

Sanna Rautio & Krista Ylimartimo

## **SUUN HOIDON OPAS KOTONA ASUVILLE ALS-TAUTIA SAIRASTAVILLE**

# **SUUN HOIDON OPAS KOTONA ASUVILLE ALS-TAUTIA SAIRASTAVILLE**

Sanna Rautio & Krista Ylimartimo  
Opinnäytetyö  
Syksy 2021  
Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma, Suuhygienisti

---

Tekijät: Sanna Rautio & Krista Ylimartimo

Opinnäytetyön nimi: Suun hoidon opas kotona asuville ALS-tautia sairastaville

Työn ohjaajat: Anne Korteniemi & Jaana Holappa-Girginkaya

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2021

Sivumäärä: 30+3

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyö on Oulun Ammattikorkeakoululta saatu toimeksianto Lihastautiliiton toiveiden mukaisesti. ALS:ia sairastaville oli saatavilla ohjeistusta ja tukea muihin terveydellisiin asioihin, mutta suun terveyden osalta ohjeistusta ei löytynyt suoraan ALS- sairauden näkökulmaan ja sen tuomiin erilaisiin haasteisiin. Tietoperustaa keräsimme kirjoista, alan julkaisuista sekä internetistä luotettavilta terveydenalan sivuilta kuten terveystietoa ja Käypä Hoito –suosituksista. Keräsimme tietoperustaa niin suomen- kuin englanninkielisistä lähteistä.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä ALS:ia sairastavien yleistä hyvinvointia sekä suuhygienian toteutumista, antamalla heille helposti ymmärrettävät ja jokaisen saatavilla olevat ohjeet oppaan muodossa. Tarkoituksenamme oli laatia selkeä, ymmärrettävä sekä helposti sisäistettävä kokonaisuus.

Halusimme työstämme oppaan, joka on mahdollisimman helposti saatavilla, nykyaikainen sekä muokattavissa ajantasaiseksi tiedon muuttuessa ja siksi toteutimme sen sähköisessä muodossa Powerpoint-esityksenä. Oppaassamme käsitellään suun terveydestä huolehtimista yleisesti sekä ALS:in vaikutuksista suun terveyteen ja sen etenemisen mukaisista apuvälineistä. Lisäksi oppaassamme kuvataan kuvin, videoin ja kirjallisesti niin suun tavallinen puhdistus kuin hammasvälien puhdistuskin. Kuvat ja kirjalliset ohjeet löytyvät myös proteesien puhdistuksesta sekä avustettavan suun puhdistus. Lisäksi oppaassa on kuvia erilaisista apuvälineistä ja käytettävistä hammastahnoista sekä mistä niitä on saatavilla tällä hetkellä.

Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheena ja kehittämissuunnitelmana on tutkimus oppaan toimivuudesta käytännössä sekä kokemuksista oppaan käytöstä. Toisena jatkotutkimusaiheena on tutkimus apuvälineiden käytön yleisyydestä suun hoitoon.

Asiasanat: suunterveys, ALS, omahoito, opas

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dental Health Care

---

Authors: Sanna Rautio & Krista Ylimartimo

Title of thesis: Dental health care guide for ALS patients who lives at their own home

Supervisors: Anne Korteniemi & Jaana Holappa-Girginkaya

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2021

Number of pages: 30+3

---

Amyotrophic lateral sclerosis, ALS, is a form of motor neuron disease. ALS have an influence on performance of patients nervous system, but it does not have effect to their senses. This means that even if they are absolutely disabled, they can still taste, smell and feel every good and bad sense in their mouth. This was the main reason why we wanted to do a guide which can help them with their oral health care.

The purpose of this thesis was to provide a guide of dental health care for ALS patients who lives at their own home. There is a lot of information for ALS patients about everything else than oral health. The main purpose of this thesis was to increase the common well-being of ALS patients and actualization of their oral hygiene by providing them a guide which is easy to understand and easily available for so many people as possible.

The topic of further research and development proposal of our thesis is a study of the functionality of the guide in practice and experiences of using the guide. Another topic of further research is the study of the prevalence of the use of assistive devices in relation to oral health care.

---

Keywords: Oral health, ALS, self-care, guide

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	ALS SAIRAUTENA JA YHTEYS SUUN TERVEYTEEN.....	8
2.1	ALS:in oireet ja diagnosointi.....	9
2.2	ALS:in hoito.....	9
2.3	ALS:in yhteys suun terveyteen.....	11
3	ALS-POTILAAN SUUN OMAHOITO .....	13
3.1	Suun omahoidon toteuttaminen potilaan itsensä toteuttamana .....	13
3.2	Suun hoito avustajan toteuttamana .....	14
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	17
5	OPPAAN SUUNNITTELUN VAIHEET .....	19
6	OPPAAN TOTEUTUS JA ARVIOINTI .....	21
6.1	Oppaan viimeistely .....	23
7	POHDINTA.....	25
8	LÄHTEET .....	28
	LIITTEET .....	31

# 1 JOHDANTO

ALS eli amyotrofinen lateraaliskleroosi on etenevä motoneuronisairaus, jossa selkäytimen liikehermoratojen rappeutumisen seurauksena tahdonalainen lihaksisto heikkenee ja surkastuu. Suomessa tautia sairastaa noin 450-500 henkilöä, ja uusia tapauksia vuosittain diagnosoidaan noin 140 tapausta. Sairastumisikä on yleensä 55-75- vuotiaana. Taudin eteneminen on hyvin yksilöllistä. Keskimäärin ALS johtaa kuolemaan 3-5 vuodessa, ja joillakin potilailla sairaus voi kestää yli kymmenenkin vuotta. ALS:iin ei ole parantavia lääkkeitä, mutta sen etenemistä voidaan hidastaa ja sen sairastamisesta voidaan tehdä apuvälineiden ja kuntoutuksen avulla siedettävämpää (Lihastautiliitto, ALS, viitattu 10.9.2019).

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, josta valmiina tuotoksena syntyy suun hoidon opas kotona asuville ALS-tautia sairastaville ja heidän omaisilleen. Opinnäytetyömme aihe tuli Sara Hyyrysen opinnäytetyössä jatkotutkimusaiheena, sillä hänen opinnäytetyöprosessinsa aikana nousi esiin tarve opinnäytetyöstä, jossa selvitetään, että millaisia apuvälineitä suunhoitoon on saatavilla ALS-tautia sairastaville. (Hyyrynen, 2019. Tapaustutkimus: amyotrofista lateraaliskleroosia eli als:ia sairastavan suunhoito. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu, Viitattu 2.11.2021)

Entinen tutkintovastaavamme Helena Heikka kertoi, että Lihastautiliitto oli pyytänyt koululta opinnäytetyönä opasta suun hoitoon kotona asuville ALS:ia sairastaville ja heidän omaisilleen sekä hoitajilleen. Olimme itse yhteyttä Lihastautiliittoon ja he kertoivat, että ottavat mielellään opinnäytetyömme vastaan. Tutkintovastaavaltamme kuulimme myös, että Sara Hyyrysen opinnäytetyön yhteydessä eräs tautia sairastavan puoliso oli ihmetellyt, että jokaiseen muuhun asiaan tuodaan apuvälineitä, tietoa ja apua, paitsi suun terveyden ylläpitämiseen.

Mielestämme ohjeiden ja tiedon puute suunhoidosta oli asia, johon halusimme puuttua. Sillä vaikka ALS edetessään rappeuttaa liikehermoja ja tekee toimintakyvyttömäksi, niin se ei vaikuta näköön, kuuloon, haju-, maku-, eikä tuntoaistiin. Tästä syystä siis sairastunut tuntee tulehtuneen suun kivun sekä maistaa pahan maun, ja haistaa myös oman hengityksensä, jos suusta ei huolehdi. Lisäksi suun tulehdukset ja sairaudet voivat heikentää yleisterveyttä itsessään, mutta voivat heikentää etenkin jo olemassa olevan sairauden tasapainoa.

Päivittäinen suuhygieniasta huolehtiminen myös vähentää suun patogeenejä, joka puolestaan vähentää riskiä sairastua esimerkiksi aspiraatiokeuhkokuumeeseen. (Siukosaari, Nihtilä. 2015. Duodecim, vanhusten suun terveys. Viitattu 10.11.2021)

## 2 ALS SAIRAUTENA JA YHTEYS SUUN TERVEYTEEN

Amyotrofinen lateraaliskleroosi on selkäytimessä kulkevien liikehermojen motoneuronisairaus, jossa lihaksia käskyttävät liikehermot tuhoutuvat vähitellen. Sen takia tahdonalainen lihaksisto surkastuu ja heikkenee. Sairaudessa ei juuri esiinny tuntohermojen oireita, kuten puutumista tai kipuja. Muisti- tai ajatustoiminnan häiriöitä ei esiinny myöskään yleensä vasta kun taudin loppuvaiheessa. ALS:in aiheuttajaa ei toistaiseksi tunneta. (Atula, 2019. ALS (amyotrofinen lateraaliskleroosi) motoneuronisairaus. Lääkärikirja Duodecim, Viitattu 6.11.2019.)

