

Terve suu on ikäihmisen oikeus



Ravitsemusfoorumi 6.9.2018
HLT Kaija Komulainen, Kuopio

Sisältö

- **Uusien haasteiden edessä – väestö vanhenee omat hampaat suussa**
- **Vanhuspalvelut ja suun hoito**
- **Tuloksia kahdesta kuopiolaistutkimuksesta**
- **Suu ja yleisterveys**
- **lökkään potilaan suunhoidon, suun omahoidon ja suusairauksien ehkäisyn erityispiirteitä**

Geriatrisia oireyhtymiä – suun terveys

- **Monisairastavuus** – ei saisi olla suun infektioita, kipuja
- **Vajaaravitsemus** – huono purentakyky, nielemisongelmat, suun kivut pahentavat
- **Monilääkitys** - paljon sivuvaikutuksia, suun kuivuus
- **Toimintakyvyn heikkeneminen** (liikuntakyky, muisti, sosiaaliset kontaktit, psyyke) – omahoito ja hoidossa käynti vaikeutuvat
- **Hoidosta/avusta riippuvuus** – on myös suun hoidon avun tarve

(Mukaeltu van der Putten et al. Gerodontology 2014)

Hampaattomuus vähenee

Hampaattomien %-osuus ikäryhmästä			
	55- 64 v. %	65-74 v. %	≥ 75 v. %
1980 (Mini-Suomi-tutkimus)	42	55	61
2000 (Terveys 2000 –tutkimus)			
Naiset	18	39	60
Miehet	13	32	50
2011 (Terveys 2011 -tutkimus)			
Naiset	6	17	47
Miehet	8	17	29

Hyvä suun terveys

1. Hyvä hampaisto ja purentakyky:

- Elämän laatu paranee
- Sosiaalinen hyväksyt-
tävyys
- Monipuolinen
ruokavalio
- Ravitsemustila paranee

Terveys ja
toimintakyky
säilyy/paranee

2. Puhtaat hampaat ja proteesit ja vähän suun sairauksia :

- Suun mikrobien aiheuttama elimistön tulehduksellinen kuormitus vähenee

3. Suun kuivuus lievenee:

- Ruoan hienontaminen paranee
- Nieleminen helpottuu
- Puhe helpompaa
- Suun huuhtoutuu paremmin

Säädöspohja ja ohjeistus kunnan velvollisuudet

- **Terveydenhuoltolaki:**
 - 11 § Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
 - 26 § Suun terveydenhuolto
- **Yhtenäiset kiireettömän hoidon perusteet (STM 2010:31)**
 - suunhoidon tarve henkilöillä, joilla on lisääntynyt avun tarve
 - yleissairaiden potilaiden kiireetön tulehduspesäkkeiden hoito
- **Vanhuspalvelulaki 1.7.2013:** suun terveydenhuolto kuuluu lain tarkoittamiin palveluihin (STM 2013)
- **Toimintamalleja muuttaen parempaan suun terveyteen iäkkäillä (STM julkaisu 2015:6):** täydentämään iäkkäiden hoidon yleistä laatusuositusta (STM 2013:11)



