

Tartu Tervishoiu Kõrgkool

Õe õppekava

Kaari Käsper

**KOGNITSIOONI STIMULEERIVAD TEGEVUSED KODUS ELAVALE KERGE JA
MÕÕDUKA DEMENTSUSEGA INIMESELE NING MÕJU TEMA ISESEISVUSELE JA
SOTSIAALSUSELE**

Lõputöö

Juhendaja: Merle Varik, RN,MSW
Tartu Tervishoiu Kõrgkool

Tartu 2019

Lõputöö on koostatud autorite poolt iseseisvalt. Kõik uurimistöös kasutatud andmed teiste autorite töödest ja muudest kirjandusallikatest on nõuetekohaselt viidatud.

Lõputöö autorite allkiri:..... Kuupäev “.....”2019 a.

Otsus kaitsmisele lubamise kohta

.....
.....
.....
.....

Juhendaja: /nimi ja akadeemiline kraad/

..... /allkiri/

Kuupäev”.....”.....2019 a

KOKKUVÕTE

Kognitsiooni stimuleerivad tegevused kodus elavale kerge ja mõõduka dementsusega inimesele ning mõju tema iseseisvusele ja sotsiaalsusele. Kaari Käsper. 2019. Tartu Tervishoiu Kõrgkool, Õe õppekava.

Uurimistöö eesmärgiks on kirjeldada kodus elavale kerge ja mõõduka dementsusega inimesele suunatud kognitsiooni stimuleerivaid tegevusi ning mõju tema iseseisvusele ja sotsiaalsusele.

Lõputöö on kirjutatud teoreetilise uurimistööna. Lõputöö sisaldab kirjandusallikaid, mis on vastavuses uurimistöö eesmärgi ja ülesannetega. Lõputöös on kasutatud 2007-2018 aastal väljaantud 34 kirjandusallikat, millest 22 on teadusartiklid.

Kerge ja mõõduka dementsusega inimestele tuleb võimaldada osalemist erinevates kognitsiooni stimuleerivates tegevustes. Nendeks on kehalise aktiivsusega seotud tegevused (jalutamine, kehalise treeningu harjutused, tantsimine), loominguulised tegevused (muusikateraapia, laulmine, kunstiteraapia), mõtlemistegevused (lauamängud, pusled, arvutimängud).

Kognitsiooni stimuleerivad tegevused mõjuvad positiivselt dementsusega inimese sotsiaalsusele ning iseseisvusele. Tegevused parandavad dementsusega inimese ja omastehooldaja omavahelisi suhteid. Samuti tegevuste juures võiks viibida omastehooldaja või terapeut, kes vajadusel aitavad dementsusega inimest ning tagavad turvatunde.

Võtmesõnad: kerge/mõõdukas dementsus, kognitsiooni stimuleerivad tegevused, kodus elav dementsusega inimene, iseseisvus, sotsiaalsus.

ABSTRACT

Cognitive stimulating activities for people with mild to moderate dementia, who live in home and impact on their independence and sociality. Kaari Käsper.

The aim of the research is to describe cognitive stimulating activities for people with mild and moderate dementia, who are living at home and their impact on independence and sociality.

The thesis is written as theoretical research. The thesis includes sources of literature that correspond to the task and tasks objectives of the research. The thesis uses literature sources published in 2007-2018, a total of 34, including 22 scientific articles.

People with mild and moderate dementia could be offered a variety of cognitive stimulation activities. These would be physical activities (walking, exercise, dancing), creative activities (music therapy, singing, art therapy), thinking activities (board games, puzzles, computer games).

Cognitive stimulating activities have a positive impact on the social and independent life for person with dementia. There are activities that a person with dementia can do independently, although a caregiver or a therapist should be there to help person with dementia and make them feel secure.

Keywords: person with mild/moderate dementia, cognitive stimulating activities, person with dementia living in home, sociality, independence.

SISUKORD

| | |
|---|----|
| KOKKUVÕTE | 3 |
| ABSTRACT | 4 |
| SISUKORD | 5 |
| 1. SISSEJUHATUS..... | 6 |
| 2. UURIMISTÖÖ METOODIKA JA EETIKA..... | 9 |
| 3. KODUS ELAVALE KERGE JA MÕÕDUKA DEMENTSUSEGA INIMESE KOGNITSIOONI STIMULEERIVAD TEGEVUSED | 11 |
| 3.1 Kognitsiooni stimuleerivate tegevuste olemus..... | 11 |
| 3.2 Kehaline aktiivsus | 12 |
| 3.3 Loomingulised tegevused..... | 14 |
| 3.4 Mõtlemistegevused..... | 17 |
| 4. KOGNITSIOONI STIMULEERIVATE TEGEVUSTE MÕJU DEMENTSUSEGA INIMESE ISEISEISVUSELE JA SOTSIAALSUSELE..... | 19 |
| ARUTELU | 22 |
| JÄRELDUSED..... | 27 |
| ALLIKALOEND..... | 28 |
| LISAD | 34 |
| Lisa 1. Uurimistöös kasutatud teadusartiklite väljavõtuleht..... | 34 |

1. SISSEJUHATUS

Viimase viie aasta jooksul on hakatud suuremat tähelepanu pöörama dementsusele. Hinnanguliselt elas 2015. aastal dementsusega 46,8 miljonit inimest. Iga 20 aasta tagant kahekordistub dementsuse diagnoosi saanute inimeste arv, ulatudes 2030. aastal 74,7 miljonini ja 2050. aastal 131,5 miljoni inimeseni ning seetõttu peab dementsus muutuma rahvatervise prioriteediks (Dementia: a public health priority 2012). Kerge või mõõduka dementsusega inimestest elavad 94% kodus (Prince jt 2015). Dementsuse staadiumid jagunevad viieks: kerge kognitiivne langus ning kerge, mõõdukas, raske ja sügav staadium. Kerge ja mõõduka dementsuse korral häirub igapäevaste tegevustega toimetulek, mõjutatud on uue materjali õppimine ning probleemid lühimäluga (Shaji jt 2018).

Dementsusega inimeste kaasamine erinevates tegevustes on oluline, et nad tunneksid perekonda ja ühiskonda kuuluvust ja muutuksid sotsialiseeritumaks. Isegi väikseim tegevus paneb neid paremini tundma ning annab signaali, et nad on vajalikud (Phinney jt 2007). *World Alzheimer Report* kajastab erinevate tegevuste/teraapiate osatähtsust dementsusega inimeste kognitsiooni parendamisel, näiteks kognitiivne treening, kognitiivne rehabilitatsioon, kognitsiooni stimulatsioon, reaalsusele orienteeritud tegevused, reminiscentsteraapia (Prince jt 2011). Lisaks stimuleerivatele tegevustele on olemas ka kognitiivteraapia, kus harjutused aitavad parandada tähelepanu, mälu, ruumilist taju, orienteerumist ajas, ruumis ja iseendas (Viola jt 2011, Woods jt 2012, Mapelli jt 2013). Kognitsiooni stimuleerivateks tegevusteks on kehaline aktiivsus, loomingulised tegevused, mõtlemistegevused, mis sobivad kerge ja mõõduka dementsusega inimesele (Ruthirakuhan jt 2012, Woods jt 2012). Käesolevas lõputöös keskendutakse erinevatele kognitsiooni stimuleerivatele tegevustele ent jäetakse välja kognitiivse stimulatsiooni teraapia olemus.

Kognitsiooni stimuleerivate tegevuste üks oluline aspekt on sotsiaalsus. Mitmed autorid on välja toonud, kui oluline on kerge ja mõõduka dementsusega inimesel olla sotsiaalselt aktiivne (Phinney jt 2007, Searson jt 2008, Hamill jt 2012, Camic jt 2013, Camic jt 2014, Osman jt 2014). Sotsiaalne kaasatus vähendab dementsusega inimese haiguse kiiremat süvenemist ja kaasas käivaid terviseprobleeme (Phinney jt 2007, Cedervall ja Åberg 2010, Sunghee jt 2015). Phinney jt (2007),

Cedervall ja Åberg (2010), Camic jt (2013) on selgitanud dementsusega inimese iseseisvuse olulisust ja kuidas mõjutavad erinevad tegevused iseseisvust. Kerge ja mõõduka dementsusega inimesed tunnevad end aktiivsemalt, enesekindlamalt, motiveeritult ja sõltumatult, kui nad suudavad teha erinevaid tegevusi iseseisvalt.

Lõputöö autorile teadaolevalt ei ole Eestis uuritud dementsusega inimesest lähtuvat kognitiivset stimulatsiooni. Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis on tehtud küll reminiscentsterapia ning reaalsusele orienteeritud teraapia kohta lõputööd. Kiudma ja Pilv (2016) on uurinud reminiscentsterapia mõju dementsusega eaka toimetuleku parandamiseks. Kirsi (2016) on uurinud reaalsusele orienteeritud teraapia ja selle tehnikate kasutamise mõju dementsussündroomiga inimeste toimetulekule. Üldiselt saab tõdeda, et Tartu ja Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis kirjutatud dementsuse teemadel lõputööd on seotud tervishoiutöötajate või hoolekandeesutustega (Šmõreitšik 2012, Finajeva ja Raudsepp 2013, Niilo 2018). Alzheimeri tõve diagnostika ja ravi juhendis tuuakse välja mittefarmakoloogilise sekkumise osatähtsus igapäevase toimetuleku säilitamiseks dementsussündroomi korral (Alzheimeri tõve... 2017). Juhendis räägitakse lühidalt kehalise aktiivsuse ja erinevate teraapiate mõjust, kuid kognitsiooni stimuleerivatest tegevustest ja nende mõjust põhjalikumalt kirjeldused puuduvad.