Sairastumisikä on keskimäärin noin 60 vuotta, ja tauti on hiukan yleisempi miehillä, kuin naisilla. Motoneuronisairaudesta on olemassa suvuittain periytyvä muoto. Tästä käytetään nimitystä perheittäin esiintyvä ALS eli FALS, ja sitä esiintyy Suomessa noin 20 % suvuista. Yksittäisen ALS-potilaan sukulaisen sairastumisriski on kuitenkin prosenttiluokkaa, ja periytyvä tauti on kulultaan lievempi ja hitaampi kuin ei-periytyvä. (Atula, 2019. ALS (amyotrofinen lateraaliskleroosi) motoneuronisairaus. Lääkärikirja Duodecim, Viitattu 17.3.2021) Varhaisia ALS:in oireita ovat lihasheikkous ja lihasnykäykset ja ALS edetessään vie kyvyn kävellä, pukea, kirjoittaa, puhua ja niellä sekä hengittää. Lisäksi ALS-taudin eteneminen ei aina ole johdonmukaista ja säännöllistä, vaan siinä voi olla kuukausienkin pätkiä, jolloin tauti pysyy samana eikä uusia toiminnan muutoksia ilmaannu. (Stages of ALS, ALS Association. Viitattu 3.6.2021)

Hyvä suunterveys on olennainen osa yleisterveyttä ja hyvinvointia. Terveelliset elintavat ja suun ja hampaiden itsehoito ovat tärkeää suun terveydelle. (Suomen Hammaslääkäriliitto. Yleistietoa suun terveydestä. Viitattu 3.6.2021) Suun omahoito on tärkeää kaiken ikäisille. Omahoidossa tärkeää on säännöllinen ja huolellinen puhdistaminen, hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla, hammasvälien puhdistaminen päivittäin sekä suun terveyttä tukeva monipuolinen ruokavalio. Ksylimonin käyttöä suositellaan omahoidona 3–5 kertaa heti aterioiden jälkeen. Säännöllisesti sovitut hammastarkastukset ovat myös omahoidon kannalta tärkeitä. (Sirviö, 2019. Duodecim terveystietokirja, suun omahoito. Viitattu 3.6.2021)

Suurin osa suun infektioista on lähtöisin kroonisista tulehduksista. Usein nämä varsin oireettomat tulehdukset paikallisesti levitessään aiheuttavat absesseja eli märkäreunoja ja ihonalaisen sidekudoksen eteneviä bakteeritulehduksia.



Suun alueen pitkäaikaiset tulehdukset erityisesti parodontiitti voivat olla riskitekijöitä joidenkin yleissairauksien kuten valtimonkovettumataudin, sydän- ja aivoinfarktin, kroonisen munuaissairauden puhkeamisen taustalla. Parodontiitti on hampaan kiinnityskudossairaus, se etenee vähäisin oirein ja voi tuhota edetessään hampaan kiinnityskudoksia. Se on bakteereiden aiheuttama suun tulehdussairaus ja siksi vaikuttaa myös yleisterveyteen. (Käypä hoito –suositus, 2017. Hampaan kiinnityskudossairaus (Parodontiitti) Viitattu 2.11.2021) Suun infektiot ovat haitallisia, koska hoitamattomina ne ylläpitävät elimistön kroonista tulehdustilaa. (Grönholm, 2013. SIC, lääketietoa Fimeasta. Akuutit sairaalahoitoa vaativat hammasperäiset infektiot, Viitattu 3.6.2021)

## **2.1 ALS:in oireet ja diagnosointi**

ALS:in alkuvaiheessa oireet ovat hyvin vähäisiä. Siinä vaiheessa, kun niitä alkaa ilmaantua, jo puolet motorisista hermosoluista on tuhoutunut. Ensimmäisiä oireita potilaalla ovat lihasheikkous ja lihaskato, ja ne alkavat useimmiten toispuoleisena, joko ylä- tai alaraajasta. Kyseisen raajan lihaksissa saattaa aluksi tuntua lihaksen nykäyksiä sekä lihaskrampeja. Oireet voivat alkaa myös nielun lihaksista ennen raajojen lihasheikkouden alkamista, jolloin nieleminen ja puheentuotto heikentyvät sekä kielen ja poskien lihakset surkastuvat. ALS:in muodossa, joka alkaa nielun alueelta, puheen tuotto ja nieleminen heikentyvät ensin. Nielemisheikkouden myötä suuhun kertyy sylkeä ja ruokaa tavallista helpommin. Myös syljen eritykseen voi tulla ongelmia. Vaikka oireet alkavat nielun alueelta, niin lihasheikkous siirtyy myöhemmin myös raajoihin. (Atula, 2019. ALS (amyotrofinen lateraaliskleroosi) motoneuronisairaus, Viitattu 3.3.2021.)

ALS-tautia tutkitaan niin sanotun lihassähkötutkimuksen eli ENMG:n avulla, eikä sitä voida todeta laboratorionkokein eikä kuvantamistutkimuksin. ALS aiheuttamat oireet ja löydökset ovat niin selkeästi taudille tyypillisiä, ja tunnistettavissa, että diagnoosin antaminen ei tuota yleensä ongelmaa. Tarvittaessa diagnoosin varmistamiseksi ENMG-tutkimus voidaan kuitenkin tehdä uudestaan. (Atula, 2019, ALS (amyotrofinen lateraaliskleroosi) motoneuronisairaus, Viitattu 14.11.2019)

## **2.2 ALS:in hoito**

ALS-potilaan hoidosta vastaavat neurologian erikoislääkärit. ALS:iin ei ole tällä hetkellä olemassa sitä hidastavaa tai parantavaa hoitoa.

Saatavilla on vain yksi lääke, mutta sen vaikutukset kestävät vain muutamia kuukausia. ALS:in hoito tapahtuu pääosin oireiden mukaan. Jokaiselle sairastuneelle suunnitellaan oma kuntoutusohjelma. Kuntoutus on moniammatillista ja siihen osallistuvat fysioterapeutti, toimintaterapeutti, ravitsemusterapeutti ja puheterapeutti. Fysioterapeutti tekee lihasharjoitusohjelman ja järjestää liikumisen apuvälineet. Toimintaterapeutti arvioi toimintaa kotona arjessa ja järjestää pienapuvälineitä esimerkiksi keittiöön tai hygieniasta huolehtimiseen. Puheterapeutti taas pitää puheentuoton harjoituksia ja huolehtii mahdolliset kommunikaation apuvälineet sekä huolehtii nielemisharjoituksesta nielun lihasten heikentyessä. Ravitsemusterapeutti luonnostaan arvioi ravinnon riittävyttä ja suunnittelee ruokavalion, kun potilaan nielu ja nielemiskyky heikentyy. Myös sosiaalityöntekijä auttaa tarvittaessa tukien ja etuuksien saamisessa. Hoitoon kuuluvat myös tiheät käynnit neurologian erikoislääkärillä, jossa arvioidaan kuntoutusohjelman ajantasaisuutta ja hoidon tarvetta. (Atula, 2019, ALS (amyotrofinen lateraaliskleroosi) -motoneuronisairaus, Viitattu 3.6.2021)

Oireenmukaisena hoitona voidaan käyttää lääkityksiä lihaskrampeihin ja lihasjäykkyyteen. Myös syljen kertymistä suuhun voidaan hoitaa erilaisilla lääkkeillä. Kun nieleminen on heikentynyt niin, ettei suun kautta syöminen enää onnistu, voi kirurgi asentaa ruokintaletkun vatsanpeitteiden läpi mahalaukkuun potilaan suostumuksen mukaan. Kun hengitys on heikentynyt, voidaan sitä avustaa eritasoisilla hengityksen tukihoidoilla. Kaikilta potilailta kysytään myös mielipidettä mekaanisesta hengityskoneesta, oman hengitystoiminnan loppuessa. Kuntoutuksessa on tärkeää potilaan oma aktiivinen ote sekä puolison ja omaisten tuki taudin etenevän luonteen vuoksi. (Atula, 2019, ALS (amyotrofinen lateraaliskleroosi) -motoneuronisairaus, Viitattu 3.6.2021)

ALS-taudin eteneminen ja hoitomuodot ovat yksilöllisiä. Näin on myös yksilöllistä, että asuuko ALS-tautia sairastava kotona, onko hänellä omaishoitaja, käykö hänen luonaan kotihoito vai onko hän laitoshoidossa. Hoitavan henkilökunnan mahdollisesti vaihtuessa, on tärkeää suun terveyden kannalta tiedottaa tulevia hoitajia suun terveydentilasta ja sen hetkisestä hoitotilanteesta ja välineistä.

Syljen valuminen suun alueen lihasheikkouden tai spastisuuden vuoksi on monelle ikävä ja sosiaalisesti hankala haitta. Sitä voidaan vähentää käyttämällä suuta kuivattavia valmisteita, tavallisimmin amitriptyliinia tai skopolamiinilaastaria. Myös sylkirauhasten botuliini-injektioita voidaan käyttää, mutta sivuvaikutuksena voi olla nielemisvaikeuden lisääntyminen. Sylkirauhasten sädetys on yksi vaihtoehto. Limaisuus on usein bulbaari- (aivohermojen 9-12 toimintahäiriöstä aiheutuva oire) ja hengitysoireisilla lisääntynyt ja yskimisvoima heikentynyt.

