



Ikääntyvä kehitysvammainen henkilö

Terveystenhuollon palveluohjaus -
Kehitysvammaisen tukena terveydenhuollossa



Ikääntyvä kehitysvammainen henkilö

- Ikääntyminen on osa jokaisen ihmisen elämänkaarta.
- Kehon vanhetessa fyysinen toimintakyky, mukaan lukien aistitoiminnot, heikkenee. Fyysinen suorituskyky alenee, perusaineenvaihdunta hidastuu ja riski erilaisille puutostiloille on suuri. Riittävä uni, hyvä ravitsemustila, nestetasapaino ja sairauksien hoito pitävät yllä toimintakykyä ja terveyttä.
- Toimintakykyä parhaiten suojaava tekijä on tapaturmilta välttyminen, sillä pienistäkin tapaturmista seuraa helposti sairauksien kierre. Riski sairastua yleisimpiin kansansairauksiin kasvaa kasaantuneiden riskitekijöiden ja iän tuomien muutosten myötä.

opinnäytetyöstä ”ikääntyvä kehitysvammainen potilaana”



Ikääntyvä kehitysvammainen henkilö

- Kehitysvammaiset ikääntyvät samalla tavoin kuin muukin valtaväestö. Heidän vanhenemiseensa kuuluu sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia muutoksia. Monien kehitysvammojen erityispiirteisiin liittyy usein ennenaikainen vanheneminen, ikääntymisen aiheuttamien muutosten varhaisempi esiintyminen ja sairauksien oireiden nopeampi ilmeneminen.
- Kehitysvammaisen ikääntymistä ei voida määritellä pelkästään ikävuosien perusteella, koska liitännäissairaudet ja ennenaikainen vanheneminen vaikuttavat ikääntymisprosessiin.
- Esimerkiksi Down –syndroomassa ennen aikainen vanheneminen



Näön ja kuulon häiriöt

- Ikääntymisen myötä näkökykyyn ja kuuloon tulevat negatiiviset muutokset voivat johtaa keskittymis- ja ymmärryskyvyn alenemiseen ja päivittäisissä toiminnoissa selviytymisen vaikeuksiin.
- Ikääntyvillä kehitysvammaisilla esiintyy muuta väestöä enemmän silmäsairauksia, esimerkiksi silmien kuivumista, kyynelnesteen erittymisen vähentymistä sekä silmänpainetautiä.
 - Näön kontrollia suositellaan kolmen vuoden välein. Etukäteen voi harjoitella numeroita ja kirjaimia.
- Jopa joka kolmannella iäkkäällä kehitysvammaisella todetaan kuulon alenema. Ongelmallista on, että huonokuuloisuus voi aiheuttaa sosiaalista eristyneisyyttä ja vaikeuttaa itsenäistä asioiden hoitamista.
 - Kuulon kontrolli viiden vuoden välein. Testaaminen voi olla hankalaa, joten ennakkoon voi harjoitella. Kuulolaite vaatii myös treeniä
 - Huomioi! Väärinymmärrykset huonon kuulon takia – haastavaa käyttäytymistä?



Yleiset kansantaudit

- THL:n mukaan Suomessa kroonisiksi kansantaudeiksi katsotaan:
 - sydän- ja verisuonitaudit
 - diabetes
 - astma ja allergia
 - krooniset keuhkosairaudet
 - syöpäsairaudet
 - muistisairaudet
 - tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet
 - mielenterveyden ongelmat
- Elintavat vaikuttavat kansantauteihin sairastavuuteen. Valvotussa ympäristössä asuvilla kehitysvammaisilla on usein terveellisemmät elintavat kuin muulla väestöllä, jolloin heidän riskinsä sairastua elintavoista johtuviin sydän- ja verisuonisairauksiin on pienempi.



Muistisairaudet

- Muistisairaudet ovat kehitysvammaisilla henkilöillä jopa 2 -3 kertaa yleisempiä kuin valtaväestöllä ja ne alkavat myös nuoremmalla iällä, jopa 20-30 vuotta aikaisemmin.
- Pääasiallisesti muistisairauksien oireet ovat varsin samanlaisilla kuin muullakin väestöllä: kognitiivisten taitojen heikkeneminen, levottomuus, muutokset unessa ja ruokahalussa, vaikeus ymmärtää ja tulla ymmärretyksi. Heillä voi esiintyä myös aistiharhaisuutta ja persoonallisuuden muutoksia. Jo lähtökohtaisesti erilaisen neurologisen statuksen vuoksi muistisairauden oireet voivat ilmentyä eri tavalla.
- Omaisten ja hoitohenkilökunnan havaintojen merkitys on ensiarvoisen tärkeää kehitysvammaisen muistisairauden diagnosoinnissa.

-opinnäytetyöstä ”ikäntyvä kehitysvammaisen potilaana”-



Esim. Down-syndrooma

- kaikilla Down-potilailla on **Alzheimerin tautiin** liittyviä muutoksia keskushermostossaan 40 ikävuoden jälkeen. Alzheimerin taudin hoitoon suositellaan lääkehoitoa samojen periaatteiden mukaisesti kuin muillekin potilaille.
- **Dementiaa** kehittyy usein, mutta ei aina, ja se alkaa noin 50–56 vuoden iässä. Naisilla dementia liittyy usein aikaisiin vaihdevuosiin.

käypähoito –suositus: Down-syndrooma



Muistisairaahan kehitysvammaisen henkilön arjessa huomioitavia asioita

- Mahdollisimman normaalin turvallisen ja inhimillisen lämpimän elämän ja siihen kuuluvan toiminnallisuuden tukeminen
- Yksin olemisen ja toimettomana istuskelun minimointi
- Vuorokausirytmien pitäminen normaalina

Emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä



Liikunta ja aktiviteetit

- Vuorokausirytmien pitäminen normaalina:
 - Miten päivä alkaa
 - Mitä päivän aikana tapahtuu
 - Mitä tehdään
 - Missä käydään
 - Tapahtuuko päivän aikana jotain mistä henkilö pitää tai jotain josta ei pidä
- Tärkeää on:
 - Henkilön omat valinnat ja päätöksenteko
 - Henkilön auttaminen onnistumaan
 - Henkilön osallistumisen mahdollistaminen
- Ihmisiä ei tarvitse suojella haasteilta; positiivista riskien hallintaa -> joka päivä voi seikkailla!

Emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä



Ravitsemus

- Ruokailutottumuksilla on suuri merkitys myös kehitysvammaisen ikääntymiseen. Liiallinen energiansaanti yhdessä liikunnan vähenemisen kanssa altistaa lihomiselle.
- Ruokavalion tulisi olla sisällöltään runsaskuituista, ja nesteiden riittävästä saannista tulisi huolehtia. Monipuolisen ravitsemuksen yhtenä päämääränä on puutostilojen ehkäiseminen
- Hyvällä ja terveellisellä ruokavaliolla on myös elämänlaatua parantava vaikutus
- Ruoka-aineallergiat ovat kehitysvammaisilla hyvin tyypillisiä, mutta saattavat jäädä helposti diagnosoimatta.

opinnäytetyöstä ”ikäntyvä kehitysvammaisen potilaana”



Henkilökohtainen hygienia

- Kehitysvammaisen henkilön hygienian hoito on monitahoinen asia. Keskeistä on yksityiskohtainen ohjaus sekä säännölliset toistot. Säännöllisesti toistettu rutiini jää kehitysvammaiselle mieleen ja tukee hänen omatoimisuuttaan. Kehitysvammaisia tulisi rohkaista huolehtimaan omasta puhtaudestaan ja erityisesti intiimihygieniasta.
- Puhtaus ja muu ulkonäöstä huolehtiminen ovat tärkeä osa hyvää itsetuntoa.

opinnäytetyöstä ”ikäntyvä kehitysvammaisen potilaana”



Suun terveys

- Kehitysvammaisista 90 prosentilla on hammassairauksia ja suuhygieniaan liittyviä ongelmia. Tämä on huomattavasti enemmän kuin muulla väestöllä keskimäärin, joten aina tulisi kiinnittää erityishuomiota suuhygieniaan.
- Suun terveydentila tulisi tarkastaa säännöllisesti osana kokonaisvaltaista hoitotyötä.
- Ikääntyvän kehitysvammaisten suunhoidossa on ensisijaisen tärkeää ennaltaehkäisy ja rohkaisu itsenäiseen toimintaan.
- TEPA –projektin huomioita: itsenäisesti asuvien henkilöiden kohdalla huomioitu, että pitää käydä kädestä pitäen opettamassa hampaiden harjaus!
- Palvelukodeissa oppi myös lähityöntekijöille

opinnäytetyöstä ”ikäntyvä kehitysvammainen potilaana”-



Uni

- Kehitysvammaisuus altistaa unihäiriöille, koska aivojen rakenteissa on poikkeavuutta tai kehon vireystilaa säätelevä aivojen osa toimii epänormaalisti. Jopa puolet kehitysvammaisista kärsii jonkinasteisesta ja -laatuisesta unihäiriöstä.
- Monet liitännäissairaudet altistavat unihäiriöille. Erityisesti uneen vaikuttavia liitännäissairauksia ovat mielenterveysongelmat, hormonaaliset syyt, lääkkeiden haittavaikutukset sekä kipu.
- Hyvää unta edistävät unihygieenisten tekijöiden huomioiminen ja mahdollisuus vaikuttaa omaan unirytmiiin.

opinnäytetyöstä ”ikäntyvä kehitysvammainen potilaana”-



Seksuaalisuus

- Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyttä.
- Kehitysvammaisella ihmisellä on oikeus saada tietoa seksuaalisuudestaan. Kehitysvammaisia huolettavat ihmissuhteissa ja seksuaalisuudessa samat asiat kuin muutakin väestöä, ja myös tarpeet ja ongelmat ovat yhteisiä.
- Kehitysvammaisuus voi kuitenkin aktivoida ja korostaa tarpeita. On tärkeää, että kehitysvammaisten seksuaalikasvatus ei pysähdy nuoruuteen, vaan he tarvitsevat rohkaisua ja kannustusta läpi elämän.
- Sosiaaliset tarinat seksuaalikasvatuksessa ja ohjauksessa - **projekti päättyi 15.4.2015...** mutta toiminta jatkuu. Honkalampi-säätiö.
<http://www.sensonet.fi/etusivu/>

- opinnäytetyöstä ”ikäntyvä kehitysvammaisen potilaana”-





Lähteitä

- Opinnäytetyö ”ikäntyvä kehitysvammainen potilaana” Pohjois-Karjalan Amk maaliskuulta 2012
- Yleislääketieteen emeritaprofessori ja geriatrisen lääkehoidon dosentti Sirkka-Liisa Kivelä, Kehitysvammainen seniori kansalaisena – ikääntymisen kysymyksiä / Kehitysvammaliitto 22.10.2014





Ikääntyvän kehitysvammaisen selviytymisen edellytyksenä on, että hän voisi asua ja tulla hoidetuksi tutussa ympäristössä. Asuinympäristön tai hoitopaikan vaihdoksia tulisi tehdä vain hyvin perustelluista syistä.

-opinnäytetyöstä ”ikäntyvä kehitysvammainen potilaana”-