Käesolev teema sai valitud, kuna autoril on isiklik kogemus dementsussündroomiga inimestega ja omastehooldajatega, kes abistavad dementsusega lähedast. Kirjanduse andmetel on kognitsiooni stimuleerivatel tegevustel positiivne mõju dementsusega inimeste heaolule ja sotsiaalsusele (Prince jt 2011, Woods jt 2012, Aguirre jt 2013, Camic jt 2013, Camic jt 2014, Osman jt 2014). Dementsusega inimesed peavad enda jaoks oluliseks iseseisvuse säilitamist. Iseseisvuse suurendamine tõstab nende enesekindust ja motiveerib neid tegelema erinevate tegevustega (Phinney jt 2007, Cedervall jt 2015). Lõputöö annab tervishoiu- ja sotsiaaltöötajatele (pere- ja koduõdedele, vaimse tervise õdedele, hooldajatele, tegevusjuhendajatele), omastehooldajatele ja dementsusega inimestele endile informatsiooni kognitsiooni stimuleerivate tegevuste kohta.

Lõputöö annab ülevaate kognitsiooni stimuleerivatest tegevustest, mida saaks kasutada eelkõige inimesed, kes elavad kodus. Uurimistöö eesmärgiks on kirjeldada kodus elavale kerge ja mõõduka

dementsusega inimesele suunatud kognitsiooni stimuleerivaid tegevusi ning nende mõju tema iseseisvusele ja sotsiaalsusele.

Uurimistöö eesmärgist on püstitatud uurimisülesanded:

1. Kirjeldada kognitsiooni stimuleerivaid tegevusi, mis on suunatud kodus elavale kerge ja mõõduka dementsusega inimesele, mida ta saaks teha üksi või teistega koos.
2. Kirjeldada erinevate kognitsiooni stimuleerivate tegevuste mõju dementsusega inimese iseseisvusele ja sotsiaalsusele.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA JA EETIKA

Käesolev lõputöö on kirjanduse ülevaade ehk teoreetiline uurimistöö, mis sisaldab eesmärgipärasest tõendus põhise kirjanduse otsingut, lugemist, analüüsimist ning üldistamist (Õunapuu 2014). Teoreetiline uurimus on lõputööks sobilik, sest eesti keeles ei ole käsitletava teema kohta piisavalt tõendus põhise kirjandust, samas on teema õenduspraktikas oluline ning läbitöötatud kirjandusallikate põhjal antakse ülevaade kodus elavale kerge ja mõõduka dementsusega inimesele suunatud kognitsiooni stimuleerivatest tegevustest ning nende mõjust tema iseseisvusele ja sotsiaalsusele.

Artiklite otsimiseks kasutati EBSCO, MEDLINE, PUBMED andmebaase, Google Scholar otsingumootorit. Kasutatud on ka Tartu ja Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli RIKSWEBi ning Tartu Ülikooli Dspace'i. Uurimistöö kirjandusallikate otsimise kriteeriumiteks oli 2007-2018 aastal väljaantud, eesti ja inglise keelne, eelretsenseeritud ning tasuta täistekstina kättesaadavad artiklid. Uurimistöö artiklid valiti vastavalt eelpool nimetatud kriteeriumitele.

Esmased otsingusõnad tulenesid lõputöö eesmärgist ja uurimisülesannetest: kerge/mõõdukas dementsus (*mild/moderate dementia*), Alzheimeri tõbi (*Alzheimer's disease*), dementsusega inimene (*person with dementia*), kognitsiooni stimuleerivad tegevused (*cognitive stimulating activities*), kognitsiooni stimuleerivate tegevuste mõju (*impact of cognitive stimulating activities*), kodus elav (*living at home*), iseseisvus (*independence*), sotsiaalsus (*sociality*). Teised otsingusõnad tulenesid esmaste sõnadega leitud kirjandusallikate läbitöötamisest: füüsilised tegevused (*physical activities*), mälu treening (*memory training*), lauamängud (*board games*), muusika-/kunstiteraapia (*music/art therapy*). Otsingusõnu kombineeriti oma vahel.

Lõputöö koostamise protsessis vaadati üle kriteeriumitele vastavate artiklite pealkirjad ja märksõnad, et tuvastada, kas need sisaldavad uurimistööks vajalikke otsingusõnu. Kui artikli kokkuvõtte haakus uurimistöö teemaga, siis seejärel loeti läbi terve artikkel. Algselt saadi kokku 228 artiklit, neist 62 valiti välja analüüsiks. Jooksvalt tehti uusi otsinguid ning lisandus uuritavat materjali juurde. Lõputöös on kasutatud kokku 34 allikat, millest 22 teadusartiklit, 5 lõputööd ning 7 muud allikat.

Artiklite analüüsimiseks esmalt artiklis sisalduv tõlgiti ja refereeriti. Lõputöö peatükid moodustused uurimisülesannetest ning alapeatükid moodustused uuritava materjali põhjal. Teadusartiklid süstematiseeriti vastavalt alateemade jaotusele kognitsiooni stimuleerivate tegevuste olemus, tegevuste (kehalised, loomingulised, mõtlemistegevused), iseseisvuse ning sotsiaalsuse põhjal.

Lõputöö usaldusväärsus on tagatud kaasaegste teemakohaste teaduslike materjalide kasutamisega. Allika autorite mõtteid ei ole moonutatud ja on edasi antud võimalikult täpselt ning on kasutatud korrektset viitamist. Lõputööle on lisatud teadusartiklite väljavõtuleht (Lisa 1).

3. KODUS ELAVALE KERGE JA MÕÕDUKA DEMENTSUSEGA INIMESE KOGNITSIOONI STIMULEERIVAD TEGEVUSED

3.1 Kognitsiooni stimuleerivate tegevuste olemus

Kognitsiooni stimuleerimine on psüühiline sekkumine, mida kasutatakse laialdaselt dementsusega inimeste hoolduses, mis pakub neile erinevaid tegevusi (kehaline aktiivsus, loomingulised tegevused, mõtlemistegevused), kognitiivsete võimete (tähelepanu, taju, mälu, mõtlemine) stimuleerimist ning sotsiaalsuse intensiivistamist (Prince jt 2011, Woods jt 2012, Aguirre jt 2013, Engage Your Brain... 2017).

Kognitsiooni stimuleerivad tegevused parendavad kerge ja mõõduka dementsusega inimesel tähelepanu, mälu, probleemide lahendamise oskust, ruumilist taju, orienteerumist ajas, ruumis, iseendas ning aitavad kohaneda kognitiivse langusega (Viola jt 2011, Woods jt 2012, Mapelli jt 2013). Woods jt (2012) ja Aguirre jt (2013) uuringutest on selgunud, et kognitsiooni stimuleerimine on dementsusega inimeste kognitsioonile kasulik ning mõjub positiivselt veel heaolule, suhtlemisele ja elukvaliteedile. Mapelli jt (2013) lisab, et kerge ja mõõduka dementsusega inimestel kognitsiooni stimuleerivad tegevused ei paranda ainult kognitsiooni vaid ka käitumishäireid.

Woods jt (2012) uuringus selgus, et paljud dementsusega inimesed võtavad mitmeid ravimeid ning nende kõrvaltoimeid on palju. Selleks, et vähendada ravimite võtmist, soovitatakse leida alternatiivseid tegevusi ja/või teraapiaid. Kognitsiooni stimuleerivad tegevused edendavad kognitsiooni kuid ka vähendavad dementsusega kaasnevaid terviseprobleeme näiteks depressioon, agiteeritus, keskendumisraskused. Tänu kognitsiooni stimuleerivatele tegevustele dementsusega inimesed peavad võtma vähem ravimeid ning esineb ka vähem ravimite kõrvaltoimeid. Selgus, et kognitsiooni stimuleerivate tegevustega kõrvaltoimeid ei esinenud.

Kognitsiooni stimuleerivateks tegevusteks on erinevaid tegevusi, mis võivad täiskasvanutel aidata või parandada oma tunnetust või heaolu. Tegevusteks võivad olla kehalist aktiivsust edendavad tegevused, näiteks jalutamine, kehalise treeningu harjutused, tantsimine, loomingulised tegevused, näiteks laulmine, muusikaterapia, kunstiterapia, käsitöö, lugemine, näitlemine,

mõtlemistegevused nagu ristsõnad, sudokud, erinevad lauamängud, pusled, sõnade seostamine, keelte õppimine (Woods jt 2012, Aguirre jt 2013, Mapelli jt 2013, Engage Your Brain... 2017).

