

Terveyden lukutaidon merkitys ja ammattilaisten osaaminen muistiasiakkaiden tukemisessa

20.12.2023

Etenevät muistisairaudet ovat kansantauteja, jotka rappeuttavat aivoja ja heikentävät toimintakykyä (Muistiliitto, i.a.). Selvästi yleisin etenevä muistisairaus on Alzheimerin tauti ja seuraavaksi yleisimpiä ovat verisuoniperäinen muistisairaus, Alzheimerin taudin ja verisuoniperäisen muistisairauden yhdistelmä, Lewyn kappale -tauti sekä otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus. Edetessään etenevät muistisairaudet johtavat dementiaoireyhtymään, johon voi muistihäiriöiden lisäksi liittyä kielellisiä häiriöitä, kätevyyden heikkenemistä, tunnistamisen vaikeutumista ja/tai monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkenemistä. Useimmilla ilmenee jossain sairauden vaiheessa muutoksia myös käyttäytymisessä ja tunteiden ilmaisussa. Tyypillisiä ovat esimerkiksi toistuvat kysymykset samasta aiheesta, vaikeiden tilanteiden välttely ja aloitekyvyttömyys sekä aikaan ja paikkaan orientoitumisen hankaluus.

Muistisairauksien riskin pienentäminen liittyy elintapoihin

Korkea ikä on suurin muistisairauksien riskitekijä (THL, 2022; WHO, 2023). Väestön ikääntyessä muistisairauksien määrä lisääntyy. Muistisairauksiin ei toistaiseksi ole parantavaa hoitoa, eikä tämänhetkisen tiedon valossa voida sanoa, että muistisairaudet olisivat kokonaan ehkäistävissä (Hafdi ym., 2021). Osassa muistisairauksista perinnöllisillä tekijöillä on osuutta joko muistisairauden riskiä lisäävänä tai harvinaisemmin jopa suoraan tautia aiheuttavana tekijänä (Muistiliitto, i.a.). Suurin osa etenevistä muistisairauksista johtuu

kuitenkin muista kuin perinnöllisistä tekijöistä. Riskitekijät liittyvät ympäristöön ja elintapoihin, ja niistä osa on vielä tuntemattomia. Arvioiden mukaan terveelliseen ruokavalioon, liikuntaan, aivojumppaan, sosiaaliseen aktiivisuuteen sekä sydän ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaan liittyvät muokattavissa olevat riskitekijät voivat selittää noin 40 prosenttia muistisairauksien ilmaantuvuudesta (Livingston ym., 2020). Vaikuttamalla näihin riskitekijöihin on mahdollista vähentää sairastumisriskiä ja lykätä sairauden puhkeamista myöhempään ajankohtaan. Muistisairausriskin omaavien kognitiiviseen suoriutumiseen, elämänlaatuun ja terveydenhuollon kustannuksiin on mahdollista vaikuttaa myönteisesti monimenetelmällisillä elintapainterventioilla kuten suomalainen FINGER-tutkimus on edelläkävijänä osoittanut (Ngandu ym., 2015; Strandberg ym., 2017; Wimo ym., 2022).

Hyvä terveyden lukutaito auttaa sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