Limaa irrottavaa karbosisteiinilääkitystä voi kokeilla, mutta limaisuutta voidaan vähentää myös asentotyhjennushoidoilla ja imua käyttäen. (Laaksovirta, Palmio 2017. ALS potilaan monimuotoiset oireet, Potilaan lääkärilehti, Viitattu 6.11.2019)

### **2.3 ALS:in yhteys suun terveyteen**

Suun terveydellä ja terveellä suulla tarkoitetaan oireettomia hampaita, toimivaa purentaelimistöä ja oireettomia tukikudoksia sekä limakalvoja. Suun terveys vaikuttaa syömiseen, puhumiseen ja ulkonäköön, eli sillä voi olla myös sosiaalisia vaikutuksia. Suun terveys on myös tärkeä osa yleisterveyttä sillä suun sairaudet ja tulehdukset edistävät monien yleissairauksien puhkeamista ja etene- mistä. (Heikka, 2019. Terve suu on osa hyvinvointia. Viitattu 2.11.2021)

Kun ALS etenee, monet päivittäiset asiat, jotka aiemmin olivat potilaalle itsestäänselvyyksiä, tarvitsevat enemmän aikaa tai toisen ihmisen apua. Esimerkiksi suun terveydestä huolehtiminen on yksi näistä asioista, joka ei sujukaan enää kuten ennen. ALS:sta johtuvat fyysiset muutokset vaikeuttavat suun pitämistä puhtaana. Näitä lihasheikkoudesta johtuvia vaikeuksia voivat olla esimerkiksi hammasharjan pitäminen kädessä ja sillä harjaaminen, hammastahnatuubin puristaminen, hammaslangan käyttö, suuvesipullon korkin avaaminen sekä proteesien pois ottaminen ja suuhun ta- kaisin laittaminen. (Kaminski, 2014. Oral care for people living with ALS, Viitattu 3.3.2021.)

Nämä edellä mainitut jo yksinkin vaikeuttavat suun puhdistamista, mutta näiden lisäksi ALS:iin liit- tyty monia erilaisia suun oireita ja suun toimintaan liittyviä vaivoja. Suuhun voi kerääntyä helposti ruokaa poskilihasten heikkoudesta johtuen. Sylkäisy sekä suun kiinni pitäminen voi olla haastavaa hampaita harjatessa, joten hammastahna ja sylki valuvat leukaa pitkin. Lisäksi kieltä voi olla vai- keaa siirtää pois hammasharjan tieltä. Nieleminen vaikeudet vaikeuttavat omahoitoa siten, että suuhun voi kertyä sylkeä, tai vaihtoehtoisesti kuivaa suuta voi olla vaikeaa huuhtoa vedellä tar- peeksi usein. (Kaminski, 2014. Oral care for people living with ALS, Viitattu 3.3.2021.)

Suun terveydestä huolehtimisen vaikeutuminen lisää luonnollisesti riskiä ientulehdukseen, parodontiitin ilmenemiseen, suun sienitulehduksiin sekä kariksen riskin nousemiseen. Kun suuta ei kykene puhdistamaan tarpeeksi usein ja huolellisesti, niin bakteeripeitteiden sekä tulehdusten määrä suussa kasvaa. Kun hampaiden pinnalle ja ienrajoihin kertyy bakteeripeitettä, aiheuttaa se ientulehduksen, joka taas voi hoitamattomana johtaa parodontiittiin eli kiinnityskudossairauteen.

Hampaiden riittämätön puhdistus altistaa myös kariekselle eli hampaiden reikiintymiselle ja suun limakalvojen riittämätön puhdistus taas sienitulehduksille. (Suomen Hammaslääkäriliitto. 2021. Hampaiden ja suun sairaudet. Viitattu 2.11.2021)

Syljellä on merkittävä tehtävä hampaiden reikiintymisen estämisessä, koska sillä on kyky vastustaa happohyökkäyksiä eli happojen hampaisiin aiheuttamia haittavaikutuksia. Sylki auttaa ruuan purreskelussa ja nielemisessä. Sylki myös huuhtoo suuta ja suojelee limakalvoja. Sylki liuottaa ravintoaineista makuja, joita kielen makunystyrät aistivat, näin ollen kuivassa suussa makujen aistiminen heikentyy. ALS vaikuttaa myös epäsuorasti suuta kuivattavasti, sillä potilaan oloa helpotetaan vähentämällä syljen eritystä eri keinoin. Tämä taas tuo suun terveyden näkökulmasta paljon ongelmakohtia, sillä sylki on yksi tärkeimmistä suun terveyttä suojaavista tekijöistä. Jos suu on kuiva, niin sekä hampaat, kieli ja limakalvot voivat huonosti ja sairastuvat helpommin. (Honkala, 2019. Sylki ja sylkirauhaset. Viitattu 2.11.2021)

Syljen valumista voidaan hoitaa matkapahoinvointiin käytetyn laastarin avulla, joka sisältää skopolamiinia. Lääkkeen sivuvaikutuksiin kuuluu suun kuivuminen, joten ALS:ia sairastaville lääkettä käytetään vähentämään syljen eritystä. Laastarit voidaan laittaa potilaalle joko toiseen leukakulmaan tai molempiin leukakulmiin, jos käytetään kahta laastaria. Syljen erityksen vähentämiseen käytetään myös masennuksen hoitoon tarkoitettua amitriptyliiniä, joka myös kuivattaa suuta. Yksi harvoin käytetty hoitokeino on sylkirauhasen sädetyshoito ja sen leikkaushoito. (Salmenperä, Tuli, Virta, 2002. Neurologisen ja neurokirurgisen potilaan hoitotyö. Viitattu 4.6.2021)

Myös ALS-tautiin liittyvät apatia eli mielialan lasku, uupumus ja masennus voivat vaikuttaa suun terveyteen sitä heikentävästi. (Lihastautiliitto ry, 2019. Amyotrofinen lateraaliskleroosi (ALS) Viitattu 10.9.2019) Uupunutta ja masentunutta ei välttämättä kiinnosta huolehtia enää suun terveydestä ja toisaalta taas, kun siihen saa apuvälineitä ja suun saa hoidettua, voi se vaikuttaa sairastuneelle mieltä kohentavasti.

### 3 ALS-POTILAAN SUUN OMAHOITO

Suun omahoito on tärkeää kaiken ikäisille, sillä se ennaltaehkäisee suun sairauksia sekä tulehduksia ja pitää suun hyvässä kunnossa. Jokaisen suu tarvitsee päivittäistä puhdistamista, riippumatta henkilön iästä, ja siitä onko suussa hampaita vai ei. Päivittäinen ruokailu ja ateriarytmi vaikuttavat myös suun terveyteen ja ovat osa omahoitoa. Lisäksi myös muiden tekemä hoito kuuluu suun omahoitoon, silloin kun suu puhdistetaan avustettuna esimerkiksi läheisen tai hoitohenkilökunnan toimesta. (Sirviö, 2019. Suun omahoito, Viitattu 3.3.2021.)

#### 3.1 Suun omahoidon toteuttaminen potilaan itsensä toteuttamana

ALS:ia sairastavan henkilön jokapäiväiseen suun terveydestä huolehtimiseen kuuluu samat suun hoidon suositukset kuin muillekin itse omahoitoaan toteuttaville henkilöille. Suun omahoidossa on tärkeää suun säännöllinen ja huolellinen puhdistus, hampaiden harjaus pehmeällä hammasharjalla kahdesti päivässä fluorihammastahnaa käyttäen, hammasvälien puhdistus sekä suun terveyttä tukeva monipuolinen ruokavalio. (Sirviö, 2019. Suun omahoito, Viitattu 3.3.2021.)

Harjan tulisi olla käyttäjälleen tarpeeksi pieni, jotta se mahtuu helposti suuhun ja jotta kaikki pinnat saataisiin puhdistettua hyvin. Sähköhammasharjan käyttö on suositeltavaa, sillä sen avulla saa suun puhdistettua tehokkaammin. Jos motoriikassa on haasteita, on sähköhammasharja myös tällöin tehokkaampi, sillä se tekee itse harjaustyön ja harjaa täytyy vain liikuttaa hammas hampaalta eteenpäin. Myös lasten harjat ja kolmitasoharjat ovat käyttökelpoisia, varsinkin, jos suun avaaminen on vaikeaa. (Komulainen, Löppönen. 2020. Muistisairaana suunhoito, Käypä hoito- suositus, Viitattu 3.6.2021)

Hammasvälien puhdistukseen parhaita tuotteita ovat hammasväliharja tai harjatikku sekä hammasvälilanka ahtaisiin väleihin. Hammasväliharja sekä harjatikku laitetaan hammasväliin ienpapillan eli hampaiden ja ikenen muodostaman pienen kolmion kohdalta varovasti ja harjataan sillä hammasvälin molemmat puolet hieman muuttaen harjan tai harjatikun asentoa. Hammasvälilanka laitetaan hammasväliin sahaavalla liikkeellä varovasti ja käytetään sitä ientaskussa molemmissa hampaissa hammasvälissä. (Komulainen, Löppönen, 2020. Muistisairaana suunhoito, Käypä hoito- suositus. Viitattu 3.6.2021)

ALS-taudin edetessä, tulee monia jo mainittuja haasteita suun hoitoon ja sen toteuttamiseen liittyen. Suun omahoitoon on kuitenkin saatavilla apuvälineitä, jos muuten on halukas ja kykenevä hoitamaan suuta itse. Apuvälineitä, joita on saatavilla ovat esimerkiksi hammastahnan puristin, hammasharjan varren paksunnos, hammasharjan pidike/remmi käteen avuksi, sähköhammasharja, hammaslankain varrella, kielenpuhdistin ja kuivan suun tuotteet. Lisäksi omahoidosta huolehtimiseen kuuluu myös säännölliset käynnit hammaslääkärin ja suuhygienistin vastaanotolla. (Kaminski, 2014. Oral care for people living with ALS, Viitattu 3.3.2021.) Säännölliset vastaanotokäynnit mahdollistavat mahdollisimman hyvän suun terveyden ylläpitämisen sekä ammattilaisen vastaukset mahdollisesti ilmenneisiin uusiin haasteisiin suun hoitoon liittyen. Lisäksi vastaanotolla ohjataan apuvälineiden valinnassa ja käytössä.