3.2 Kehaline aktiivsus

Erinevad autorid rõhutavad kehalise aktiivsuse või treeningu olulisust dementsusega inimesele (Viola jt 2011, Vreugdenhil jt 2011, Holthoff jt 2015, Lee jt 2016, Lam jt 2018). Füüsiline treenimine mõjutab Alzheimeri tõvega inimeste erinevaid kognitiivsuse aspekte, paranenud on tähelepanu, mälu ning igapäevaelutoimingute sooritamise võime. Kehalises aktiivsuses pannakse rõhku veel mootorsetele, käitumuslikele, emotsionaalsetele, sotsiaalsetele ja kognitiivsetele aspektidele. Inimesi kutsutakse üles osalema grupikõndimisele ja võimlemisele (Viola jt 2011, Holthoff jt 2015). Samuti on selgunud, et regulaarne kehaline aktiivsus aitab vähendada Alzheimeri tõve progresseerumist. Autorid andsid soovitusi edasisteks uuringuteks uurida põhjalikumalt harjutusi, et määrata kindlaks kõige tõhusam treeningrežiim Alzheimeri tõvega inimestele (Ruthirakhan jt 2012). Kehalise aktiivsuse tegevusteks võib olla kõndimine, aeroobsed harjutused, lihaste tugevdamise harjutused, vesiteraapia, aeroobika, Taichi (Lee jt 2016).

Cedervall jt (2015) intervjuerisid Alzheimeri tõvega inimesi (n=14). Uuringus selgus, et dementsusega inimesed pole enam kehaliselt nii aktiivsed nagu varem, just dementsusega kaasnevate probleemide tõttu. Enim täheldati energia vähesust, negatiivseid emotsioone, langenud orienteerumise võimet ning takistuste esinemist erinevate spordialadega tegelemisel. Dementsusega inimesed kinnitasid, et nad on teadvustanud endale kui oluline on olla ikka kehaliselt aktiivne, et ennetada haiguse süvenemist ja säilitada võimalikult kaua iseseisvust ja elukvaliteeti. Nende soov oli tegeleda liikumisega, mitte istuda kodus.

Cedervall ja Åberg (2010) kirjeldasid oma uuringus, kuidas kerge Alzheimeri tõvega mehed (n=2) on motiveeritud rohkem igapäevaselt liikuma, kuna neile meeldib looduses käia. Rõhutatakse, et looduskeskkond on meeldiv ning teeb rõõmsaks ja õnnelikuks. Cedervall jt (2015) uurimises

kirjeldasid dementsusega inimesed, kuidas heaolutunne julgustas neid jääma aktiivseks. Uuringust selgus, et ühe intervjueeritava jaoks oli oluline liikumine, sest siis ta tundis end elus olevana, vabana ja ei mõelnud oma haiguse peale. Uurijad rõhutasid, et jalutamine on üks lõõgastavaid tegevusi, mis toob rõõmu ja rahustab ning tänu füüsilisele liikumisele on stressitase madalam (Cedervall ja Åberg 2010, Cedervall jt 2015).

Vreugdenhil jt (2011) tõdesid, et dementsusega inimestele mõeldud spetsiaalseid treeningprogramme, mida saab teha kodus, on vähe. Autorid uurisid, kuidas kodune kehaline treening aitab edendada Alzheimeri tõvega inimestel (n=40) kognitiivset ja füüsilist funktsiooni ning aitab säilitada või parandada iseseisvust igapäeva elutegevustes. Harjutused põhinesid Kanada aktiivsuse ja vananemise keskuse poolt väljatöötatud koduste harjutuste programmil (*Home Support Exercise Program*) ja seda kohandati dementsusega inimestele füsioterapeudi poolt. Harjutuste kogumik koosnes igapäevastest kodustest kehalistest harjutustest ja kõndimisest. Ülesanneteks oli kümme lihtsat harjutust, mis keskendusid üla- ja alakehale, tasakaalule, jõule ning lisaks sisaldas 30 minutit aktiivset kõndimist. Uuringus selgus, et dementsusega inimestel tulemused paranesid nii tasakaalus, liikuvuses kui ka iseseisvuses igapäevaelu tegevuste sooritamisel. Samuti täheldati depressiooni sümptomite vähenemist.

Lee jt (2016) tõdesid, et dementsusega inimest ja omastehooldajat tuleb motiveerida vähemalt 30-minutiliseks aktiivseks tegevuseks kolm korda nädalas. Kehalised harjutused/tegevused võiksid olla sellised, mis edendaksid üldist füüsilist vastupidavust, paindlikust, tasakaalu või oleksid kombineeritud harjutused. Füüsilise aktiivsuse jälgimiseks kasutatakse pedomeetrit ehk sammulugejat (Holthoff jt 2015).

Lam jt (2018) ülevaate artiklist selgub, et kerge või mõõduka dementsusega inimestele mõeldud harjutused parandavad sammu pikkust, jõudu, tasakaalu, liikuvust ja kõndimist. Inimesed, kellel on kerge või mõõdukas dementsus, saavutavad head tulemused füüsilises võimekuses, kui nad teevad harjutusi 60 minutit 2-3 korda nädalas järelvalve all. Samas ei olnud uuringus välja toodud konkreetseid harjutusi.

Üheks kehalise liikumise vormiks on ka tantsimine. Hamill jt (2012) uuringus selgus, et tantsimine on kasulik kognitiivse, emotsionaalse ja sotsiaalse funktsiooni säilimisele. Töös kirjeldatakse rühmatantsu mõjust dementsusega inimestele ja nende hooldajatele (n= 18). Ringtants annab võimaluse puudutada teineteist, hoida ja liikuda koos ning olla osa grupist. Erinevate tantsustiilide puhul peegeldas terapeut inimeste tundeid, mõtteid, mälestusi ja suhtlemist verbaalselt ja mitte verbaalselt. Osalejaid julgustati väljendama end vabalt ja spontaanselt. Grupiseansi ajal tantsiti 4-5 tantsu. Ringtantsugrupi seanss algas soojendusega, kus istutakse või seistakse ringis. Kõigepealt tehti painutus- ja venitusharjutusi kätele, õlgadele, kaelale ja jalgadele. Terapeut rääkis tantsudest ja näitas ette tantsuliigutusi, mida rühmaliikmed pidid kaasa tegema. Pärast tantsimist istuti ning räägiti oma tunnetest ja mõtetest seoses kogetuga. Tõsteti esile, et rühmas tantsimine on lõõgastav, aitab paremini suhelda, on lõbus ning naertakse palju. Uuringus selgus, et osalejal, kel esines düsfaasia, paranes suuline suhtlus ja väljendus, et teised liikmed said temast paremini aru.

3.3 Loomingulised tegevused

Loominguliste tegevuste alla liigitatakse laulmist, muusika- ning kunstiteraapiat, käsitööd, lugude jutustamist, näitlemist. Loomingulised tegevused edendavad ning säilitavad loovust ja eneseväljendust erinevate tehnikate kaudu (Young jt 2016). Erinevad autorid on täheldanud erinevate loominguliste tegevuste tegemisel dementsusega inimeste heaolu, positiivseid emotsioone, paranenud mälu, tähelepanu, keskendumisvõime ja muutnud nad sotsiaalsemaks (Camic jt 2013, Camic jt 2014, Osman jt 2014, Young jt 2016, Seifert jt 2017).

Young jt (2016) ülevaate uuringust selgus, et kirjandusel on positiivne mõju dementsusega inimese sotsiaalsusele, eelkõige suhtlemisel ja arutelude soodustamisel. Samuti on selgunud, et paranenud on kognitiivsed protsessid nagu mälu ning tähelepanu, suurenenud meenutamise-, kuulamis- ja keskendumisvõime. Kirjandusega seotud tegevusteks võib olla raamatu lugemine vaikselt või lugude ettelugemine (*storytelling programs*).

Esitluskunst (*performing arts*) on viis, kus kombineeritakse omavahel laulmist ja muusikat, samuti võib siia lisada näitlemise ja tantsimise. Siia kuuluvad nii elava muusika kuulamine ja osalemine muusikategemises, muusika salvestamine, grupilaulmine ning rütmide mängmine. Täheldatud on, et elavmuusika mõjub hästi dementsusega inimese meeleolule ning aktiveerib teda suhtlema. Esitluskunsti võib läbi viia kogukonnakeskustes, päevakeskustes või hoolekandeesutustes (Young jt 2016).

McDermott jt (2014) uurisid muusika mõju dementsusega inimestele (n=17). Nad tõid välja, et muusikapõhised sekkumised, sealhulgas muusikateraapia, kogukonna laulurühmad ja muusika kuulamine, on tunnustatud dementsusega inimeste psühholoogilise heaolu seisukohalt. Muusika on laialdaselt kättesaadav ja on stimuleeriv vahend, mida saab nautida üksi või koos teistega ning muusika vähendab käitumuslike ja psühholoogilisi sümptomeid. Uuringust selgus, et muusika aitab parandada dementsusega inimeste meeleolu. Osalejad rõhutasid, et kui ollakse väsinud, siis muusika kuulamine annab energiat juurde.