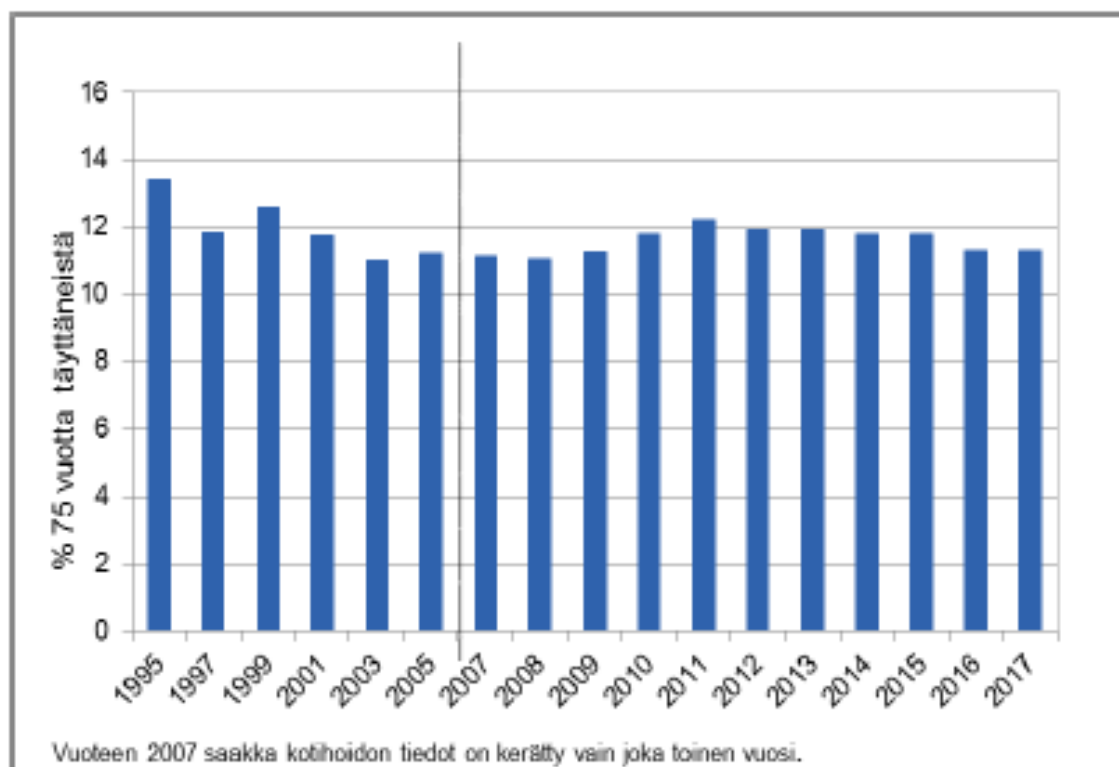
Vanhuspalvelulaki 1.7.2013 - suun terveydenhuolto

- Tarpeenmukaiset ja oikea-aikaiset palvelut ikääntyneille, myös **suunterveyteen** liittyen – palvelujen vieminen kotiin
- Asiantuntemus 10 §
 - suun terveydenhuollon henkilöstön osaaminen
- Hyvinvointia edistävät palvelut 12 §
 - neuvontapalvelut ja ennaltaehkäisy
- Palvelutarpeen arvio, palvelusuunnitelma, tarvittavat palvelut 15 §
 - **myös suun terveydentilan ja tarvittavan omahoidon ja hoidon tarpeen arvio, tarvittava hoito**