### **3.2 Suun hoito avustajan toteuttamana**

Kun ALS etenee käsien sekä suun ja nielun alueelle, on sitä sairastavan suun hoito omaisten tai hoitavan henkilökunnan vastuulla. Jokaisen suu tulisi puhdistaa kaksi kertaa päivässä. Puhdas suu ja puhtaat proteesit ovat keino välttää erilaisia suun sairauksia ja tulehduksia. Autettavan suun hoidossa puhtaaksi tulee saada niin hampaat kuin kiinteät kruunut ja implantit sekä proteesit ja limakalvot niiden alla. Huonokuntoisen potilaan suunhoito on myös tärkeää, mutta se tulee tehdä erityisen hellävaraisesti. (Helenius-Hietala, 2019. Yhteistyö ikääntyneen suun terveyden ylläpitämiseksi, Viitattu 3.6.2021)

Myös säännölliset käynnit suun terveydenhuollon vastaanotolla kuuluvat hyvään suun hoitoon, ja kyseiset palvelut kuuluvat myös koti- tai laitoshoidossa oleville. Lisäksi kotipalveluun tulee kuulua puhdistuksen seuranta sekä tarvittaessa ohjaus suunterveyden huollon vastaanotolle. Laitoshoidossa jokaiselle potilaalle tulee tehdä suun terveyden hoitosuunnitelma, johon sisältyy käynnit hammaslääkärin ja suuhygienistin vastaanotolla. (Suomen hammaslääkäriliitto 2021. Ikääntyneen suunterveyden ylläpitäminen, Viitattu 2.11.2021)

Hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla ja fluorihammastahnalla hampaiden jokaiselta pinnalta. Hammastahnan valinnalla on vaikutusta suun hoidon mielekkyyteen. ALS-tautia sairastavan potilaan tahnalla olisi hyvä olla miedon makuinen, sisältää fluoria

1450ppm (aikuisten hammastahnan fluoripitoisuus) ja oltava vaahtoamaton (ei sisällä natriumlau-ryylisulfaattia). (Heikka, 2019. Hammastahnat. Viitattu 2.11.2021) Tahnan vaahtoaminen voi ärsyt-tää nielua ja lisätä syljen ja liman määrää suussa. Tällaisia hammastahnoja on saatavilla esimer-kiksi apteekista. Kun potilaan nielun alueen lihakset ja nielemisrefleksi on heikentynyt, tulee aspi-raatiokeuhkokuumeen riski omahoidossa huomioida. Hammastahnan sisältämä fluori saa vaikuttaa suussa pidempään, jos harjauksen jälkeen suu huuhdellaan kevyesti tai tahnat pyyhitään kevyesti pois harsotaitoksella.

Autettavan hampaat harjataan vähintään puoli-istuvassa asennossa, jotta veden ja suunhoitotuot-teiden aspiraation riski on mahdollisimman pieni. Potilaan pään asentoa voidaan tukea tukikauluk-sen avulla, jotta pää olisi mahdollisimman pystyssä asennossa, ja hammastahnan sekä syljen jou-tuminen hengitysteihin olisi mahdollisimman vähäistä. Voidaan myös miettiä hampaiden puhdis-tusta ilman tahnaa ja tässä tapauksessa lisäfluorin käyttöä muulla tavalla. Lisäfluorin käytöstä päät-tää kuitenkin aina potilasta hoitava hammaslääkäri. (Komulainen, Löppönen, 2020. Muistisaira-an suun hoito, Viitattu 3.6.2021)

Myös kieli tulee puhdistaa säännöllisesti peitteistä. Kielen pinnalla oleva kate on samaa bakteeri-peitettä kuin hampaiden pinnalla oleva plakki, ja siksi se voi aiheuttaa pahaa makua suuhun sekä pahanhajuista hengitystä. Kieli puhdistetaan joko lämpimällä vedellä kostutetulla hammasharjalla vetämällä harjaa nielusta kielen kärkeä kohti tai sitten samalla tekniikalla apteekista saatavalla kie-lenpuhdistimella. (Sirviö, 2019. Kielen puhdistus. Terve Suu, Viitattu 2.11.2021)

Jos potilaalla on kokoproteesit, tulee limakalvot niiden alta pyyhkiä kostealla sekä tarkistaa niiden ja proteesien kunto säännöllisesti. Irtoproteesit harjataan käyttäen saippuapohjaista pesuainetta tai proteesienpuhdistustahnaa vähintään kerran päivässä. Proteeseja suositellaan säilytettäväksi yön yli kuivassa ja ilmavassa rasiassa poissa suusta. (Komulainen, Löppönen, 2020. Muistisaira-an suunhoito, Viitattu 3.6.2021) Proteesit voidaan myös säilyttää kosteassa, mikäli ne on hyvin puh-distettu manuaalisesti ja oikeanlaisilla pesuaineilla. Kuivassa proteesit voivat muuttaa hieman muo-toaan, ja sen pinta voi mennä huokoiseksi. (Heikka, 2019. Erilaisten hammasproteesien puhdistami-nen. Terve Suu, Viitattu 2.11.2021)

Myös kuivan suun hoito kuuluu autettavan potilaan suun hoitoon. Kuivan suun oireita hoidetaan huolehtimalla riittävästä ruuan ja nesteiden saannista.

Lisäksi tarkistetaan lääkelista vuosittain, jotta tiedetään, voidaanko sieltä ottaa pois jokin mahdollisesti suuoireita aiheuttava lääke. (Komulainen, Löppönen, 2020. Muistisairaana suunhoito, Viitattu 3.6.2021) Lisäksi voidaan käyttää apteekista löytyviä kuivan suun hoitoon tarkoitettuja tuotteita, kuten limakalvoille laitettavaa geeliä, tekosylkivalmistetta tai kuivan suun hammastahnaa. Lisäksi kuivia suun limakalvoja voi voidella myös ruokaöljyllä tai Ceridal -ihoöljyllä. (Tunturi, 2020. Kuiva suu, Viitattu 3.6.2021)

Myös ruokailu on osa suun hoitoa, joten siitä huolehtivan on hyvä tietää ja tiedostaa, että jokainen sokeria tai hiilihydraatteja sisältävän tuotteen nauttiminen aiheuttaa suuhun happohyökkäyksen. Sokerien määrään autettavan potilaan ruokavaliossa tulee kiinnittää huomiota. (Komulainen, Löppönen, 2020. Muistisairaana suunhoito. Viitattu 3.6.2021). Haitallisia sokereita ovat sakkaroosi, glukosi, fruktoosi, maltoosi, tärkkelyssiirapit sekä laktoosi (ei kuitenkaan maitotuotteissa). Hampaiden reikiintymisen kannalta aterioiden tiheys on ratkaisevaa. Haponmuodostusta tapahtuu aina kun suuhun tulee sokeria, vaikka sitä olisi pienikin määrä. Syömisien välissä olisi hyvä olla 2-3 tuntia, jotta sylkeen liuenneet mineraalit ehtivät kovettua uudelleen hampaan pintaan. Päivän aikana suositellaan syömään 4-6 kertaa sekä olla napostelematta väliajoilla. (Helenius-Hietala, 2019. Ravinnon sokerit ja suun terveys. Terve suu. Viitattu 5.11.2021)



## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Terveysaiheisella oppaalla on hyvä olla selkeä ja konkreettinen hyvinvointia lisäävä tavoite. Sen myötä aineisto tarjoaa mahdollisuuksia ja terveyttä tukevia voimavaroja. Terveysaiheinen aineisto antaa tietoa erilaisista keinoista, joilla saadaan muutoksia elämänoloissa ja käyttäytymisessä. Hyvä aineisto motivoi, kannustaa, antaa malleja keinoja sekä ehdotuksia kohderyhmän osallisuuteen. On tärkeää, että terveysaiheinen aineisto on rakennettu niin, että se palvelee kohderyhmän tarpeita. Aineiston kokoamisessa on hyvä ottaa huomioon kohderyhmän kulttuuriset piirteet, tiedontaso, arvot, normit sekä kohderyhmän käyttämä kieli. Asiat kannattaa esittää johdonmukaisesti ja lyhyesti. Hyvin rakennettu aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman lukijalle. Aineistossa on ajantasaista, näyttöön perustuvaa ja perusteltua tietoa. Aineistossa on tärkeää olla esillä käytetty lähdemateriaali ja asiantuntijoiden tiedot. (Rouvinen-Wilenius. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto, Viitattu 24.3.2021)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli laatia suun omahoito-ohjeet ALS:ia kotona sairastaville potilaille sekä heidän hoitajilleen ja omaisilleen. Suun hoidon oppaassa oli tarkoitus antaa selkeät ohjeet suun hoidosta sekä suun hoitoon saatavilla olevista apuvälineistä, varsinkin sairauden edetessä. Tieto sairaudesta itsessään voi olla raskasta potilaalle sekä heidän omaisilleen. Tämän vuoksi on tärkeää löytää suun hoidosta selkeät ohjeet ja tieto apuvälineistä helposti, ettei suun hoito jää taka-alalle sairauden puhjetessa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä ALS:ia sairastavien yleistä hyvinvointia sekä suuhygienian toteutumista, antamalla heille helposti ymmärrettävät ja jokaisen saatavilla olevat ohjeet oppaan muodossa.