Laulmine stimuleerib mälestusi ja mälu. Meelespidamine annab dementsusega inimestele lootust ja positiivsust (Osman jt 2014). Laulmine on aitanud kerge dementsusega inimestel parandada episodilist mälu, ülesannete sooritamise funktsiooni, üldist tunnetust ning lühiajalist töömälu (Young jt 2016). Üheskoos vanade laulude laulmine tagab järjepidevuse mineviku meenutuste osas ning laulud peavad olema sellised, mis on tuttavad ja neile meeldinud (Camic jt 2013, Osman jt 2014).

Camic jt (2013) uurisid grupilaulmist (*Singing Together Group*), kus osalesid koos nii dementsusega inimesed kui ka nende pereliikmed (n=20). Gruppi kuulumine aitas stabiliseerida stressi, ärevust ja elukvaliteeti. Dementsusega inimesed kirjeldasid, mida nad kogesid. Selline koos laulmine oli neile midagi uut ja ootamatut, kuhu oli neid kaasatud ja nad tundsid, et on midagi saavutanud. Paljud osalejad olid rõõmsad, et said õppida uusi laule. See aitas neil kogeda eesmärgipärasust (*sense of purpose*) ja andis rahuldustunde (*sense of fulfilment*). Uuringus rõhutati, et kooslaulmis järgselt olid osavõtjad entusiastlikumad ja vähem kõhklevamad. Pereliikmed tõid välja, kuidas grupis laulmine mõjus dementsusega inimese emotsionaalsusele positiivselt. See tõstis nende enesekindlust, aitas lõõgastuda ja oli neile nauditav. Täheldati, et kuuluvustunne

gruppi andis dementsusega inimestele kindlus-, turva-, kuuluvus- ja väärtustunde. Laulmistunnid andsid samuti võimaluse kergeks hingamis- ja kehalisteks harjutusteks, kognitiivseks stimulatsiooniks, uue õppimiseks, meenutamiseks ja sotsiaalseks suhtluseks.

Osman jt (2014) toovad välja ürituse „Laulmine ajule“ (*Singing for the Brain*), kus grupp inimesi (dementsusega inimesed ja nende pereliikmed või hooldajad, n= 20) laulavad üheskoos. Laulmine algab hääle ja keha soojendusharjutustega ja valitakse iga nädal erinevad lauluteemad (ilm, kohad, tähtpäevad). Laulmise lõpus saavad kõik osalejad oma vahel suhelda. Dementsusega inimesed on välja toonud, et mõned laulud minevikust, mida nad pole kaua aega laulnud, toovad esile mälestusi. Viibimine sellisel koosolemisel annab osalejatele positiivse mõju meeleolule ja heaolule. „Laulmine ajule“ on vastastikune, jagatud ja meeldiv kogemus nii dementsusega inimestele kui ka nende hooldajatele.

Lisaks muusikale ja laulmisele on kajastamist leidnud kunstiteraapia. Kunstiteraapia eesmärk on stimuleerida mälu, tähelepanu, kognitiivseid, emotsionaalseid ning suhtlemisoskuseid kunstitehnikate kaudu ning rõhku pannakse mitteverbaalsele väljendusoskusele (Viola jt 2011, Camic jt 2014, Young jt 2016). Visuaalse kunsti vaatamine parandab episoodilist mälu kerges ja mõõdukas dementsuses ning suurendab verbaalsust tegevuste ajal. Kunstiga tegelemine aitab kerge ja mõõduka dementsusega inimesel püsida tegevuses ning soodustab spontaanseid suhtlemisi (Young jt 2016).

Camic jt (2014) viis läbi uuringu kunsti vaatamise ja tegemise kohta dementsusega inimeste ja nende omastehooldajate seas (n=24). Rühmana käidi koos kunstigaleriis kaheksa nädalat. Sessioon kestis kaks tundi, kus ühes tunnis vaadeldi ja arutleti kunsti üle ning millele järgnes kunstiteose tegemine teise tunni jooksul. Iga tund sai valida erinevaid materjale, millega oma tööd teha, näiteks vesivärvid, pastellid, värvipliiatsid, kollaažimaterjal, liim, savi, graafikavahendid. Osalejatele meeldis koos istuda laua taga, teha erinevaid kunstiteoseid ning hõivata end erinevate tegevustega, õppides uusi asju. Dementsusega inimesed olid keskendunud, tegevustes aktiivsemad ja nad ei ekslenud galeriides ringi. Nad suutsid end selgelt väljendada, mis neile meeldis ja mis mitte. Osalejad olid väga huvitatud erinevatest kunstiteostest ja arutlesid nende üle meeeldi.

Omastehooldajad täheldasid, et dementsusega inimesed tulid galeriidest koju vaimselt erksamana. Selline kunstiprogramm stimuleeris kognitiivseid protsesse nagu tähelepanu ja keskendumist dementsusega inimestel.

Seifert jt (2017) viisid läbi eksperimendi, kus uurisid puuskulptuuridega tegelemise mõju dementsusega meeste (n=6) seas. Samal ajal kui üks grupp tegeles skulpteerimisega, siis kontrollgrupi (n=6) tegevus seisnes maalimises, laulmises ja lauamängude mängimises. Skulptuuride meisterdamine toimus üks kord nädalas kahe tunni kestel, kokku 13 nädala jooksul. Professionaalne skulptor moodustas eelnevalt valitud puidust pakud, et osalejad saaksid nendega töötada. Autor rõhutas, et suurte puupakkude kujundamine hõlmab mängulist lähenemist materjaliga ning annab osalejatele vabad käed. Skulpteerimine võib mõjutada meessoost dementsusega inimeste heaolu positiivselt. Samuti paranesid meeleolu, tähelepanu, enesekindlus, enesehinnang ja kehaline võimekus. Paraku selgus ka, et mõlemas grupis Mini-Mental testis tulemused ei paranenud.

3.4 Mõtlemistegevused

Kognitsiooni stimuleerivateks tegevusteks on ka mõtlemistegevused näiteks lauamängud, pusled, sõnade seostamine, numbrimängud, ristsõnad (Ruthirakuhan jt 2012, Woods jt 2012). Mõtlemistegevused koosnevad loogika mängudest (male, kaardimängud), mis koosnevad mängu reeglitest ja mille eesmärk on parandada tähelepanu, loogilist-matemaatilist mõtlemist, kiiret mõtlemist ja otsuste tegemist (Viola jt 2011).

Dartigues jt (2013) on teinud Prantsusmaa kohortuuringu andmete põhjal oma uuringu lauamängude ja dementsuse seosest. Kohortuuringus uuriti 20 aastat 3675 inimest, kellest 840 inimesel oli diagnoositud dementsus. Lauamängud (kaardimängud, bingo, male, kabe) on tegevused, mis soodustavad uudsuse kokkupuudet, algatusi, planeerimist, kohanemist võitmise või kaotamisega ning pakub osalejatele kohest rõõmu. See on taskukohane vabaaja veetmise tegevus,

mis hõlmab laia valikut ülesandeid lihtsamatest keerulistemateni, nagu näiteks bingost bridžini. Selliseid mängu saab kohandada vastavalt mängija tasemele. Mängude mängimine on hea viis kognitsiooni säilitamiseks, depressiooni vähendamiseks ning kognitiivse languse või dementsuse süvenemise ennetamiseks.

Arvuti kasutamine on üks moodus, kuidas kaasata dementsusega inimest erinevatesse mõtlemistegevustesse. Sunghee jt (2015) uuringus, osalejad (n=27) võtsid osa seitsme nädalasest kerge ja mõõduka dementsusega inimesele mõeldud arvuti kasutamise sekkumiskavast. Uuritavad vaatasid slaidiesitlusi, millel oli muusika taustaks, mängisid arvutimänge, kasutasid internetti informatsiooni otsinguks ja kirjutasid kirju. Soovituseks oli teha kaks 15-minutilist arvutis olemise sessiooni. Kasutati puutetundliku ekraaniga tahvelarvuteid, et ka treemoriga või käte/sõrmede kahjustusega inimestel oleks lihtsam arvutit kasutada. Selgus, et osalejatele meeldis kõige rohkem arvutist kuulata muusikat ja vaadata erinevaid videosid. Osalejad tõid välja, et muusika kuulamine ja videote vaatamine lõõgastavad neid. Suurema osa ajast veedeti lihtsamaid arvutimänge mängides näiteks kaardimängud, mälumängud, laua- ja puslemängud. Mängude näited: solitaire (*solitaire*), õhupalli lõhkumise mäng (*balloon-pop game*), tetris (*block-match game*), koristamismängud (*tidy-up game*). Sobivate arvutimängude leidmisega oli raskusi, kuna mõned mängud ei pakkunud huvi ja olid keerulisemad. Osalejad, kellel oli madalam kognitiivne funktsioon, eelistasid lihtsamaid paaride leidmise mängu. Kirjade kirjutamine ja saatmine oli vähem populaarsem, aga see eest neile meeldis, sest said oma perekonnaliikmetega suhelda. Arvutis olemine pakkus osalejatele rõõmu ja naudingut, mis väljendus nii sõnalises kui ka mitteverbaalses käitumises. Näitena võib tuua, et nad naersid, naeratasid, plaksutasid või laulsid muusikaga kaasa. Uurijad tõdesid, et arvutimängud ja seonduvad tegevused aitavad stimuleerida kognitsiooni nagu tähelepanu, mälu, mõtlemiskiirust.

