

LIIKUNTA HIDASTAA MUISTISAIRAIDEN TOIMINNANVAJEITA

Alzheimerin taudissakin on mahdollista kuntouttaa. Vanhustyön keskusliiton tutkimus- ja kehittämishankkeessa 2008–2011 on selvitetty liikunnallisen kuntoutuksen vaikutusta Alzheimer-potilaiden toimintakykyyn. Nelivuotisen tutkimuksen päärahoittaja on ollut Kela. Kuntoutettavat henkilöt on valittu pääkaupunkiseudulta.

Väestötutkimusten mukaan 125 000 suomalaista kärsii muistisairaudesta (dementiasta), tavallisin syy on Alzheimerin tauti.

– Muistisairaudet ovat ikääntyneillä henkilöillä merkittävin ja kallein sairausryhmä, joka johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen, avuntarpeeseen ja laitoshiitoon. Muistisairaudet yleistyvät väestön vanhenemisen myötä, ja ne koskettavat erityisesti hyvin iäkkäitä, monisairaita ja hauraita ihmisiä. Kyse on kansantaudista, jonka asianmukaisella hoidolla ja kuntoutuksella voi olla laajoja inhimillisiä ja kansantaloudellisia vaikutuksia. Jo muutaman kuukauden pitkäaikaisen laitoshoidon lykkääntyminen saattaa tuoda yksilön kohdalla tuhansien eurojen säästöjä hoitokuluihin, sanoo professori Kaisu Pitkälä.

Kuntoutustutkimuksessa on selvitetty pitkäkestoisen, tehokkaan liikunnallisen kuntoutuksen vaikutuksia Alzheimer-potilaiden toimintakykyyn ja muistitoimintoihin. Tutkimuksessa selvitetään jatkossa myös kuntoutuksen vaikutusta elämänlaatuun sekä terveyspalveluiden käyttöön, laitoshiitoon joutumisiin ja kustannuksiin.

210 tutkimuksen osallistujaa ovat helsinkiläisiä, espoolaisia ja vantaalaisia yli 65-vuotiaita Alzheimerin tautia sairastavia henkilöitä. Lähtövaiheessa heillä oli jonkin verran liikunnallisia vaikeuksia tai merkkejä haurastumisesta, mutta kaikki asuivat kotona puolisonsa kanssa. Osalle tutkittavista on annettu vuoden ajan kahdesti viikossa liikuntaharjoittelua kotona, osalle vastaavasti kodin ulkopuolella päivä kuntoutusta mm. kuntosalilaittein ja erilaisin liikunnallisina harjoittein. Osa tutkittavista on vertailuryhmässä ja normaalin kunnallisen hoidon piirissä. Kaikilla tutkittavilla on seurattu mm. toimintakykyä ja muistitoimintoja.

Hanke osoittaa, että etenkin yksilöllisiin tarpeisiin räätälöity kotikuntoutus hidastaa toiminnanvajeiden etenemistä muistisairaudessa. Kotikuntoutus parantaa myös muistitoimintoja. Myös päivä kuntoutusryhmä näyttää hyötyvän kuntoutuksesta, mutta ryhmätoiminnassa sitoutuminen muualla kuin kotona tapahtuvaan toimintaan ja kuntoutukseen on haasteellisempaa.

Tähän mennessä saadut tulokset ovat erittäin kannustavia ja myös kansainvälisesti merkittäviä. Alzheimerin tautiin sairastuneita on mahdollista kuntouttaa. Jatkossa analysoidaan kaikkien tutkittavien sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö, ja selvitetään myös tällaisen kuntoutuksen kustannusvaikuttavuus. Tutkimuksen kuntoutus annettiin vuosina 2008–10. Mukaan otettuja pariskuntia on seurattu tähän syksyyn saakka.

Vanhustyön keskusliiton ohella tutkimukseen osallistuvat Helsingin yliopisto, Oulun yliopisto, Suomen Fysiogeriatrinen keskus, sekä Oulunkylän kuntoutussairaala. Dementiapotilaiden palveluiden osalta yhteistyötä tehdään myös Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkien kanssa. Tutkimustyötä vetävät professorit Kaisu Pitkälä ja Reijo Tilvis Helsingin yliopistosta sekä professori Timo Strandberg Oulun yliopistosta.

Lisätietoja

Professori Kaisu Pitkälä, Helsingin yliopisto, 050 338 5546

Professori Reijo Tilvis, Helsingin yliopisto, 0400 698 575

Toiminnanjohtaja Pirkko Karjalainen, Vanhustyön keskusliitto 050 636 11

Viestintäpäällikkö Leena Valkonen, Vanhustyön keskusliitto 050 421 0762