Lihastautiliiton yhteyshenkilöillä on lupa jakaa opasta asiakkaille sekä terveydenhuollon ammattilaisille. Suun hoidon oppaan olisi hyödyllistä tulla potilaalle käyttöön heti hänen saatuaan diagnosinsa sairaudesta. Tämän myötä hyvä päivittäinen hygienia voisi toteutua taudin oireista huolimatta apuvälineiden avulla. Suun hoidon päivittäinen toteutuminen sairauden aikana on erittäin tärkeää, koska huono suuhygienia altistaa suun ja hampaiden tulehduksille. Hoitamattomina tulehdukset heikentävät yleisterveyttä, edesauttavat monien yleissairauksien puhkeamista sekä heikentää jo olemassa olevan sairauden hoitotasapainoa. (Tilander 2016. Suun terveys vaikuttaa koko kehoon, Viitattu 18.6.2019)

Oppaamme lyhyen aikavälin tavoitteena oli saada opas Lihastautiliiton nettisivuille kaikkien saataville. Pitkän aikavälin tavoitteena oli antaa ALS tautia sairastaville sekä heidän omaisilleen ja heitä hoitaville henkilöille tietoa eri välineistä ja apua päivittäiseen suun hoitoon. Tämän myötä pitkän aikavälin tavoitteeksi nousi myös ALS tautia sairastavien suun terveydentilan paraneminen ja sitä kautta elämänlaadun sekä terveydentilan kohentuminen vaikean sairauden kanssa.

Oppaasta on varmasti myös tulevaisuudessa hyötyä eri alojen ammattilaisille, jotka voivat jakaa tietoutta työssään niin kotona tautia sairastaville kuin heidän omaisilleen. Tavoitteena oli lisätä tietoa ja osaamista, joiden kautta hyvinvointi puolestaan voi lisääntyä.

Omana lyhyen aikavälin oppimistavoitteenamme oli laajentaa tietouttamme ALS:ista sairautena ja sen vaikutuksista suun terveyteen. Tavoitteenamme oli oppia myös projektin hallintaa sekä projektityöskentelyä, sillä opinnäytetyö on eräänlainen projekti, jonka tekemisestä on varmasti hyötyä tulevaisuuden projekteissa. Lisäksi tavoitteenamme oli asiantuntijalähteisiin perustuvan tiedonhaun oppiminen. Pitkän aikavälin tavoitteena oli nimenomaan projektin tekemisen hyödyntäminen tulevaisuuden työelämässä ja oman ammatillisen osaamisen kehittäminen suuhygienistinä.

## 5 OPPAAN SUUNNITTELUN VAIHEET

Hyvä potilasohje on selkeä, helposti ymmärrettävä sekä yleiskielinen potilaalle suunnattu ohjeistus. Jotta potilas tai hänen omaisensa ymmärtäisi ja noudattaisi neuvoja, täytyy ohjeet olla hyvin yleiskielellisesti maallikolle sopivat ja esitetty perustellusti. Ammattikieltä sekä vierasperäisiä sanoja käyttäessä, voivat asiat sekoittua eikä ohjetta välttämättä ymmärretä oikein. Yksi tärkeä ymmärrettävyyteen vaikuttava asia on asioiden esittämisjärjestys. Asiat ovat tärkeää aloittaa kertomaan ensin merkityksellisimmistä seikoista ja sen jälkeen vähäpätöisimmät asiat. Tärkeitä asioita oppaassa voidaan nostaa esille luetelmien avulla, jotka on erotettu toisistaan esimerkiksi tähdellä, pallolla tai luetelmaviivoilla. Luetelmat toimivat hyvin ohjeen jaksottajina, mutta liian pitkiä luetelmia täytyy välttää. (Hyvärinen, 2005. Millainen on toimiva potilasohje, Viitattu 11.11.2019)

Suunnitelman aloitimme hankkimalla tietoperustaa oppaan laatimista varten, sekä oppaan tarkoituksen ja tavoitteen miettimisellä. Tarkoituksenamme oli saada keväällä 2021 suunnitelma valmiiksi opettajan hyväksymänä. Suunnitelman saimme kuitenkin lopullisesti valmiiksi ja hyväksytyksi kesällä 2021. Tämän jälkeen aloitimme oppaan toteutuksen.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi suun hoidon opas. Opas on diaesitys Powerpoint -sovelluksella lihastautiliiton nettisivuilla. Teimme oppaastamme digitaalisen ja Powerpoint-esityksen muodossa olevan, jotta sen tilaaja, Lihastautiliitto, voi tarvittaessa ajan kuluessa muokata opasta ajankohtaiseksi ja tuoreimman tiedon mukaiseksi. Idea diaesityksestä oli meidän yhteinen ideamme, jonka esittelimme Lihastautiliiton edustajalle. Mielestämme opas, joka on digitaalinen ja Powerpoint-esityksen muodossa, on nykyaikainen sekä helposti myös lihastautiliiton muokattavissa ajan tasalle esimerkiksi Käypä hoito -suositusten muuttuessa. Powerpoint sovelluksena on helppo käyttää sekä lähes kaikkien tuntema. Lisäksi oppaan voi tarvittaessa tulostaa sellaisille asiakkaille, joilla ei internetiä ole saatavilla. Mietimme alkuun myös paperiversiota oppaasta, mutta olimme molemmat vahvasti digitaalisen oppaan kannalla, sillä se on mielestämme tänä päivänä helpommin saatavilla, sekä helpommin jaettavissa ja parhaassa tapauksessa mukana aina taskussa, jos puhelimesta on nettiyhteys.

Oppaassamme on selkeä etenemisjärjestys. Opas alkaa pienellä johdannolla ja kuvauksella suun terveyden merkityksestä ALS-potilaalle.

Suun omahoito on kuvattu ALS-potilaan itsensä sekä avustajan toteuttamana. Suun omahoito sisältää hampaiden harjauksen, hammasvälien puhdistuksen, limakalvojen puhdistuksen, proteesien puhdistuksen sekä implanttien ja siltojen puhdistuksen. Sen jälkeen on ohjeet suun tavallisesta puhdistuksesta. Tähän sisältyy hampaiden harjaus, niin tavallisella kuin sähköhammasharjalla sekä hammasvälien puhdistus ja ohjeet, miten pestään toiselta hampaat. Kaikista oppaassa olevista asioista on tiivis tietopaketti sekä selkeät kuvat, jotka olemme ottaneet itse tai joihin olemme hankkineet käyttöoikeudet. Sähköhammasharjauksen ja lankauksen ohjeet videon muodossa löytyvät YouTube-linkin takaa. Linkit löytyvät kuvallisten ohjeiden kanssa samasta diasta. Näiden jälkeen oppaassa on proteesien puhdistaminen kuvin ja kuvatekstein.

Proteesien puhdistamisen jälkeen opas jatkuu erilaisin apuvälinein liittyen ALS:in etenemiseen ja lihasten heikkenemiseen. Ensimmäisenä apuvälineenä oppaassa on kolmitasoharja, joka auttaa käsien puristusvoiman ja motoriikan heikkenemisen jälkeen vielä puhdistamaan hampaat tehokkaasti. Tämän jälkeen on puristusvoiman heikennyttä hammastahnan puristin, vaahtoamattomat hammastahnat sekä hammasharjan paksumpi apuvarsi, joka käy myös varrellisiin hammaslankaimiin. Puristusvoiman heikentyessä, oppaassamme esitellään hammasharjavyo/pidike, joka laitetaan kiinni käteen, eikä hammasharjaa tarvitse puristaa itse. Lopuksi, kun nieleminen, ja suun aukipitäminen vaikeutuvat voi hoitava henkilö käyttää suun puhdistuksessa apuna suun auki pitäjää, sekä purutukea ja valollista suupeiliä. Lisäksi oppaan lopussa kerromme mistä oppaassamme mainittuja apuvälineitä saa ostettua tai voi lainata Oulun alueella. Alkuperäisestä suunnitelmastamme poiketen lisäsimme oppaaseen dian implanttien tai siltarakennelmien puhdistuksesta. Tarkempien kuvien ottamiseen meillä ei ollut resursseja enää projektin loppuvaiheessa, joten diassa on tiivis tietopaketti näiden puhdistukseen liittyen sekä linkki terveystietokannan sivulle, jossa on kuvalliset ohjeet puhdistuksesta.