4. KOGNITSIOONI STIMULEERIVATE TEGEVUSTE MÕJU DEMENTSUSEGA INIMESE ISEISEISVUSELE JA SOTSIAALSUSELE

Kui dementsusega inimene suudab teha iseseisvalt ülesandeid, tunneb, et elu on mõttekas ja väärt elamist (Phinney jt 2007). Arvatakse, et lähtuvalt kognitiivsest langusest tingitud raskustele, võib olla dementsusega inimese iseseisvus raskendatud ning seetõttu langeb tema enesekindlus ja suureneb sotsiaalne tõrjutus (Camic jt 2013). Mitmetest artiklitest selgub sotsiaalsuse ja iseseisvuse olulisus dementsusega inimestele ja nende hooldajatele (Phinney jt 2007, Searson jt 2008, Hamill jt 2012, Camic jt 2013, Camic jt 2014, Osman jt 2014).

Phinney jt (2007) on toonud välja, et dementsusega inimeste kaasamine kognitsiooni stimuleerivatesse tegevustesse on oluline just perekonda ja ühiskonda kuulumiseks. Uuringust tuuakse välja, et dementsusega inimeste (n=8) kaasamine majapidamistöösse annab neile naudingut, rõõmu, aitab säilitada nende autonoomiat ja identiteeti. Pereliikmed võiksid dementsusega inimesi kaasata kodutöösse, andes neile lihtsamaid töid, mida nad saaksid iseseisvalt teha, näitena köögiviljade tükeldamine, pesu kokku panemine, pesu kuivama panemine.

Searson jt (2008) uurisid, mida meeldib dementsusega inimestel teha koos oma abikaasadega. Uuritavad (n=46) töid välja, et neile meeldib koos abikaasadega vaadata televiisorit, olla koos oma perekonnaga, meenutada vanu aegu, lugeda või kuulata uudiseid, naerda, kuulata muusikat, olla väljas, vaadata pildi albumeid, õhtustada koos oma pere ja sõpradega. Sobilikud on ka lauamängud, mida saab mängida pereliikmete või sõpradega ja isegi võõrastega ning mis edendab sotsiaalset suhtlemist põlvkondade vahel (Dartigues jt 2013). Phinney jt (2007) intervjueeritav tõi välja, kuidas tema mängib oma lastelastega Monopoli selleks, et nendega aega veeta.

Erinevad liikumise/sportimise võimalused soodustavad iseseisvust ja sotsiaalsust. Cedervall ja Åberg (2010) ning Cedervall jt (2015) toovad välja, et jalutamine on üks tegevustest, millega saadakse iseseisvalt hakkama. Füüsiline aktiivsus on vahend, mis toetas osalejate elusid ja nende iseseisvust. Üks osaleja tõi välja, et kui ta jalutab iseseisvalt tunneb ta, et ta saab hakkama oma eluga. Jalutamine parandab suhteid dementsusega inimese ja tema lähedase vahel, muutes dementsusega inimest sotsiaalsemaks. Jalutada võib looduses või käia mööda naabruskonda ringi (Cedervall ja Åberg 2010, Vreugdenhil jt 2011). Erinevaid füüsilisi harjutusi saavad dementsusega

inimesed teha üksi kodus, parandades nende iseseisvust või käia rühmatreeningutel, kus nad teevad harjutusi üksi või paarilisega. See suurendab suhtlust paarilisega, treeneriga või teiste rühmakaaslastega (Vreugdenhil jt 2011, Lee jt 2016, Lam jt 2018). Käia võib koos pereliikmega kinos, elavmuusika kontserditel, kus dementsusega inimene saab olla teiste inimeste ümber. Tähtis on nende jaoks käia päevakeskustes, kus käivad koos dementsuse diagnoosi saanud ja nad suhtlevad omavahel vahetades informatsiooni oma kogemustest (Phinney jt 2007, Cedervall ja Åberg 2010, Young jt 2016).

Loomingulistest tegevustest on Young jt (2016) toonud välja, kuidas kirjanduse lugemine võib hästi mõjuda iseseisvusele. Dementsusega inimesed saavad ise valida, mida loevad ja kunas loevad. Samuti lugude ettelugemine parendab sotsiaalset suhtlemist lähedastega.

Erinevates rühmateraapiates on olulisel kohal just sotsiaalne pool, kus dementsusega inimene saab suhelda teiste dementsusega inimestega ja nende hooldajatega. Kuigi rühmateraapiates dementsusega inimene teeb erinevaid harjutusi/tegevusi iseseisvalt, siis on ta alati kellegi läheduses, kes teda vajadusel abistaks. Rühmatants toetab sotsiaalset lähedust, aitab ületada suhtlemisraskused ja rääkida kogemustest. Tantsijaid julgustati hoidma kätest, et teineteisega suhelda ja selleks, et stimuleerida sotsiaalset interaktsiooni. Üks osaleja ütles, et ta on häbelik ja mitte eriti seltkondlik, kuid muutus rühmatantsus avatumaks, enesekindlamaks ja rõõmsamaks. Iseseisvuse suurendamiseks saab dementsusega inimene kodus harjutada erinevaid tantsusamme, mida ta rühmatantsus on õppinud (Hamill jt 2012).

Laulugruppides on täheldatud, et laulmine suurendab dementsusega inimese ja tema hooldaja lähedust, toetades seeläbi nende omavahelisi suhteid. Rühm pakub tegevust nii mõlemale osalejale, kus nad tunnevad end võrdväärseks ja see pakub teineteisele vastastikust toetust. Gruppi kuulumine ja teistega suhtlemine annab dementsusega inimestele sotsialiseerumistunde (Camic jt 2013, Osman jt 2014). Näitena võib tuua, et dementsusega inimesed kohtuvad teiste grupis osalejatega, et minna kontserdile muusikat kuulama. Üks pereliige toob välja, et dementsusega inimene elavneb kui ta on seltskonnas. See aitab tal teistega suhelda ja olla samas situatsioonis. Üksi laulmine teiste ees inimestele ei meeldi ning nauditakse koos laulmist. Peale laulurühmas käimist on dementsusega inimeste iseseisvus paranenud näiteks on nad hakanud kodus omaette laulma, valivad ise endale

muusikat, mida nad kuulata tahavad (Camic jt 2013). Muusikaga seotud tegevused muudavad dementsusega inimesed sotsiaalsemaks ja suhtlemisaltimaks (McDermott jt 2014).

Positiivselt mõjub sotsiaalsusele ja iseseisvusele ka kunstiga tegelemine. Kunstiteraapias käiakse rühmaga kunstimuuseumides ja vaadeldakse kunstiteoseid, millega kaasneb sujuv arutelu. Dementsusega inimene saab mõtiskleda ise nende teoste üle ja meenutada kunstiteostega seotud sündmusi/mälestusi. Seejärel tahavad nad nende üle arutleda oma rühmas. Kunstiteraapia puhul saab ise midagi meisterdada ühiselt, mis annab dementsusega inimesele sotsiaalse tunde ja võimaluse suhtlemiseks. Olulisena toodi välja rühmakaaslastega suhtlemine ja paranesid suhted hooldajate ja dementsusega inimese vahel (Camic jt 2014, Young jt 2016). Seifert jt (2017) uuringus puuskulptuuride tegemise kohta selgus, et dementsusega meeste enesekindlus, enesehinnang tõusid, mis edendas nende iseseisvust. Kuna neile anti vabad käed, mida teha puupakuga, siis said nad iseseisvalt otsustada ja rahulikult teha. Samuti puuskulptuuride tegemine aitas kaasa grupisuhete tekkimisele ja tegevuste juures viibis ka skulptor, kes siis vastavalt abistas.

Infotehnoogilistest vahenditest saab arvutit ning tahvelarvuteid kasutada iseseisvalt, näiteks kuulavad muusikat, vaatavad videosid, mängivad arvutimänge, otsivad informatsiooni. Elektroonselt kirjade kirjutamine on osa iseseisvusest, mille tulemusena saab dementsusega inimene suhelda virtuaalselt perekonnaliikmetega, mis aitab kaasa sotsialiseerumisele (Sunghie jt 2015).

ARUTELU

Dementsus on maailmas väga laialt leviv haigus, mida ei saa välja ravida, vaid saab selle kulgu aeglustada. Väga oluline on, et inimene säilitaks oma iseseisvuse ja sotsiaalsuse nii kaua kui võimalik. Käesolev töö hõlmab endas tõendus põhised kirjanduse ülevaadet, kus uuriti kodus elava kerge ja mõõduka dementsusega inimesele suunatud kognitsiooni stimuleerivaid tegevusi. Kognitsiooni stimuleerivateks tegevusteks võib olla kehalise aktiivsusega seotud tegevused (jalutamine, harjutused, tantsimine), loomingu tegevused (laulmine, kunstiteraapia) ning mõtlemistegevused (lauamängud, pusled).