Muistisairausriskin pienentäminen ja muistisairauksien hyvä hoito edellyttävät tietoisuuden ja ymmärryksen lisääntymistä sekä huomion kiinnittämistä tekijöihin, jotka altistavat aivoja muistisairauksien kehittymiselle. Tämän voidaan nähdä vaativan terveyden lukutaitoon liittyvää osaamista niin muistisairauden riskissä olevilta, muistisairailta kuin heidän kanssaan toimivilta sotealan ammattilaisiltakin. Lisäksi, koska muistisairaudet ovat koko perheen sairauksia (Muistiliitto, i.a.), myös muistisairaan läheisen terveyden lukutaidolla ja sen tukemisella on merkitystä. Terveyden lukutaito tarkoittaa yksilön taitoa ja motivaatiota hankkia, ymmärtää, arvioida ja soveltaa terveystietoa tehdäkseen terveydenhoitoa, sairauksien ennaltaehkäisyä ja terveyden edistämistä koskevia päätöksiä arkielämässä elämänlaadun ylläpitämiseksi ja edistämiseksi läpi elämänkulun (Sørensen ym., 2012). Ikääntyneiden terveyden lukutaidon tukeminen on tärkeää aktiivisena ikääntymisen mahdollistamiseksi (Eronen ym., 2020). Terveyden lukutaidon tukeminen voi vaatia terveydenhuollon työntekijöiltä kykyä tunnistaa asiakkaan terveyden lukutaidon taso ja mukauttaa esimerkiksi viestintää ja ohjausta sen mukaisesti. Terveyden lukutaidon tukemissa keskiössä ovat siis niin yksilöiden kyvyt kuin myös sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmien vaatimukset sekä ammattilaisten taidot tukea asiakkaita (Sørensen, 2019).

Skills4HL-hanke edistää muistisairauksiin liittyvää terveyden lukutaitoa

Suomessa on jo tutkittu ikääntyneiden terveyden lukutaitoa (Eronen ym., 2019) mutta muistisairauksiin liittyvästä terveyden lukutaidosta on tänä päivänä vielä hyvin vähän tietoa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu on mukana Karoliinisen instituutin hallinnoimassa *Tackling skills gaps of health and social care professionals to promote health literacy of persons at risk of dementia* (Skills4HL) -hankkeessa (Euroopan komissio, 2022), jossa edistetään tietoa ja osaamista muistisairauksiin liittyvästä terveyden lukutaidosta. Hanke alkoi vuoden 2022 alussa, jolloin käytiin läpi olemassa olevaa kirjallisuutta ja haastateltiin sotealan ammattilaisia, muistisairautta sairastavia ja heidän läheisiään. Tavoitteena oli kerätä tietoa terveyden lukutaidon ja muistisairauksien välisistä yhteyksistä sekä siitä, millaista tukea muistisairausriskissä olevat, muistisairaat ja

heidän läheisensä tarvitsevat terveydenhuollolta ja, millaista osaamista sotealan ammattilaisilla tulee olla muistisairausriskissä olevien, muistisairaiden ja heidän läheistensä terveyden lukutaidon tukemisessa. Tämän tiedon perusteella hankkeessa on laadittu osaamisprofiilit sotealan ammattilaisille, kehitetty opetussuunnitelma ja pilotoitu jo useita opintojaksoja terveyden lukutaitoon, muistisairauksiin ja aivoterveyden edistämiseen liittyen. Hankkeessa kerätystä suomalaisesta aineistosta julkaistiin joulukuussa 2023 tutkimusartikkeli Gerontologia-lehdessä otsikolla *Terveyden lukutaito ja muistisairaudet: Näkemyksiä tuen tarpeesta ja osaamisvaatimuksista* (Uitto ym., 2023). Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, millaisia näkemyksiä sotealan asiantuntijoilla, muistisairautta sairastavalla kokemustoimijalla ja hänen läheisellään on terveyden lukutaidon merkityksistä muistisairausriskin omaaville, muistisairaille sekä heidän läheisilleen. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, millaista osaamista sotealan ammattilaiset tarvitsevat edellä mainittujen ryhmien tukemiseksi.