Oppaassamme on 25 diaa/sivua. Siinä kuvat ovat pääroolissa, mutta myös tekstin avulla selitetään kuvat ja niiden tarkoitus auki. Kuvat kuvasimme Dentopoliksen opetushammaslaitoksen klinikassalissa, ja välineet kuviin saimme koululta lainaksi sekä osan hankimme itse. Kuvat otti toinen opinnäytetyön tekijä Krista, kuvattavana oli Sanna sekä anonyyminä pysyttelevä henkilö. Opas on värillinen, ja sen väriksi valitsimme värillisten kuvien lisäksi oranssin värin, sillä se oli mielestämme pirteä sekä positiivinen väri. Oppaan kirjasinkoko on 20 ja fontti on Arial nova cond, sillä mielestämme se on helposti luettava sekä visuaalisesti mukavan näköinen. Lisäämme oppaaseen läheteeksi opinnäytetyömme raportin, johon on oppaan lopussa linkki. Linkin kautta pääsee Theseukseen opinnäytetyöhöemme, josta lukija halutessaan saa tarkemmat lähdetiedot.

## 6 OPPAAN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena syntyi suunnitelma ja sen lopputuotteena suun omahoito-ohjeet ja raportti. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on opastaa, ohjeistaa, järjestää ja järjeistää käytännön toimintaa. Työn toteutustavan määrittävät tilaaja ja kohderyhmä. Siihen sisältyvät toiminnallinen osuus ja raportti, joka pitää sisällään prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä, Airaksinen, 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 3.6.2021)

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen aiheen valinnalla sekä suunnitelman tekemisellä keväällä 2019. Suunnitelman valmistuttua aloitimme oppaan tekemisen. Ensimmäisenä hahmottelimme PowerPoint-esitykseen oppaan runkoa. Sen jälkeen keräsimme tarvittavat apuvälineet kuvauksia varten, sekä varasimme tilan kuvausta varten opetushammashoitolasta. Apuvälineitä kuvauksiin lainasimme koululta, sekä hankimme itse apteekista suupeilin. Kuvien ottaminen opasta varten osoitautui melko haastavaksi lähinnä valojen ja varjojen suhteen. Suunnitelman mukaan kuvasimme harjaus- ja lankausopetus kuvat mallinuku suussa. Apuvälineet kuvasimme valkoisen pöydän päällä. Siirsimme kuvat koneelle sekä rajasimme ne sopivaksi PowerPoint-esitykseen. Sitten lisäsimme kuviin kuvatekstit sekä lisäsimme muuta tekstiä dioihin. Etsimme myös sopivia kuvituskuvia dioihin, joissa oli pelkkää tekstiä.

Kävimme oppaan ensimmäisen version ja rungon muodostuttua koululla ohjaavan opettajamme Anne Korteniemen kanssa palaverin oppaan sisällöstä, tavoitteista, tarkoituksesta sekä kuvien laadusta. Tästä palaverista saimme hyviä kehitysideoita sekä suuntaa kohti oppaan lopullista versiota. Tämän jälkeen kävimme myös Lihastautiliiton toimistolla, johon olimme lähettäneet oppaan ensimmäisen version muutamaa viikkoa aiemmin kommentoitavaksi. Kävimme opinnäytetyön tekemisen aikana Lihastautiliiton toimistolla yhteensä kaksi kertaa. Ensimmäisen kerran kävimme suunnitteluvaiheessa, ja toisen kerran kävimme, kun oppaan ensimmäinen versio oli valmis. Toisella kerralla kirjoitimme myös yhteistyösopimukset ja kävimme oppaan läpi kokonaisuudessaan. Palaute Lihastautiliiton suunnalta oli positiivista, emmekä saaneet kehitysideoita. Yhteistyö Lihastautiliiton kanssa sujui hyvin, ja hyvässä hengessä. Kävimme rakentavaa keskustelua liittyen oppaaseen sekä sen tulevaan käytännön tarpeeseen ja käytännössä toimimiseen.

Puhuimme myös alustavasti keväällä 2022 tapahtuvasta Lihastautiliiton järjestämästä suun terveyden teemaillasta, johon Raija pyysi meitä luennoimaan suun terveydestä. Samassa yhteydessä keskustelimme myös mahdollisuudesta kysyä ALS-tautia sairastavilta palautetta oppaasta sekä kertoa heille oppaan olemassaolosta.

Saimme opettajalta palautetta mallinuken suussa otetuista kuvista, että havainnollisemmat sekä aidommat kuvat saisi oikean ihmisen suusta. Olimme työparin kanssa samaa mieltä asiasta, joten pyysimme meille oikean mallin suunkuvauksia varten. Pian löysimme anonyyminä pysyttelevän ikääntyneen malliksi kuvauksiin. Suunnittelimme kuvaustilanteen etukäteen hyvin, joten kuvaukset ikääntyneen kanssa sujuivat nopeasti ja vaivattomasti. Saimme onnistuneet kuvat, joten seuraavaksi siirsimme uudet kuvat jälleen koneelle sekä rajattiin ne sopiviksi PowerPoint-esitykseen. Palautteen myötä myös muita tekstejä muokattiin sekä lisättiin uutta tietoa. Myös hammastahnan puhdistukseen käytettävistä apuvälineistä otettujen kuvien todettiin olevan liian tummia, joten ne kuvattiin myös toiseen kertaan eri puhelimella sekä eri taustaa vasten. Sitten muokkasimme diojen teksteistä kieliasua sekä sisältöä vielä monta kertaa palautteiden perusteella. Hammastahnan anostelijaa sekä Nitradine proteesien puhdistustabletteja ei löydetty kuvauksia varten, joten etsimme kuvat netistä, ja kysyimme nettisivujen tekijältä niihin oikeudet käyttää kuvia opinnäytetyössämme.

Oppaamme laatukriteereihin kuuluivat selkeys, johdonmukaisuus ja ajantasaisuus. On tärkeää myös, että opas on helposti saatavilla ja luettavissa. Näihin vaikuttavat esimerkiksi oppaan fonttivalinta ja tekstin koko, sekä määrä. Lisäksi laatukriteereihin kuului selkeät ja ymmärrettävät, värilliset kuvat.

Palautetta oppaasta saimme projektin eri vaiheissa eri henkilöiltä. Oppaan tekemisen aikana saimme palautetta ohjaavalta opettajaltamme Anne Korteniemeltä, menetelmäohjaajaltamme Jaana Holappa-Girginkayalta sekä yhteistyöhenkilöltämme Raija Similältä Lihastautiliitosta. Oppaamme ensimmäistä versiota Raija myös kierrätti jo keskeneräistä opasta muun muassa heidän fysioterapeutillaan, ja pyysi heiltä palautetta, jotta pystyimme kehittämään opastamme. Palaute oli Lihastautiliiton puolelta positiivista ja hyvää, eikä kehittämisehdotuksia juuri tullut. Ohjaavan opettajamme Anne Korteniemen kanssa käydessämme keskustelua taas saimme hyvinkin kehittämisen- sekä korjaamisehdotuksia, joiden myötä oppaastamme muodostui lopullinen versio.

Lisäsimme oppaaseen loppuvaiheilla ohjausvideot sähköhammasharjalla harjaamisesta sekä lankauksesta. Toinen meistä opinnäytetyöntekijöistä pääsi harjoittelupaikassaan tekemään ohjaajan kanssa yhdessä Oulun suun terveydenhuollon Instagram-tilille ohjausvideot, ja ohjaajan luvalla ne laadukkaat ja opettavaiset videot on lisätty oppaaseen. Videossa esiintyy Sanna Rautio, toinen opinnäytetyön tekijöistä. Kuvaajana videoissa toimi Oulun kaupungilla suuhygienistinä toimiva lina Kervinen. Ajattelimme videoiden tuovan hyvän selkeyden vielä kuvallisten ohjeiden tueksi. Videot on lisätty yksityiselle YouTube-tilille, johon pääsee vain oppaasta löytyvän linkin kautta. Linkit löytyvät kuvallisten harjaus- ja lankauskuvien alta.

Lisäksi tuotteen loppuvaiheen laadinnassa annoimme tuotteen suuhygienistille, joka on toiminut hoitolassa ALS- tautia sairastaneiden kanssa. Kysyimme vapaamuotoista palautetta ja kehittämissuhteita häneltä ennen tuotteen viimeistelyä. Saimme palautetta, että oppaasta olisi hyvä löytyä tietoa implanttien ja siltojen puhdistuksesta, koska niitä löytyy yhä useamman suusta. Annoimme myös toiselle suuhygienistille oppaan luettavaksi ja pyysimme palautetta liittyen oppaan ymmärtävyyteen, sisältöön sekä kokonaisuuteen. Saimme palautetta muutamista käsitteistä, jotka sitten korjasimme oppaaseen toiseen muotoon. Voimme myös oman mielenkiinnon vuoksi pyytää Lihastautiliitolta oppaan käyttöönoton jälkeen palautetta siitä, ovatko opasta käyttäneet kokeneet oppaan informaation tarpeellisena. Palautteen valmiista oppaasta otamme vastaan oppimisen kannalta sekä kehitysideoina tulevaisuuden vastaavia projekteja ajatellen.