Kognitsiooni stimuleerivatesse tegevustesse kaasamine on oluline perekonda ja ühiskonda kuulumiseks. Dementsusega inimesi võiks kaasata majapidamistöösse, andes neile lihtsamaid töid. Need tegevused suurendavad nende iseseisvust ja aitab säilitada nende autonoomiat ja identiteeti. Samuti on dementsusega inimestele oluline käia erinevatel üritustel ja päevakeskustes, et suhelda teiste inimestega (Phinney jt 2007). Searson jt (2008) uuringus tuleb välja, et dementsusega inimestele meeldib koos oma lähedastega teha erinevaid tegevusi. Lõputöö autori arvates on oluline, et dementsusega inimene saaks oma kodus teha erinevaid majapidamisülesandeid selleks, et nende kaasatuse tunnet ja iseseisvust suurendada. Majapidamistöös tasuks ära jagada kindlad ülesanded, mida dementsusega inimene saab teha rutiinselt. Perega koos veetmine parandab omavahelisi suhteid ja muudab dementsusega inimest sotsiaalsemaks.

Cedervall ja Åberg (2010) ja Cedervall jt (2015) on toonud välja, et jalutamine teeb rõõmsaks ja õnnelikuks. Jalutades tuntakse end vabana ja elus ning see õhutab jääma aktiivseks (Cedervall ja Åberg 2010, Cedervall jt 2015). Lõputöö autori arvates looduses kui ka üleüldine jalutamine on rahustav, lõõgastav ning vähendab stressitaset.

Selgus, et on vähe treeningprogramme, mis on mõeldud just dementsusega inimestele ning mis sobiks vastavalt nende dementsuse staadiumile. Vreugdenhil jt (2011) uurisid kodust füüsilist treening programmi, mis aitaks parandada kognitiivset ja füüsilist funktsiooni ning iseseisvust. Kasutati kodus tehtavate harjutuste programmi, mida kohandati vastavalt dementsusega inimestele. Holthoff jt (2015) on toonud välja, et füüsilise aktiivsuse jälgimiseks saab kasutada pedomeetrit.

Lõputöö autori arvates on pedomeeter hea võimalus jälgida dementsusega inimese liikumise pikkust, kui ka pulssi ja liikumise aega.

Lam jt (2018) soovivad kerge kuni mõõdukas dementsusega inimestel teha harjutusi 60 minutit 2-3 korda nädalas järelvalve all, et saavutavad head tulemused füüsilises. Lee jt (2016) on soovitanud vähemalt 30 minutit füüsiliseks aktiivsuses kolmel korral nädalas. Lõputöö autori arvates tuleb arvestada kindlasti dementsusega inimeste kaasuvaid haigusi näiteks liigesehaigused. Kuna Lam jt (2018) ja Lee jt (2016) teadusartiklites pole välja toodud konkreetseid harjutusi dementsusega inimestele, siis arvab lõputöö autor, et koostöös füsioterapeutidega võiks luua sobilikud kehalise treeningu programmi vastavalt dementsuse raskusastmele. Vastavalt harjutuste raskusele, suudaks dementsusega inimene neid iseseisvalt kodus teha ja olla seejärel kehaliselt aktiivne.

Hamill jt (2012) toovad esile, kuidas rühmatants on emotsionaalselt, sotsiaalselt ja kognitiivselt kasulik. Nende uuritavad on välja toonud, kuidas ka tantsimine on lõõgastav ja muudavad nad suhtlemisaltimaks. Erinevad tantsuliigutused tuleb meelde jätta õiges järjekorras, mis edendab loogilist mõtlemist. Lõputöö autori arvates on tantsimine hea suhtemiskoht, kus saavad suhelda nii dementsusega inimesed kui ka nende hooldajad teineteisega ja vahetada muljeid. Samuti dementsusega inimesele sobiks aeglasemad ja rahulikumat tantsud, sest kiiretempolises tantsus, kus on palju erinevaid tantsuliigutusi, ei pruugita hakkama saada.

Loominguliste tegevustena on kirjandusallikad välja toonud laulmise, muusikateraapia, kunstiteraapia, puuskulpteerimine. Lõputöö autor nõustub eelnevatega ning lisaks, et kerge ja mõõduka dementsusega inimesele sobivad hästi lihtsamad ja ohutumad kunsti ja käsitööprojektid nagu heegeldamine, maalimine, joonistamine, keraamika, pärlitööd, naha- ja puutööd, erinevad meisterdamistööd (paberlillede tegemine).

Young jt (2016) on uurinud erinevate kunstivormide kohta nagu kirjandus, esitluskunst ning kunsti vaatamine. Kirjanduse üle arutlemine on mõjutanud dementsusega inimese suhtlemist. Kirjandusega seotud tegevusteks võivad olla raamatu lugemine ja lugude ümberjutustamine ja ettelugemine. See soodustab mälu ja tähelepanu, suurendanud meenutamise-, kuulamis- ja keskendumisvõimet. Lugemine ja juttude ette lugemine soodustab iseseisvust ja sotsiaalsust. Lõputöö autori arvates lugude ümberjutustamine võib olla parem tegevus kognitsiooni

stimuleerimiseks kui lihtsalt lugemine. Ümberjutustamiseks on vaja korralikult lugeda või kuulata, olles keskendunud ning meenutada loetud või kuulatud ning seejärel omasõnadega rääkida lugu.

Esitluskunsti puhul kasutatakse laulmist ja muusikat omavahel. Erinevaid esitluskunsti tegevusi saab läbi viia päevakeskustes või tugigruppides, kus on ka teised dementsusega inimesed. Samuti võivad minna dementsusega inimesed ja nende omastehooldajad esitluskunsti vaatama (näidendid, muusikalid, muusikakontserdid). Seetõttu on dementsusega inimeste suhted nende lähedastega paremad ja nad sotsiaalseeruvad rohkem teiste inimestega (Young jt 2016). Lõputöö autor arvab, et erinevatel esitluskunsti üritustel käimine parandab suhteid omastehooldajatega ning soodustab kodust väljas käimist.

McDermott jt (2014) uuringust selgus, kuidas muusikapõhised sekkumise vähendavad käitumuslike ja psühholoogilisi sümptomeid. Samuti tõstab dementsusega inimeste meeleolu. Muusika on kergesti ligipääsetav ja kognitsiooni stimuleeriv vahend. Muusikaga seotud tegevused muudavad dementsusega inimesed suhtlemisaltimaks.

Camic jt (2013) ja Osman jt (2014) on uuringutes uurinud dementsusega inimeste kaasamist laulmisgruppidesse. Kooslaulmised on aidanud dementsusega inimestel stabiliseerida stressi, ärevust ja positiivselt mõjunud meele- ja heaolule. Mineviku laulude laulmine tõi esile dementsusega inimeste seas vanu mälestusi. Camic jt (2013) toonitasid, et laulmine parandas dementsusega inimeste enesekindlust, aitas lõõgastuda. Osman jt (2014) lisab, et laulmine annab võimaluse uue õppimiseks, kognitiivseks stimulatsiooniks ja võimaldab hingamis- ja kehalisteks harjutusteks. Laulugruppides käimine on mõjutanud vähe iseseisvust, kuid peale rühmas käimisi on dementsusega inimene hakanud iseseisvamalt kuulama muusikat. Sotsiaalsuse aspektist vaadatuna, laulurühmades käimine suurendab dementsusega inimese ja tema hooldaja lähedust ning suhteid, samuti saavad dementsusega inimesed ja nende hooldajad suhelda teiste rühmaliikmetega jagades oma muljeid (Camic jt 2013, Osman jt 2014). Lõputöö autori arvates on kooslaulmised hea viis sotsialiseerumiseks. Dementsusega inimesed saavad rääkida teiste rühma liikmetega kui samal ajal hooldajad oma vahel suhtlevad. Laulmistundides käimine võib anda ka välja elamise tunde, kus saab oma emotsioonid välja elada. Kui tuju on kurb võib laulda kurbi laule või rõõmsaid laule tuju tõstmiseks.

Erinevad autorid on kirjeldanud kunstiteraapia eesmärki kui kognitsiooni, emotsioonide, mälu, tähelepanu ning suhtlemisoskuste stimuleerimist erinevate kunstitehnikate kaudu (Viola jt 2011, Camic jt 2014, Young jt 2016). Kunstis pannakse rõhku mitteverbaalsele väljendusoskusele. Lõputöös on kirjeldatud visuaalse kunsti vaatamisest ja tegemisest kunstimuuseumis (Camic jt 2014). Dementsusega inimesed olid keskendunud kunsti tegemisele ja vaatamisele, olid tegevustes aktiivsemad ja nad ei ekslenud ringi. Nad väljendasid oma tundeid ja arutlesid erinevate kunstiteoste kohta ning selle tulemusena paranes suhtlemine nii hooldajatega kui ka teiste osalejatega. Peale kunsti vaatamist said meisterdada endale midagi, mis soodustas iseseisvust ja hakkama saamise tunnet. Lõputöö autori arvates on hea kui on olemas sellised kunstigaleriid, kus peale kunsti vaatamist saaks teha ka erinevaid kunstitöid. Nõustatakse, et erinevad kunstitehnikad edendavad kognitsiooni ning tähelepanu. Samuti on lõputöö autori jaoks oluline, et dementsusega inimesed saaksid end väljendada ka mitteverbaalselt, kui nende verbaalne suhtlus on raskendatud. Eestis võiks Kumu kunstimuuseumis, Tartu Kunstnikemajas või mõnes muus kunstigaleriis luua sellised kunsti tegemise ja vaatamise grupid dementsusega inimestele. Teadolevalt üks selline grupp ka Kumu kunstimuuseumis esmakordselt 2018.aastal piloottegevusena ka toimus.