Terveyden lukutaito voimavarana muistisairauksissa

Fokusryhmä- ja yksilöhaastatteluihin osallistuneet toivat esille, että terveyden lukutaito on tärkeä voimavara, joka edistää muistisairausriskissä olevien, muistisairaiden, sekä heidän läheistensä toimijuutta terveydenhuollossa (Uitto ym., 2023). Terveyden lukutaito lisää kyseisten ryhmien mahdollisuuksia löytää, ymmärtää, kriittisesti arvioida ja soveltaa terveyteen liittyvää tietoa sekä terveydenhuollossa että arjen itsehoidossa. Se voi auttaa löytämään ja ymmärtämään tietoa muistisairauksista, tulkitsemaan sote-ammattilaisten viestintää, hyödyntämään digitaalisia terveysympäristöjä, arvioimaan terveystiedon luotettavuutta, vähentämään väärinkäsityksiä ja poimimaan käyttökelpoista terveystietoa mediasta. Terveyden lukutaidon nähtiin myös auttavan muistisairauden riskissä olevan ja muistisairaan mahdollisuuksia löytää palveluiden piiriin, saamaan tarvitsemaansa hoitoa ja tukea sekä soveltamaan terveystietoa itsehoidon edistämiseen. Muistisairaan läheisiä muistisairauksiin liittyvän terveyden lukutaidon puolestaan nähtiin auttavan, kun hän tukee muistisairasta sairauden etenemisen hidastamisessa sekä terveyteen ja hoitoon liittyvien päätösten tekemisessä sairastuneen oman kognition heikentyessä.

Ihmiskeskeinen, vuorovaikutteinen ja luotettava ammattilainen

Tutkimuksen (Uitto ym., 2023) tulosten mukaan sotealan ammattilaisten tulee hallita riittävä muistisairauksiin liittyvä osaaminen ja ymmärrys, hyvät viestintä- ja vuorovaikutustaidot sekä ihmiskeskeinen lähestymistapa, jotta he voivat tukea parhaalla mahdollisella tavalla muistisairausriskissä olevia, muistisairaita sekä heidän läheisiään. Muistisairauksiin liittyvää osaamista kuvattiin laaja-alaiseksi ja siinä korostettiin muistisairauksiin erikoistuneiden osaajien, moniammatillisten tiimien ja kolmannen sektorin palveluiden merkitystä muistisairausriskissä olevien ja muistisairaiden tukemisessa. Erityisesti terveysneuvontaan ja palveluohjaukseen liittyvä vuorovaikutuksellinen terveyden lukutaito oli tulosten perusteella keskeistä muistisairausriskissä olevien, muistisairaiden sekä heidän läheistensä parissa toimittaessa. Ammattilaisella

on merkittävä rooli luotettavan ja ymmärrettävän muistisairauksiin liittyvän terveystiedon välittäjänä. Hänen tulee myös osata huomioida asiakas yksilönä ottaen huomioon hänen historiansa, elämäntilanteensa ja muistisairauteensa liittyvät erityispiirteet, kuten kognition muutokset. Näiden huomioiminen mahdollistaa ihmiskeskeisen toiminnan ja tarvittavan tuen saamisen muistisairaille ja heidän läheisilleen muistisairauden vaiheesta, taustasta, terveyden lukutaidosta tai kognitiivisista kyvyistä riippumatta.

Opintojaksoja ammattilaisten osaamisen vahvistamiseen

Skills4HL-hankkeessa on suunniteltu ja pilotoitu opintojaksoja sotealan ammattilaisten osaamisen vahvistamiseen terveyden lukutaidosta ja muistiasiakkaiden tukemisesta. Nämä opintojaksot pohjautuvat hankkeessa kerättyyn tutkimustietoon. Keväällä 2023 pilotoitiin ensin *Startti terveydenlukutaitoon muistisairauksien ennaltaehkäisyssä* (2 op) -opintojakso ammattikorkeakouluopiskelijoille ja myöhemmin kesällä *Edistä aivoterveyttä tukemalla terveyden lukutaitoa* (5 op) -opintojakso YAMK-opiskelijoille. Näistä etenkin jälkimmäisestä saatiin todella positiivista palautetta jo työelämässä olevilta sotealan ammattilaisilta. Vapaavalintaisen verkko-opintojakson suoritti CampusOnlinessa yli 50 YAMK-opiskelijaa. Keväällä 2024 pilotointi jatkuu ammattikorkeakouluopiskelijoille suunnatulla *Vuorovaikutus- ja ohjausmenetelmät aivoterveyden edistämisessä ja muistisairauksissa* (2 op) -opintojaksolle, jolla perehdytään terveyden lukutaitoa tukeviin vuorovaikutus- ja ohjausmenetelmiin aivoterveyden edistämisessä ja muistisairauksien hoidossa. Opintojaksolla harjoitellaan erilaisten vuorovaikutus- ja ohjausmenetelmien käyttöä aivoterveyteen liittyvässä elintapaohjauksessa, terveyden lukutaidon edistämisessä ja muistisairaan kohtaamisessa. Nämä opintojaksot ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten hankkeessa kerättyä tutkimustietoa saadaan siirrettyä suoraan käytäntöön tulevien ja jo työelämässä olevien sotealan ammattilaisten koulutukseen ja siten heidän osaamisensa vahvistamiseen.