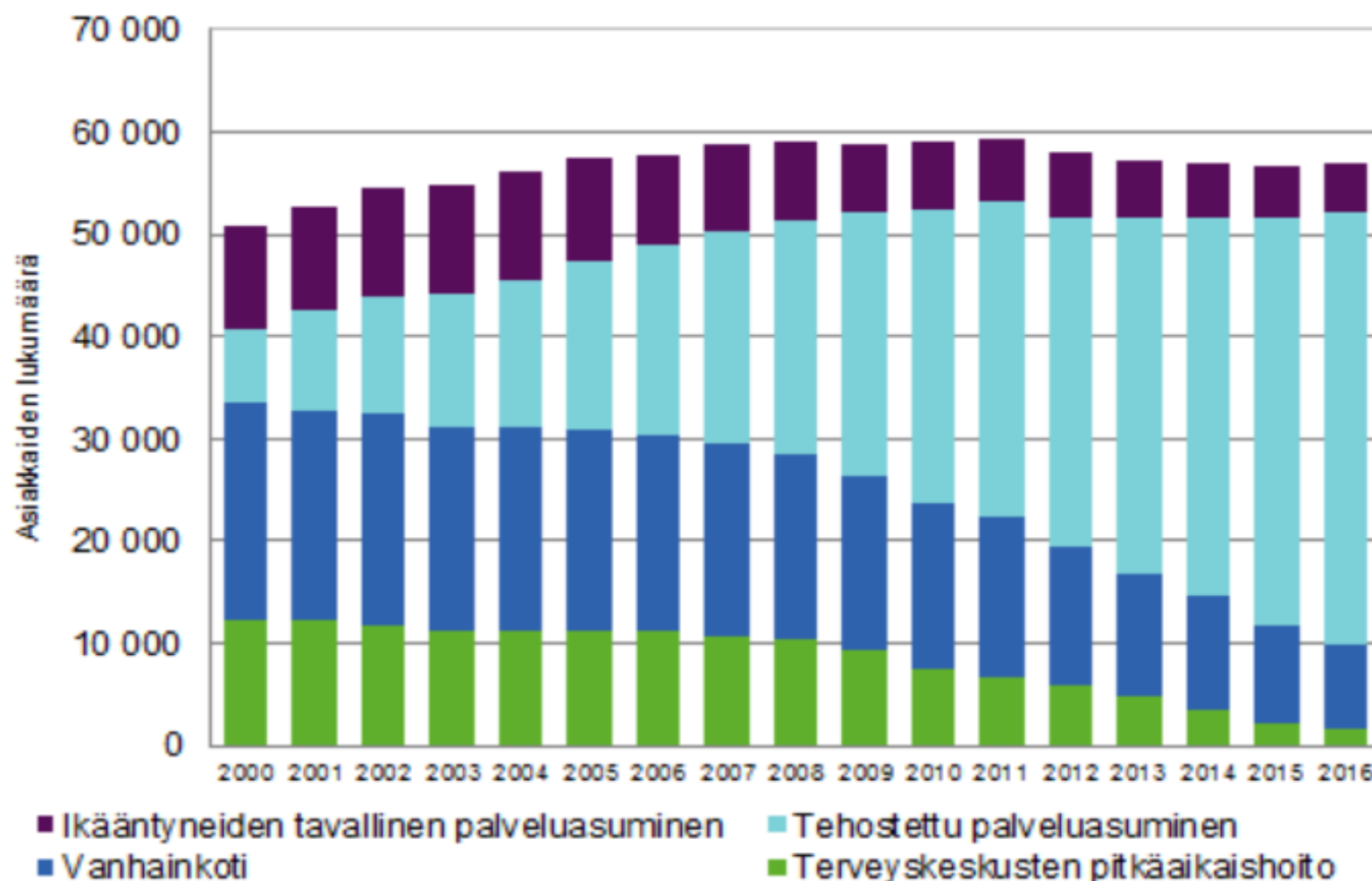
**Kunnan on toteutettava iäkkään henkilön
pitkäaikainen hoito ja huolenpito ensisijaisesti
hänen yksityiskotiinsa tai muuhun kodinomaiseen
asuinpaikkaansa (Vanhuspalvelulaki)**

Kotihoidon asiakkaat THL 2017

Kuvio 1. Säännöllisen kotihoidon 75 vuotta täyttäneiden asiakkaiden osuus vastaavankäisestä väestöstä 1995–2017



Asumispalvelut –iäkkäät THL 2017



Eräiden säännöllisten palvelujen kustannukset vuoden 2015 tasossa, 65 -vuotta täyttänyt väestö.

Palvelu

Miljoonaa euroa (brutto)

- Kotipalvelut & kotisairaanhoido	1170
- Omaishoidon tuen hoitopalkkiot	150
- Ympäri vuorokautinen hoiva/hoito	2896
(ml. tehostettu palveluasuminen, vanhainkoti, terveyskeskusten pitkäaikaishoito)	
- Muut (mm. päivätoiminta, perhehoito)	304
Yhteensä	4 520

IKÄIHMIEN HOIVA

Vanhustensuojelulaki olisi edelleen tarpeellinen

Vanhukset ovat kaupungin heittopusseja

Jokin aika sitten Helsingin Sanomien mielipidesivulla julkaistiin kirjoitus, jossa todettiin, että Helsingissä vanhuk-
sille ei ole muuta vaihtoehtoa

kuuluvat potilasta, nykykielellä asiakasta, tuntemattomat "va-
kuutuslääkäri" ja sosiaalityön-
tekijä, jotka papereiden perus-
teella lajittelevat asiakkaat tur-
vaan pääseviin ja käytännössä

dissa käy kolme kertaa
15 minuutin ajan hoito-
ajan vanhus on yksin
set asumme yli tunnin
kän päässä.

