntä ei yritetä pakottaa yhteistyöhön vaan yritetään myöhemmin uudelleen.
- Posken silittely ja rauhallinen lähestyminen sekä keskustelu voivat rauhoittaa muistisairasta ihmistä hampaiden ja suun puhdistuksessa.
- Hampaat ja suu voidaan puhdistaa vuoteessa puoli- istuvassa asennossa.
- Jos muistisairas ihminen ei kykene sylkemään, hampaat voidaan pestä kostutetulla hammasharjalla, jossa on herneen kokoinen tai pienempi määrä fluoritahnaa. Tahna saa jäädä suuhun, jolloin fluorin suojaava vaikutus jää hampaiden pinnoille.
- Suun limakalvoilta sekä proteesin alta ruoantähteet, ja lika sekä peitteet puhdistetaan kostutetulla sideharsotaitoksella. Sideharsotaitoksen voit kääriä oman sormen ympäri, ja näin saat tukevan ja varman otteen taitoksesta.
- Jos hampaat pestään jostain syystä sängyssä eikä sängyn päädyn nostaminen ole mahdollista, avustaja voi asettua avustettavan taakse, niin että avustettavan pää nojaa kainaloon, näin pää pysyy hyvin tuettuna ja paikoillaan.
- Säännölliset suun terveystarkastukset kuuluvat osana hyvään hoitoon, ja on hyvä käydä vuosittain suunterveyden ammattilaisen suorittamassa tarkastuksessa.
- Jos suun ja hampaiden terveys on huono ja vaatii paljon hoitoa, eikä muistisairas ole yhteistyöhaluinen, hampaiston ja suun hoito voidaan suorittaa nukutuksessa.