Merja Hoffrén-Mikkola
Yliopettaja
SeAMK

Mika Uitto
TKI-asiantuntija
SeAMK

Katri Turunen
Yliopettaja
SeAMK

Lähteet:

Eronen, J., Paakkari, L., Portegijs, E., Saajanaho, M., & Rantanen, T. (2019). Assessment of health literacy among older Finns. Aging Clin Exp Res 31 (4), 549–556. https://doi.org/10.1007/s40520-018-1104-9

Eronen, J., Paakkari, L., Portegijs, E., Saajanaho, M., & Rantanen, T. (2020). Health literacy supports active

aging. Informaatiotutkimus 39 (2–3), 60–63. https://doi.org/10.23978/inf.98618

Euroopan komissio. (2022). Erasmus+ hanketietokanta. Tackling skills gaps of health and social care professionals to promote health literacy of persons at risk of dementia. Haettu 14.12.2023. https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2021-1-SE01-KA220-HED-000031194

Hafdi, M., Hoevenaar-Blom, M.P., & Richard, E. (2021). Multi-domain interventions for the prevention of dementia and cognitive decline. Cochrane Database Syst Rev 11 (11):CD013572. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013572.pub2

Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ym., (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet (396), 413–446. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6

Muistiliitto. (i.a.). Muistisairaudet. Haettu 1.12.2023. https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet

Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., Levälahti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, R., ym., (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet 385 (9984), 2255–2263. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60461-5

Strandberg, T.E., Levälahti, E., Ngandu, T., Solomon, A., Kivipelto, M. ym., (2017). Health-related quality of life in a multidomain intervention trial to prevent cognitive decline (FINGER). Eur Ger Med 8, 164–167. https://doi.org/10.1016/j.eurger.2016.12.005

Sørensen, K. (2019). Defining health literacy: exploring differences and commonalities. In: Okan, O., Bauer, U., Levin-Zamir, D., Pinheiro, P., Sørensen, K., Levin, D., (eds.). EU international handbook of health literacy: research, practice and policy across the life-span. Policy Press, 5–20. http://library.oapen.org/handle/20.500.12657/24879

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., ym., (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 12:80. https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80

THL. (2022). Muistisairauksien yleisyys. Haettu 14.12.2023. https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys

Uitto, M., Hoffrén-Mikkola, M., & Turunen, K. (2023). Terveyden lukutaito ja muistisairaudet: Näkemyksiä tuen tarpeesta ja osaamisvaatimuksista. Gerontologia, 37(4), 355–370. https://doi.org/10.23989/gerontologia.130914

WHO. (15.2.2023). Dementia. Haettu 1.12.2023. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia

Wimo, A., Handels, R., Antikainen, R., Eriksdotter, M., Jönsson, L., Knapp, M., ym., (2022). Dementia prevention: the potential long-term cost-effectiveness of the FINGER prevention program. Alzheimer's & Dementia. https://doi.org/10.1002/alz.12698