Seifert jt (2017) on uurinud puuskulptuuride tegemise efektiivsuse kohta dementsusega meeste seas. Skulpteerimine andis meestele positiivsed kogemused ja tõstsid nende enesekindlust, enesehinnangut, emotsionaalset heaolu, tähelepanu. Seejuures skulpteerimine edendas sotsiaalset suhtlemist grupikaaslastega ja toetas iseseisvust töötegemisel. Lõputöö autori jaoks tundub puuskulpteerimine algajale ohtlik. Need, kes varasemas elus on tegelenud puutööga, võiksid jätkata sellega. Meeste jaoks on vähe erinevaid loomingulisi tegevusi. Paljud „pehmemad“ loomingulisemad tegevused on mõeldud rohkem naistele, näiteks käsitöö, maalimine, laulmine.

Dartigues jt (2013) on uuringust välja toonud, kuidas lauamängude mängimine on hea viis kognitsiooni säilitamiseks, depressiooni vähendamiseks ning kognitiivse languse või dementsuse süvenemise ennetamiseks. Mängude mängimine on hea viis edendada sotsiaalset suhtlemist pereliikmete või sõpradega. Lõputöö autori arvates on lauamängud ja seltskonnamängud head vabaaja veetmise tegevused, millel on kasu kognitsiooni stimuleerimiseks ning suhete parandamisele lähedastega. Otsides artikleid lauamängude ja dementsuse kohta, leiab peamiselt kognitiivse languse ja dementsuse ennetamise kohta.

Arvuti kasutamisel on positiivsed tegurid dementsusega inimesele. Arvutis saab mängida erinevaid mõtlemismänge (solitaire, tetris, paaride leidmis mängud), kus peab keskenduma ning tegeleda muude tegevustega (muusika kuulamine, info otsimine, kirjade kirjutamine). Need aitavad stimuleerida kognitsiooni nagu mälu, tähelepanu, mõtlemiskiirust. Dementsusega inimesed on välja toonud, et mängimine toob rõõmu ja naudingut. Kirjade kirjutamine on üks viis teiste inimestega suhtlemiseks, mis samal ajal edendab ka iseseisvust. Soovitatud on kasutada puuetundlike tahvelarvuteid, mida on parem kasutada treemoriga dementsusega inimestel (Sunghee jt 2015). Lõputöö autor nõustub, et parem on kasutada puuetundlikke tahvelarvuteid, mille kaudu on parem ja kergem mängida erinevaid mänge, kuid kirja kirjutamiseks see kõige parem variant ei ole. Samuti arvab lõputöö autor, et tahvelarvuti kasutamine ei sobi nägemishäiretega inimestele, sest ekraan on liiga väike, et korralikult näha. Kindlasti on oluline leida sobivad mängud vastavalt nende dementsuse raskus staadiumile. Soovitada proovida erinevaid arvutimänge. Alternatiivina soovitaks kasutada lastele mõeldud erinevaid nuputamise töövihikuid või ristsõnu. 2018. aastal koostati Eestis esimene töövihik „Särts“ dementsusega inimesele, mis on mõeldud üheskoos omasteholdajatega lahendamiseks.

Lõputöö miinuseks võib tuua materjali kättesaadavus ja vähene uuritavus erinevate loominguliste ning mõtlemistegevuste osas. Suurem osa artiklitest on kirjutatud hooldekodudes viibivate dementsusega inimeste kohta kui kodus elavate.

Autori arvates, tuleks edaspidiselt uurida palju on kodus elavaid dementsusega inimesi Eestis ning milliseid tegevusi nemad harrastavad. Samuti võiks põhjalikumalt uurida kognitsiooni parendavaid teraapiaid ja täpsustada, millised teraapia vormid on paremad erinevas staadiumis olevale dementsusega inimesele. Eraldi uurida kehalise aktiivsuse, loominguliste ja intellektuaalste tegevuste mõju ning välja tuua spetsiifilisemalt tegevusi dementsusega inimesele.

JÄRELDUSED

Uurimistöös püstitatud uurimisülesannetest lähtudes võib järeldada:

Kerge ja mõõduka dementsusega inimestele tuleb võimaldada osalemist erinevates kognitsiooni stimuleerivates tegevustes. Nendeks on kehalise aktiivsusega seotud tegevused (jalutamine, kehalise treeningu harjutused, tantsimine), loomingulised tegevused (muusikateraapia, laulmine, kunstiteraapia), mõtlemistegevused (lauamängud, pusled, arvutimängud).

Kognitsiooni stimuleerivad tegevused mõjutavad dementsusega inimese sotsiaalsust kõige rohkem. Tegevused parandavad dementsusega inimese ja omastehooldaja omavahelisi suhteid. Kognitsiooni stimuleerivate tegevuste mõju iseseisvusele on vähe välja toodud. Kerge ja mõõduka dementsusega inimesed tunnevad end aktiivsemalt, motiveeritult, enesekindlamalt ja sõltumatult, kui nad suudavad teha erinevaid tegevusi iseseisvalt. Tegevuste juures võiks võimalusel viibida omastehooldaja või terapeut, kes vajadusel abistavad dementsusega inimest ning tagavad turvatunde.

ALLIKALOEND

Alzheimeri tõve diagnostika ja ravi. *Eesti ravijuhend* RJ-G/23.1-2017. (2017).
<https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/2/alzheimeri-tove-diagnostika-ja-ravi>
(31.03.2018)

Aguirre, E., Woods, R. T., Spector, A., Orrell, M. (2013). Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. *Ageing Research Reviews*; 12(1): 253-262. doi.org/10.1016/j.arr.2012.07.001
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163712000955?via%3Dihub>
(05.01.2019)

Camic, P. M., Tischler, V., Pearman, C. H. (2014). Viewing and making art together: a multi-session art-gallery-based intervention for people with dementia and their carers. *Aging & Mental Health*, 18:2, 161-168. doi.org/10.1080/13607863.2013.818101
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2013.818101?journalCode=camh20>
(05.01.2019)

Camic, P. M., Williams, C. M., Meeten, F. (2013). Does a 'Singing Together Group' improve the quality of life of people with a dementia and their carers? A pilot evaluation study. *Dementia*: 12(2), 157-176. doi.org/10.1177/1471301211422761
https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1471301211422761?rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&journalCode=dema (05.01.2019)

Cedervall, Y., Åberg, A. C. (2010). Physical activity and implications on well-being in mild Alzheimer's disease: A qualitative case study on two men with dementia and their spouses. *Physiotherapy Theory and Practice*, 26:4, 226-239. doi.org/10.3109/09593980903423012
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/09593980903423012?scroll=top&needAccess=true>
(05.01.2019)

Cedervall, Y., Torres, S., Åberg, A. C. (2015). Maintaining well-being and selfhood through physical activity: experiences of people with mild Alzheimer's disease. *Aging Mental*

Health, 19(8):679-88.doi.org/10.1080/13607863.2014.962004

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2014.962004?journalCode=camh20>
(05.01.2019)

Dartigues, J. F., Foubert-Samier, A., Le Goff, M., Viltard, M., Amieva, H., Orgogozo, J. M., Barberger-Gateau, P., Helmer, C. (2013). Playing board games, cognitive decline and dementia: a French population-based cohort study. *BMJ Open*, 3:e002998. [dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002998](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002998) <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/3/8/e002998.full.pdf> (05.01.2019)

Dementia: a public health priority. (2012). World Health Organization and Alzheimer's Disease International. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75263/1/9789241564458_eng.pdf?ua=1
(31.03.2018)

Engage Your Brain: GCBH Recommendations on Cognitively Stimulating Activities. (2017). Global Council on Brain Health. doi.org/10.26419/pia.00001.001
https://www.aarp.org/content/dam/aarp/health/brain_health/2017/07/gcbh-cognitively-stimulating-activities-report.pdf (05.01.2019)

Finajeva, I., Raudsepp, I. (2013). Dementsusega patsiendi perekonna nõustamine hooldamisel kodus. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, õenduse õppetool. Tallinn. Lõputöö. <http://riks.ttk.ee/index.asp?action=136&id=503> (05.01.2019)

Hamill, M., Smith, L., Röhricht, F. (2012). 'Dancing down memory lane': Circle dancing as a psychotherapeutic intervention in dementia - a pilot study. *Dementia*, 11(6):709–724. doi.org/10.1177/1471301211420509
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1471301211420509> (05.01.2019)

Holthoff, V. A., Marschner, K., Scharf, M., Steding, J., Meyer, S., Koch, R., Donix, M. (2015). Effects of Physical Activity Training in Patients with Alzheimer's Dementia: Results of a Pilot RCT Study. *PLOS ONE*, 10(4):e0121478. doi.org/10.1371/journal.pone.0121478
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4401690/pdf/pone.0121478.pdf> (05.01.2019)