## **6.1 Oppaan viimeistely**

Projektin tekemisen aikana saamamme palaute auttoi meitä kehittämään tuotoksemme, eli suunhoidon oppaan, mahdollisimman monipuoliseksi sekä tavoitteitamme vastaavaksi. Kun projekti oli valmis, saimme tärkeimmän palautteemme työmme tilaajalta, eli Lihastautiliitolta. Lähetimme valmiin oppaan Lihastautiliiton yhteyshenkilöllemme Raija Similälle tarkasteltavaksi ja eteenpäin laitettavaksi. Tästä seuraavana päivänä lähetimme sähköpostilla linkin palautekyselyyn.

Loimme palautekyselyn Webropol-ohjelmalla, sekä hyväksyimme kyselylomakkeen ohjaavilla opettajillamme ennen sen lähettämistä. Kysely koostui kolmestatoista väittämästä tai kysymyksestä, joista kolmeen oli avoin vastaus mahdollisuus ja loput kymmenen sisälsivät Likert 5 -asteikon mukaisen vastausmallin (LIITE 1). Loimme kyselyn laatukriteeriemme pohjalta.

Laatukriteereinämme oli selkeys, johdonmukaisuus, hyödyllisyys, ajantasaisuus ja ymmärrettävyys. Myös kuvien kriteereinä oli selkeys ja havainnollistavuus. Kysyimme lomakkeessa selkeyttä liittyen hampaiden harjauksen, hammasvälien puhdistuksen, proteesien puhdistuksen ja apuvälineiden puhdistuksen osioon. Näihin saimme vastaukseksi ”Täysin samaa mieltä”, muihin paitsi väittämään apuvälineiden osiosta. Tähän saimme kehitysidean, että otsikon ” Apuvälineiden saatavuus Oulun alueella” voisi muuttua muotoon ” Apuvälineiden saatavuus” sillä verkkosivut, joista apuvälineet löytyvät, toimivat ympäri Suomen. Tähän kehitysideaan tartuimme, ja muutimme otsikon kehitysehdotuksen mukaiseksi.

Seuraavaksi kysyimme oppaan hyödyllisyyttä ALS-ia sairastavalle sekä ALS-potilaan kanssa toimivalle henkilölle. Yhtenä väittämänä oli myös tiedon hyödyllisyys osiossa ALS-taudin vaikutuksista suun terveyteen. Näihin kaikkiin saimme vastaukseksi ”Täysin samaa mieltä”. Kysyimme myös, että onko oppaassa riittävästi tietoa suun omahoidosta, ja saimme vastaukseksi ”Täysin samaa mieltä”. Oppaan kuvista kysyimme, että miten hyvin ne helpottavat tekstin ymmärtämistä ja saimme vastaukseksi ”Erittäin hyvin. Voin tarkistaa, että menee harjaus oikein. Opas soveltuu muillekin lihassairaille.” Meillä oli kysymys myös oppaan kirjain- sekä fonttivalinnasta, johon vastaukseksi saimme ”selkeää ja helppolukuista”. Viimeisenä väittämänä meillä oli, että opas etenee johdonmukaisesti, ja vastaukseksi saimme ” Täysin samaa mieltä”.

Lopussa kysyimme kehittämissuhteita ja missä onnistuimme hyvin, vapaan palautteen osiona. Näihin saimme vastaukseksi: ”Hyvä opas, käytännönläheinen ja selkeä! Soveltuu mielestäni ja muiden kanssa käydyn keskustelun jälkeen myös muita lihastauteja sairastaville, kuin vain ALS:ia sairastaville. Itse en ollut koskaan nähnyt tuota kolmitasoharjaa aikaisemmin!”

Valmis opas vastaa mielestämme laatukriteereihimme hyvin. Opas on selkeä, etenee johdonmukaisessa järjestyksessä, sisältää sopivasti kuvia ja kuvat ovat selkeitä ja havainnollistavia. Lisäksi opas on nykyaikainen ja helposti muokattavissa ajantasaiseksi tiedon tai esimerkiksi Käypä hoito -suositusten muuttuessa.



## 7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoite oli tehdä opas kotona asuville ALS-tautia sairastaville ja heidän hoitajilleen sekä omaisilleen. Oppaan kohderyhmänä on siis kotona asuvat ALS-tautia sairastavat ja heidän hoitajansa sekä omaisensa. Oppaan sisältö perustuu ajantasaiseen tutkimustietoon, jonka pohjalta loimme tietoperustan monipuolisesti eri lähteistä. Kun aloimme keräämään opinnäytetyömme tietoperustaa sekä perehtymään aiheeseen syvemmin, koimme, että olemme saaneet valita todella tärkeän sekä terveyttä edistävän aiheen. Lähtökohtana oli, ettei juuri ALS-tautia sairastaville ollut olemassa yhtään opasta suun hoitoon sekä sen välineisiin liittyen, ja lisäksi Sara Hyyrysen opinnäytetyöstä tuli ilmi, että tällaiselle todellakin on tarvetta. Suun terveys itsessään vaikuttaa yleisterveyteen sekä erilaisten sairauksien hoitotasapainoon, joten aiheen tärkeys nousee jo itsessäänkin korkealle. Kun aiheeseen lisätään suun terveyden lisäksi ALS- sairautena sekä sen vaikutukset suun terveyteen, niin on opas tarpeellinen. ALS- tauti ei vaikuta aisteihin, joten sitä sairastava henkilö edelleen tuntee, haistaa sekä maistaa suussa olevat maut sekä hajut ja kivut. Jo pelkästään tämän vuoksi suun hoito on tärkeää, ja halusimme olla edistämässä heidän suun terveyttään sekä tuomassa tietoutta helpommin saataville oppaan muodossa Lihastautiliiton avulla.

Olemme tehneet opinnäytetyömme pääosin irrallisena opinnäytetyön tekemiseen liittyvistä kursseista, sillä ne kävimme hieman huonoon aikaan suhteessa omaan aikatauluamme. Aloitimme opinnäytetyön tekemisen melko rennolla otteella, sillä tiesimme, että tekemisessä tulee olemaan pidempiä taukoja. Molempien äitiyslomat sekä perhe-elämän sopeuttaminen opinnäytetyön tekemiseen on tuonut omat viivytyksensä ja haasteensa, mutta sujuvan yhteistyön sekä molemminpuolisen ymmärryksen ansiosta saimme opinnäytetyömme ajoissa valmiiksi. Lisäksi viimeisen syksyn opinnot, jotka ovat menneet meillä eri aikaan, on tuonut omat haasteensa aikataulujen yhteensovittamisessa.

Olimme molemmat välissä äitiyslomalla, joten oppaan tekemisen aloittamisen ja suunnitelman aloittamisen välissä oli useampi vuosi. Oppaan toteutus alkoi heti alkusyksystä 2021, sekä raportin kirjoitus aloitettiin myös syksyllä 2021. Vaikka aikatauluttaminen oppaan aloittamisen suhteen oli epävarmaa, olimme työparini kanssa molemmat vakuuttuneita siitä, että työ valmistuisi ajallaan. Opasta ja raporttia teimme pääosin yhdessä koululla sekä muutamia kertoja etäyhteyden päässä.

Vaikka haasteita oppinnäytetyön tekemisessä oli paljon, koemme, että saimme kuitenkin oppinnäytetyön tekemisestä paljon työkaluja sekä hyötyä tulevaisuutta ajatellen.

Projekti oli mielenkiintoinen, sillä ALS- sairautena oli meille molemmille uusi asia, joten uutta opimme paljon. Myös erilaiset keskustelut ovat jääneet merkittävänä mieleen, kun olemme kuulleet sairaudesta ihmisiltä, jotka ovat kohdanneet ALS:ia sairastavia. Projektin tekeminen oli mielekästä sekä mukavaa, sillä tiesimme koko projektin ajan, että oppaastamme tulee olemaan hyötyä eri ihmisille, ja että se tulee olemaan tarpeellinen. Yhteistyö Lihastautiliiton kanssa sujui mutkattomasti, ja koemme, että saimme myös heiltä paljon uutta tietoa ALS-taudista sekä oppaan tarpeellisuudesta.

ALS-tautiin liittyvien asioiden lisäksi opimme tämän projektin aikana vastaanottamaan kehittävää palautetta, sekä kehittämään itseämme ja toimintaamme. Lisäksi opimme isompien projektien tekemisestä sekä kriittisestä tiedon keräämisestä sillä kaikkiin lähteisiin, ei voi luottaa. Opimme myös joustavuutta aikataulujen suhteen sekä kärsivällisyyttä palautetta odottaessa.

Itse oppaan tekeminen oli meille ajatuksena hyvin selkeä. Pidimme opasta suunnitellessamme mielessämme kohderyhmämme eli ALS-tautia sairastavat ja heidän hoitajansa sekä läheisensä, joille opas on suunnattu. Olimme alusta saakka molemmat samaa mieltä siitä, että opas tulee olemaan nettiversio, ja Powerpoint-esitys. Kuvien ottoa olisimme voineet suunnitella enemmän, sillä ne meidän piti ottaa useamman kerran, että niistä tuli tarpeeksi hyvät opasta varten. Haasteita tuotti osittain myös oppaan pitäminen yksinkertaisena sekä se, ettemme laittaisi sinne ammattikieltä, vaan opas olisi ymmärrettävä kenelle tahansa lukijalle. Myös asettelu ja värien valinta tuotti haasteita, sillä koimme, ettei Powerpointin ilmaisversiossa ollut saatavilla tarpeeksi meidän haluamaa värimaailmaa tai teemaa oppaaseen, mutta lopputulokseen olemme kuitenkin tyytyväisiä tämänkin suhteen, sillä tärkeintä on oppaan sisältö ja kokonaisuus.