Isäni kohdalla kotiko-
ti muutaman viikon ai-

ti öisiin harhailui-

uden takia päivys-

i vuodeosastolle.

mkaan riittä näytö-

isen hoitopaikan

yydestä.

yt halutaan uusi

ika täysi dementiaal-

tössä eikä muisti

itoutuksen keinoin

issa.

Helsingin kaupungin

t vanhusten hoidos-

ää täytyä inhimillisen

ohtui yöksi

lämän lop-

Mielestäni on hyvä, e-

USTEN KOTIHOITO

ti makasi lattialla tunteja"

evennetty palvelurakenne i kestä monisairaita

Helsingin sosiaali- ja
terveyspalveluista
säätetään. Mitä tä-
mä tarkoittaa

Se tarkoittaa sitä,
a nykyisen pei-
nuhuollon järjestel-
tämiseksi ei ole.
lsinkiläisille se
ä, että on olt-
kä tukiverkosto-
rveydenhuollossa
leville terveyd-
mmittalaisille se-
tä, että on työs-
hokkaammin vi-
in resurssein.

Päivittäisessä
hoitajat kohtaa
uonompikuntai-
otilaita. On hy-
sta toteuttaa ko-
distävää hoitoa
e, jotka jo sair-
aan ovat niin
isessä kunnos-

erusalveluministeri Susanna
Huovinen (sd) aikoo aloittaa
valmistelun sitovan hoitaja-
mitoituksen kirjaamisesta van-
huspalvelulakiin, joka tuli voi-
maan vuoden 2013 puolivälis-

sä. Jos esitys menee läpi ensin hallituk-
sessa ja sitten eduskunnassa, nykyinen
ympäri vuorokautisen hoidon suositus
vähintään 0,5 hoitajasta vanhusta kohti
muuttuu kunnia sitovaksi normiksi.

Huovisen lainvalmistelun taustalla on
elokuu 2012, jolloin hallitus neuvotteli
budjettiriihessään vanhushuolteen
sen rahoituksesta. Tuolloin Sdp vaati
lakiin sitovaa 0,7 hoitajan mitoitusta,
mitä kokoomus vastusti. Kompromissina
päättiin lopulta, että lakia täsmen-
netään, jos ympärivuorokautisen hoidon
yksiköissä ei ole saavutettu vähintään
0,5 hoitajan henkilöstömitoitusta vuoden
2014 loppuun mennessä.

Tätä halusi erityisesti eduskunta, joka
kirjasi lakimietintöön asiaa koskevan
ponnen eli oman vaatimuksensa.

Vanhustenhoidon henkilöstömitoitusta
seuraava Terveiden ja hyvinvoinnin lai-
tos THL raportoi viime marraskuussa,
ettei vanhusten ympärivuorokautiselle
hoito-

Joka kymmenes yksikkö alittaa edelleen
0,5 hoitajan vähimmäistason. Huovise-
mukaan eduskunnan lausuma mitoitul-
sesta on niin velvoittava, että hallituksen
täytyy sen mukaisesti nyt tiukentaa van-
huspalvelulakia.

Vanhushuolteen korjaaminen
on aikamoista vaaleja edeltävää
kaksinaamaisuutta hallitukselta
ja eduskunnalta, jotka juuri
viime vuoden lopussa päättivät heikentää
yli 75-vuotaiden ympärivuorokautisen
hoidon saatavuutta ja karsia vanhusten-
hoidosta 300 miljoonaa euroa.

Karsiminen liittyy hallituksen rakenne-
pakettiin, jossa piti vähentää kuntien teh-
tävää miljardilla eurolla. Juuri muuta ei
keksitty kuin vanhustenhoito.

Tilalle tulevat kotiin tarjottavat palve-
lut, jotka ovat monissa kunnissa retu-
perällä, tai omaishoito, jonka tuki vai-
telee paljon kunnittain. Oikeampi työ-
järjestys olisi panna ensin kuntoon koti-
ja omaishoito ja vasta sitten korjata lai-
toshoidon mahdollisia puutteita, jotka
eivät nyt ole edes kovin räikeitä.