Oppaan hyödynsaajana on Lihastautiliitto, ALS-tautia sairastavat, heidän läheisensä ja hoitajansa, muita lihastauteja sairastavat henkilöt sekä suuhygienistit. Lihastautiliitolla on lupa jakaa opasta ALS-tautia sairastaville sekä heidän läheisilleen, ja se on saatavilla julkisesti Lihastautiliiton nettisivuilla. Opasta voi käyttää kotona asuva ALS-tautia sairastava sekä heidän läheisensä ja avustajansa. Lisäksi opasta voi käyttää esimerkiksi suun terveydenhuollon henkilökunta, mikäli heidän asiakkainaan käy ALS-tautia sairastavia henkilöitä. Opasta voi käyttää myös muut kuin ALS-tautia sairastavat, mikäli he kokevat tarvitsevansa apuvälineitä ja tietoa suun hoitoon liittyen.

Projekti eteni sujuvasti yhteistyössä loppuun asti, ja perheiltämme sekä toisiltamme saama tuki on ollut korvaamatonta. Projektin tekeminen hyvän ystävän kanssa on ollut parhaimmillaan mukavaa kahvittelua, jonka sivussa on projektimme edennyt. Projektin parissa työskentely kehitti yhteistyötaitojamme sekä paransi taitoa ottaa myös muiden mielipiteet huomioon, vaikka oma mielipide olisikin vahva. Nämä taidot ovat tärkeitä tulevaisuuden työelämän sekä työyhteisössä toimimisen kannalta.

Opinnäytetyön raportti ja opas ovat luotettavia sekä eettisesti hyväksyttäviä, sillä tietoperusta on koottu asiantuntijalähteistä, ja niihin on viitattu asianmukaisesti. Oppaan lopussa on viittaus lähteeseen eli opinnäytetyön raporttiin, mistä lukija saa halutessaan tarkempaa tietoa ja alkuperäiset lähteet. Oppaan kuvat on pääosin otettu itse, ja niihin mitkä on lainattu esimerkiksi verkkokaupan sivuilta, on kysytty kirjallinen lupa käyttää kuvaa. Opas on eettisesti hyödynnettävissä myös tulevaisuudessa, sillä olemme tehneet yhteistyösopimukset Lihastautiliiton kanssa, joissa sovimme oppaan käytettävyydestä ja muokattavuudesta esimerkiksi tiedon muuttuessa. Näistä sopimuksista on olemassa kaikille osapuolille omat kopionsa.

Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyötä tehdessämme tuli mieleemme tutkimus oppaan käyttökokeuksista sekä sen tarpeellisuudesta. Tämän tutkimuksen voisikin tehdä esimerkiksi yhteistyönä Lihastautiliiton kanssa, jonka avulla saattaisi saada kattavasti ALS-potilaita sekä heidän läheisiään ja hoitajiaan tavoitettua tutkimusta varten. Toisena jatkotutkimusaiheena on tutkimus apuvälineiden käytön yleisyydestä suun hoidossa.

## 8 LÄHTEET

ALS Association. Stages of ALS. Viitattu 3.6.2021.

<https://www.als.org/understanding-als/stages> .

Atula, 2019. ALS (amyotrofinen lateraaliskleroosi) motoneuronisairaus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 6.11.2019.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01093](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01093) .

Grönholm, 2013. SIC, lääketietoa Fimeasta. Akuutit sairaalahoitoa vaativat hammasperäiset infektiot. Viitattu 3.6.2021.

[https://sic.fimea.fi/4\\_2013/akuutit\\_sairaalahoitoa\\_vaativat\\_hammasperaiset\\_infektiot](https://sic.fimea.fi/4_2013/akuutit_sairaalahoitoa_vaativat_hammasperaiset_infektiot) .

Heikka, 2019. Hammastahnat. Terve suu. Viitattu 2.11.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00025> .

Heikka, 2019. Terve suu on osa hyvinvointia. Terve suu. Viitattu 2.11.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00157> .

Heikka, 2019. Erilaisten hammasproteesien puhdistaminen. Terve Suu, Viitattu 2.11.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00030> .

Helenius-Hietala, 2019. Yhteistyö ikääntyneen suun terveyden ylläpitämiseksi. Terve suu. Viitattu 3.6.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00067> .

Helenius-Hietala, 2019. Ravinnon sokerit ja suun terveys. Terve suu. Viitattu 5.11.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00014> .

Honkala, 2019. Sylki ja sylkirauhaset. Terve suu. Viitattu 2.11.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00009> .

Hyvärinen, 2005. Millainen on toimiva potilasohje. Aikakausikirja Duodecim. Viitattu 11.11.2019.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo95167> .

Hyyrynen, 2019. Tapaustutkimus: amyotrofista lateraaliskleroosia eli als:ia sairastavan suunhoito. Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.11.2021.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905047591> .

Kaminski, 2014. Oral care for people living with ALS. Viitattu 3.3.2021.

<https://www.als.org/navigating-als/resources/fyi-oral-care-people-living-als> .

Komulainen, Löppönen. 2020. Muistisairaana suunhoito, Käypä hoito -suositus. Viitattu 3.6.2021.

<https://www.kaypahoito.fi/nix02826> .

Käypä hoito –suositus, 2017. Hampaan kinnityskudossairaus (Parodontiitti). Viitattu 2.11.2021

<https://www.kaypahoito.fi/khp00126> .

Laaksovirta, Palmio, 2017. ALS-potilaan monimuotoiset oireet. Potilaan Lääkärilehti. Viitattu 6.11.2019.

<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/10/03/510/sll112017-717.pdf> .

Lihastautiliitto ry. 2019. Amyotrofinen lateraaliskleroosi. Viitattu 10.9.2019.

<https://lihastautiliitto.fi/lihastaudit/diagnoosit/motoneuronitaudit/amyotrofinen-lateraaliskleroosi-als/>

.

Rouvinen-Wilenius, 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveystieteiden tutkimuskeskus ry. Viitattu 24.3.2021.

[https://www.researchgate.net/publication/232569631\\_Tavoitteena\\_hyva\\_ja\\_hyodyllinen\\_terveysaineisto](https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto) .

Salmenperä, Tuli, Virta, 2002. Neurologisen ja neurokirurgisen potilaan hoitotyö. Tammi. Viitattu 4.6.2021.

Sirviö, 2019. Suun omahoito. Terve suu. Viitattu 3.3.2021.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00158](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00158) .

Sirviö, 2019. Kielen puhdistus. Terve suu. Viitattu 2.11.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/trv00035> .

Siukosaari, Nihtilä. 2015. Duodecim, vanhusten suun terveys. Viitattu 10.11.2021.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12035> .

Suomen Hammaslääkäriliitto, 2021. Ikääntyneen suun terveyden ylläpitäminen, Viitattu 2.11.2021.

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/ikaantyneiden-suunterveys/ikaantyneen-suunterveyden#.YYKDNp5Bzb0> .

Suomen Hammaslääkäriliitto. Yleistietoa suun terveydestä. Viitattu 3.6.2021.

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta#.YLkaWKqzY2w> .

Suomen Hammaslääkäriliitto. Hampaiden ja suun sairaudet. Viitattu 2.1.2021.

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet#.YFfSp5Bzb2> .

Tilander, 2016. Suunterveys vaikuttaa koko kehoon. Potilaan Lääkärelehti. Viitattu 18.6.2019,

<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/suunvuoro/suunterveys-vaikuttaa-koko-kehoon/> .

Tunturi, 2020. Lääkärikirja Duodecim. Kuiva suu. Viitattu 3.6.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00896> .

Vilka, Airaksinen, 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Viitattu 3.6.2021.

# LIITTEET

## LIITE 1

### Palautekysely suun hoidon oppaasta ALS-tautia sairastavalle

1. Oppaassa on hyödyllistä tietoa ALS- taudin vaikutuksista suun terveyteen?

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

2. Oppaassa on riittävästi tietoa suun omahoidosta?

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

3. Hampaiden harjauksen diat ovat selkeitä?

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

4. Hammasvälien puhdistuksen osio on selkeä

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä

- Täysin eri mieltä

## 5. Proteesien puhdistuksen diat ovat selkeitä?

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

## 6. Apuvälineiden osio on selkeä?

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

## 7. Opas on hyödyllinen ALS-tautia sairastavalle

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

## 8. Opas on hyödyllinen ALS-potilaan kanssa toimivalle henkilölle?

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Täysin eri mieltä

## 9. Miten hyvin oppaan kuvat helpottavat tekstin ymmärtämistä?



10. Oppaan teksti ja kirjainvalinta ovat:

- Selkeää ja helppolukuista
- Liian suurta
- Liian pientä
- Muuta, mitä?

11. Opas etenee johdonmukaisesti

- Täysin samaa mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Ei samaa, eikä eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Täysin eri mieltä

12. Tuliko mieleesi kehittämissuhteita?

13. Missä onnistuimme mielestäsi hyvin?