Lakiin kirjatun mitoituksen tule-
n...

Vanhuspalvelut – paljon julkisuutta

- Laitoshoidon purkaminen – palvelut kotiin – miten huonokuntoiset saavat palveluita, pärjäävät ja pystyvät maksamaan palvelut
- Laitoshoitoon sisältynyt myös suun terveydenhuollon palvelut
- Huonokuntoiset kotona asuvat iäkkäät hammashoidon suhteen huonoimmassa asemassa
- Säästöjä, leikkauksia, supistuksia....

**Ympäri vuorokaudessa hoivassa asuvien
vanhusten tai kotihoidon avulla kotona
 pärjäävien hauraiden vanhusten suun
terveys on kaikista yhteiskuntaryhmistä
heikoin**

Jos potilas ei itse kykene huolehtimaan suuhygieniastaan, läheisten tai hoitohenkilöstön on päivittäin harjattava hänen hampaansa sähköhammasharjaa ja fluorihammastahnaa käyttäen.

Myös proteesit tai muut irrotettavat rakenteet on puhdistettava päivittäin.

Käypä hoito, 2014



Kuopiolaistutkimus HHS (vv.2004- 2007)

Ikääntyneiden Hyvän Hoidon Strategia (HHS) –tutkimus
väestöpohjainen interventiotutkimus, tavoitteena

- **ikäkään kotona selviytyminen mahdollisimman pitkään**

Intervention kohteina:

- **hoito ja palvelujen järjestäminen**
 - **lääkitys**
 - **ravitseminen**
 - **liikunta**
 - **suun terveys**
- **11 väitöskirjaa, lähes 100 tieteellistä artikkelia**



Kotona asuvat iäkkäät - HHS

- 2-vuotistutkimus- suun terveys – 350 kotona asuvaa, keski-ikä 81 v. (Komulainen ym 2013), intervention tulos

Tutkimuksen	Alku	Loppu
Puhtaat hampaat	22 %	41 %
Ei ientulehdusta	23 %	60 %
Puhtaat irtoproteesit	55 %	65 %
Ei sienitulehdusta proteesin alla	77 %	90 %
Neuvonnan/prevention tarve	82 %	78 %

Fyysinen toimintakyky, muisti, ravitsemus – HHS-tutkimus Kuopio – kotona asuvat

- **Kun toimintakyky huononee, suun omahoito huononee:**
- **Toimintakyvyn mittari:** IADL (Instrumental activities of daily living)
(puhelimien käyttö, lääkityksestä huolehtiminen, kaupassa käynti, ruoanlaitto, kotityöt, julkisilla kulkuvälineillä liikkuminen, pyykin pesu, raha-asiat)
 - jos vaikeuksia kahdessa näistä, puhtaat hampaat **16 %:lla**
- **Muistisairailta (MMSE pisteet <24/30):**
 - puhtaat proteesit **25 %:lla**, puhtaat hampaat **12 %:lla**
- **Aliravitsemusriski/aliravitsemus 24%:lla (MNA-pisteet < 24/30)**
 - on lisättävä ateriafrekvenssiä, pieniä energia –ja proteiinipitoisia aterioita – usein myös makeaa lisää...onko voimia suun puhdistukseen

NutOrMed tutkimus

Laatua iäkkäiden kotihoidon asiakkaiden ravitsemukseen,
suun terveyteen ja lääkehoitoon, Nutrition, Oral Health, Medication
2011-2013, UEF

- Tutkittiin 275 kotipalvelun asiakasta, keski-ikä 85 v.
 - (Kuopio, Suonenjoki, Äänekoski)
- Tutkituista 86 % aliravitsemusriskissä tai aliravittuja
 - (MNA, pisteet < 24/30)
- 41 %:lla muistisairaus
 - (MMSE-pisteet <24/30)
- Keskimäärin 9 lääkettä / asiakas, yli 10 lääkettä 55 %:lla
- 54% vähintään kohtalaisesti riippuvainen ulkopuolisen avusta
 - (Barthel indeksi 0-90)

NutOrMed: suun terveys

- **Xerostomia yleistä (56%)**
- **Kaikilla hampaallisilla tarvetta parantaa suuhygieniaa:**
 - **50% harjasi kahdesti päivässä ja**
 - **sähköhammasharjan käyttö harvinaista**
- **Vaikeuksia suun tai proteesien puhdistuksessa raportoi 18% (pääasialliset syyt: heikentynyt toimintakyky, alentunut kognitio ja kipu)**
- **Proteesi suussa yön ajan yli puolella tutkituista (54%)**

Suuhygienia parani yksilöllisellä interventiolla

- Kohdennettu interventio (ohjeistettiin harjaus x2, välien puhdistus, proteesien puhdistus, limakalvojen puhdistus ja kuivan suun hoito)
- Interventio n=140, kontrolli n=105. Uusi kliininen tutkimus ja haastattelu 6 kk kuluttua
- **Interventioryhmässä merkittävä aleneminen plakkihampaiden määrässä ja proteesien puhtaudessa. Kuitenkin plakkihampaiden määrä yhä korkea (noin 50%).**
- Kontrolliryhmässä suun hoitotottumukset selkeästi heikkenivät 6 kk aikana.



Vajaaravitsemus yleistä iäkkäillä

- Ravitsemustilan heikkeneminen voi olla syy suu- ja purentaongelmiin tai seurausta suun huonosta kunnosta
- Ravitsemustilan heikkeneminen > toimintakyvyn ja liikkumisen ongelmat vaikeuttavat suun itsehoitoa ja palvelujen käyttöä
- Suun terveydentila ja kyky pureskella ruokaa vaikuttavat ruokavalion valikoitumiseen ja kapeutumiseen

Suun toimintakyky

- Fyysisen aktiviteetin väheneminen, lihasmassan kato, vajaaravitseminen ja sairaudet
 - Alentunut lihaskunto heikentää purentatoiminnan funktiota ja nielemistä
 - ”Purentaprosessi” hidastuu, ruokavalinnat yksipuolistuvat, vähäinen proteiinin saanti
- ➔ lihasmassan kato
- Hampaattomat
 - alhaisempi pureskeluteho
 - enemmän nielemisongelmia



Ravitsemustilan heikkeneminen - suu

- Tulehdusalttius suun kudoksissa ja limakalvoilla lisääntyy
- Vähäinen ravinto ja nesteet – yleinen dehydraatio - myös suu kuivuus lisääntyy
- Vähäinen syljen määrä ja huono purentakyky – ruoansulatus käynnistyy huonommin ja happamuusolosuhteet ja itsepuhdistuvuus epäedulliset
- Vajaaravitsemuksen hoidon yhteydessä usein tehostettu suuhygienia tarpeen iäkkäillä

Suun tulehdukset – yleisterveydellinen riskitekijä



- Ikenissä, hampaan juurten kärjissä luussa, proteesin alla
- Bakteerit ja tulehdusvälittäjäaineet pääsevät verenkiertoon hengitysteihin ja nieluun leviten sieltä eri elimiin
- Keuhkokuume, 1/10 estettävissä parantamalla suuhygienia
- Sydän ja verisuonisairudet:
 - valtimokovettumissa suun bakteereita
- Autoimmuunitautien (reuma esim.) ja diabeteksen hoidettavuus huononee
- Lääkehoidot komplisoituvat

Mikä on minimivaatimus?

- **Kivuton suu**
- **Puhdas suu**
- **Toimintakykyinen suu – riittävästi hampaita, jotta ikääntynyt pystyy syömään ja nielemään sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen**
- **Mahdollisimman infektiovapaa suu! – pyritään aina eliminoimaan infektiot**

Miksi osalla ikääntyneistä suun kunto romahtaa?



- Motoriikka, näkö, muisti heikkenevät -> omahoito ei enää onnistu
- Sairaudet kasaantuvat
- Ei jaksa enää käydä hammaslääkärin /suuhygienistin vastaanotolla
- **Ongelmaa ei tunusteta/tunnisteta eikä terveyttä edistävää ja syihin puuttuvaa hoitoa toteuteta ajoissa**

Ongelmien tunnistaminen

- Hyvin iäkkäät itse yleensä vähään tyytyväisiä
- Adaptoituminen huonoon tilanteeseen tavallista – ”over-adaptation”
- Avun pyytäminen/hyväksyminen suun hoitoon voi olla vaikeaa
- Suunhoitotuotteiden käyttö:
 - On jo niin paljon lääkkeitä
 - Kalliita
 - Ei muista käyttää
 - Tilapäinen käyttö onnistuu



Hyvän omahoidon avaimet kaiken ikäisillä

- Suuhygieniasta huolehtiminen
- Riskitekijöihin puuttuminen
- Säännölliset hammashoitokäynnit



Tärkein hammaslääketieteellinen "hoito" on hampaiden, hammasvälien ja proteesien puhdistus - omahoito

- Biofilmi/plakki muuttuu iän mukana, hyviä bakteereita häviää, kuormittavia tekijöitä mm:
 - yleisen immuunipuolustuksen heikentyminen ja stimuloituminen huonommin
 - syljen erityksen väheneminen (immunoglobuliinit, entsyymit, musiinit, hivenaineet ja elektrolyytit vähenee)
 - ravinnon yksipuolistuminen, napostelu, sokerituotteet, suun pH
 - sairaudet, tupakointi, lääkitykset, ylipaino



Patogeeninen biofilmi aiheuttaa suusairaudet

- Tasapaino isännän vasteen ja bakteerien välillä määrää sairauksien kulun
- Yli 700 bakteeria löydetty suun biofilmistä
 - Yli 400 ientaskusta
 - Noin 300 muilta pinnoilta
 - 1 ihmisellä suussaan noin 100-200 lajia
- Paikalliset ja systeemiset riskitekijät vaikuttavat



Old biofilm (purple)

New biofilm (pink)

Sokeri ja alentunut suun pH

- Vähäinen sylki pidentää suun sokerialtistusta
- Normaalisti suuontelo palaa normaaliin tilaan n. 15 min kuluttua
- Heikentynyt sylki ja heikentynyt oraalimotoriikka voi pidentää suun neutraloitumista useaan tuntiin
- Huom. myös usein hidas ruokailu
- Kun hammasta ympäröivä ienligamentti tuhoutuu, ien vetäytyy ja ohut hampaan juuren sementtikerros alkaa hävitä, hammasluu eli dentiini paljastuu
- Dentiini vähemmän mineralisoitunutta –kriittinen pH karioitumiselle 6, kiilteessä 5.4
- Ksylitolia

Tehoa suuhygieniaan



- Sähköhammasharja vähentää plakkia ja gingiviittiä tehokkaammin kuin tavallinen hammasharja (Parodontiitin käypä hoito suositus)
- Pehmeä harja ohentuneille ikenille, joskus lasten pieni harja hyvä
- Tahnaa reilusti - jos herkkä suu, hammastahna ilman natriumlauryylisulfaattia

Erilaiset hampaistot ja ikämuutokset



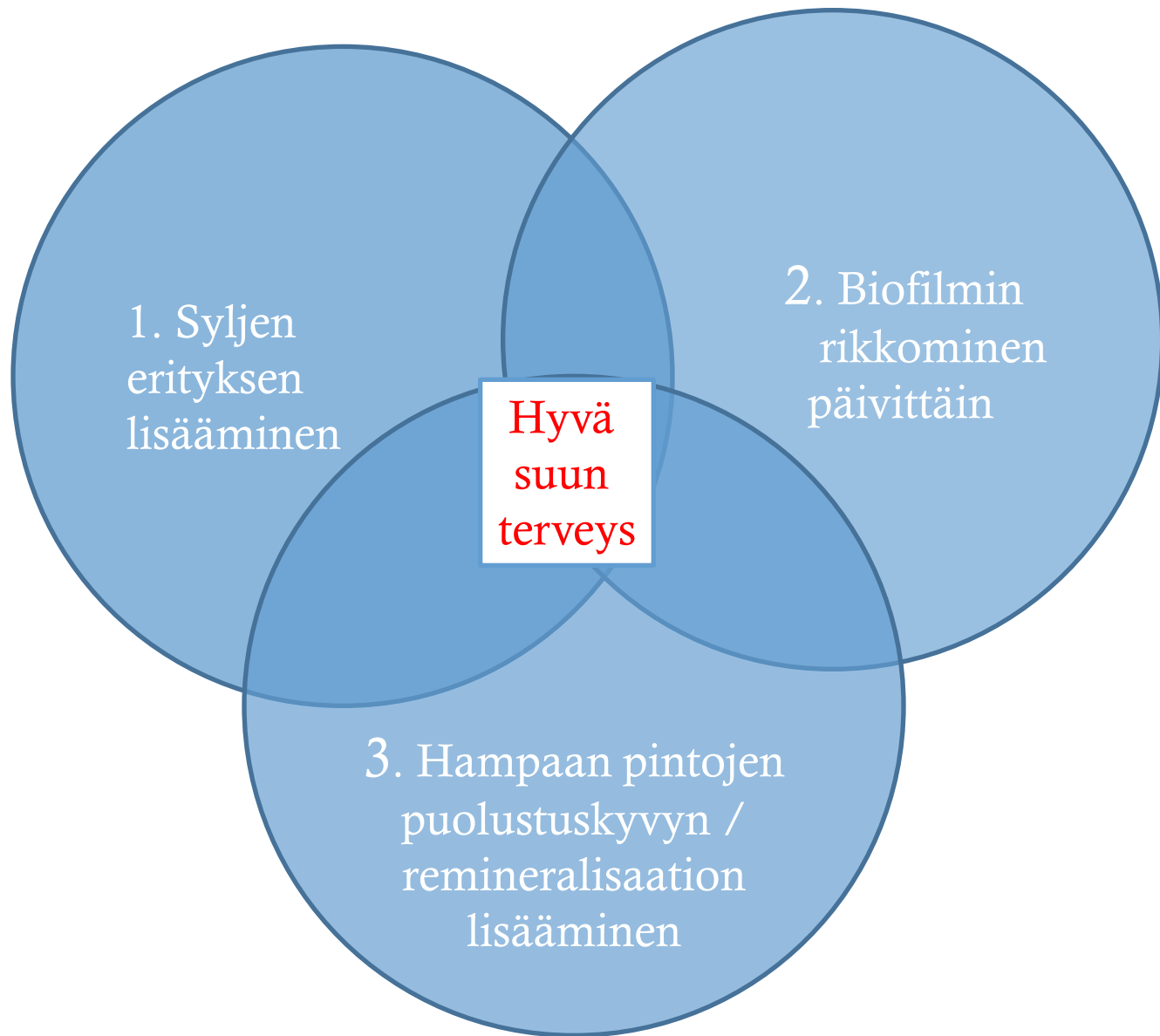
www.shutterstock.com - 169529495



Riskitekijöihin puuttuminen

- Tupakoimattomuus
- Kohtuullinen alkoholin käyttö
- Ruokailu/ruokavalio
 - Riittävästi, monipuolisesti
- Kuivan suun hoito
- Diabeteksen hyvä hoitotasapaino
- Toimintakyvyn vaaliminen





Kohti parempaa suun terveyttä iäkkäillä

- Suun terveydenhuollon integrointi muihin terveysterveystietoihin – moniammatilliset hoitotiimit – selkeät hoitoketjut, hyvä tiedonkulku
- Yksilöllinen hoitosuunnitelma, preventio
- Säännölliset hammashoitokäynnit – Recall kutsujärjestelmä iäkkäille (kohtuuhintaiset, esteettömät ja helposti saavutettavat palvelut)
- Palveluita myös kotiin esim. suuhygienisti säännöllisesti kotihoidon tukena ja hoitolaitoksiin
- Suugeriatriksen osaamisen kehittäminen – suugeriatrian poliklinikat?
- Telelääketieteen hyödyntäminen



Kuva: Autonen –Honkonen Kirsi

Yhteistyöllä pyritään takamaan iäkkään hyvä suun terveys

- **Kivuton, tulehdusvapaa ja puhdas suu**
- **Monipuolisen ruuan syöminen**
- **Hyvä sosiaalinen kanssakäyminen**