Kirsi, I. (2016). Reaalsusele orienteeritud teraapia ja selle tehnikate kasutamise mõju dementsussündroomiga inimeste toimetulekule. Tartu Tervishoiu Kõrgkool, õe õppekava. Tartu. Lõputöö. <https://nooruse.webriks.ee/index.asp?action=136&id=2099> (05.01.2019)

Kiudma, M., Pilv, M. (2016). Reministsentsteraapia, selle tehnikad ja mõju dementsussündroomiga eaka toimetuleku parendamisel. Tartu Tervishoiu Kõrgkool, õe õppekava. Tartu. Lõputöö. <https://nooruse.webriks.ee/index.asp?action=136&id=2105> (05.01.2019)

Lam, F. M. H., Huang, M.- Z., Liao, L.- R., Chung, R. C. K., Kwok, T. C. Y., Pang, M. Y. C. (2018). Physical exercise improves strength, balance, mobility, and endurance in people with cognitive impairment and dementia: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 64(1):4-15. doi.org/10.1016/j.jphys.2017.12.001 [https://www.journalofphysiotherapy.com/article/S1836-9553\(17\)30146-7/pdf](https://www.journalofphysiotherapy.com/article/S1836-9553(17)30146-7/pdf) (05.01.2019)

Lee, H. S., Park, S. W., Park, Y. J. (2016). Effects of Physical Activity Programs on the Improvement of Dementia Symptom: A Meta-Analysis. *BioMed Research International*, volume 2016,2920146. doi.org/10.1155/2016/2920146 <https://pdfs.semanticscholar.org/c067/b13d5e2dcfba5e65f4843e7cee34324be797.pdf> (05.01.2019)

Mapelli, D., Di Rosa, E., Nocita, R., Sava, D. (2013). Cognitive stimulation in patients with dementia: randomized controlled trial. *Dementia and geriatric cognitive disorders extra*, 3(1):263-271. doi:10.1159/000353457 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3776449/pdf/dee-0003-0263.pdf> (05.01.2019)

McDermott, O., Orrell, M., Ridder, H. M. (2014). The importance of music for people with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists. *Aging & mental health*, 18(6):706-716. dx.doi.org/10.1080/13607863.2013.875124 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4066923/pdf/camh18_706.pdf (05.01.2019)

Niilo, L. (2018). Tegevusterapeudi roll dementsussündroomiga kliendi lähedaste nõustamisel. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, tegevusterapeudi õppekava. Tallinn. Lõputöö. <http://riks.ttk.ee/index.asp?action=136&id=1398> (05.01.2019)

- Osman, S. E., Tischler, V., Schneider, J. (2014). 'Singing for the Brain': A qualitative study exploring the health and well-being benefits of singing for people with dementia and their carers. *Dementia*,15(6):1326-1339.doi: 10.1177/1471301214556291
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5089222/pdf/10.1177_1471301214556291.pdf
 (05.01.2019)
- Phinney, A., Chaudhury, H., O' Connor, D. L. (2007). Doing as much as I can do: The meaning of activity for people with dementia. *Aging & Mental Health*; 11(4):384–393.
 doi.org/10.1080/13607860601086470
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607860601086470?scroll=top&needAccess=true>
 e (05.01.2019)
- Prince, M., Bryce, R., Ferri, C. (2011). World Alzheimer Report 2011: the benefits of early diagnosis and intervention. *Alzheimer's Disease International*.
<https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2011.pdf> (10.12.2018)
- Prince, M., Wimo, A., Guerchet, M., Ali, G.- C., Wu, Y.- T., Prina, M. (2015). World Alzheimer Report 2015: The Global Impact of Dementia An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. *Alzheimer's Disease International*.
<https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015.pdf> (31.03.2018)
- Ruthirakuhan, M., Luedke, A. C., Tam, A., Goel, A., Kurji, A., Garcia, A. (2012). Use of physical and intellectual activities and socialization in the management of cognitive decline of aging and in dementia: a review. *Journal of aging research*, 384875. doi: 10.1155/2012/384875
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3549347/pdf/JAR2012-384875.pdf> (05.01.2019)
- Searson, R., Hendry, A. M., Ramachandran, R., Burns, A., Purandare, N. (2008). Activities enjoyed by patients with dementia together with their spouses and psychological morbidity in carers. *Aging & Mental Health*,12(2): 276-282. doi.org/10.1080/13607860801956977
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607860801956977?scroll=top&needAccess=true>
 e (05.01.2019)

Seifert, K., Spottke, A., Fliessbach, K. (2017). Effects of sculpture based art therapy in dementia patients- A pilot study. *Heliyon*, 3(11):e00460. doi:10.1016/j.heliyon.2017.e00460 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5727550/pdf/main.pdf> (05.01.2019)

Shaji, K. S., Sivakumar, P. T., Rao, G. P., Paul, N. (2018). Clinical Practice Guidelines for Management of Dementia. *Indian journal of psychiatry*, 60(3):S312-S328. doi: 10.4103/0019-5545.224472 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5840907/?report=printable> (05.01.2019)

Sunghee, H.T., Hongmei, Z., Hetal, P., Song, H.H. (2015). Computer Activities for Persons With Dementia. *The Gerontologist*, 55(1):S40–S49. doi.org/10.1093/geront/gnv003 https://academic.oup.com/gerontologist/article/55/Suppl_1/S40/559953 (05.01.2019)

Šmõreitšik, V. (2012). Tegevusterapeudi roll Alzheimeri tüüpi dementsusega eaka toimetuleku toetamisel igapäevategevustes. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, tegevusteraapia õppetool. Tallinn. Diplomitöö. <http://riks.ttk.ee/index.asp?action=136&id=344> (05.01.2019)

Viola, L. F., Nunes, P. V., Yassuda, M. S., Aprahamian, I., Santos, F. S., Santos, G. D., Brum, P. S., Borges, S. M., Oliveira, A. M., Chaves, G. F., Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Paula, V. J., Takeda, O. H., Mirandez, R. M., Watari, R., Falcao, D. V., Cachioni, M., Forlenza, O. V. (2011). Effects of a multidisciplinary cognitive rehabilitation program for patients with mild Alzheimer's disease. *Clinics (Sao Paulo)*, 66(8):1395-400. doi: 10.1590/S1807-59322011000800015 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3161218/pdf/cln-66-08-1395.pdf> (05.01.2019)

Vreugdenhil, A., Cannell, J., Davies, A., Razay, G. (2011). A community-based exercise programme to improve functional ability in people with Alzheimer's disease: a randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*; 26:12–19. doi.org/10.1111/j.1471-6712.2011.00895.x <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1471-6712.2011.00895.x> (05.01.2019)

Woods, B., Aguirre, E., Spector, A. E., Orrell, M. (2012). Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue

2.Art.No:CD005562. doi:10.1002/14651858.CD005562.pub2.
<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005562.pub2/full> (05.01.2019)

Õunapuu, L. (2011). Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteaduses. Tartu Ülikool.
http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf (05.01.2019)

Young, R., Camic, P. M., Tischler, V. (2016). The impact of community-based arts and health interventions on cognition in people with dementia: a systematic literature review. *Aging & Mental Health*, 20(4):337-351. doi:10.1080/13607863.2015.1011080
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2015.1011080?scroll=top&needAccess=true> (05.01.2019)

LISAD

Lisa 1. Uurimistöös kasutatud teadusartiklite väljavõtuleht

| Autor, aasta, väljaanne, riik | Pealkiri | Uurimisprobleem, keskne küsimus | Eesmärk, ülesanded | Uurimistöö tüüp | Valim, populatsioon | Andmete kogumise meetod | Andmete analüüsi-meetod | Olulisemad tulemused ja järeldused |
|--|---|--|--|------------------|---|--|---|--|
| Aguirre, E., Woods, R. T., Spector, A., Orrell, M. (2013). <i>Ageing Research Reviews</i> . Inglismaa. | Cognitive stimulation for dementia: a systematic review of the evidence of effectiveness from randomised controlled trials. | Olemas on erinevaid kognitsiooni parendavaid tegevusi/teraapiaid. Kognitiivne stimulatsioon on laialdaselt kasutatud dementsusega inimese hoolduses, mis pakub dementsusega inimesele tegevusi ja parendades kognitiivset stimulatsiooni. | Uuringu eesmärgiks oli hinnata kognitiivsete stimulatsiooniuuringute tõhusust dementsuse korral. | Ülevaateartikkel | n=15 teadusartiklit | Artiklite kogumise andmebaasid: Medline, Cinahl, Psycinfo, Lilacs, Embase. | Meta-analüüs. Kirjeldav statistika RevMan 5.1 programmi ga. | Uuringust selgub, kognitsiooni stimuleerimine ei anna ainult kasu kognitsioonile, vaid ka enda heaolule ja elukvaliteedile, samuti suhtlemisele ja sotsiaalsel. Edasised uuringud peaksid uurima kognitsiooni stimuleerivate sekkumiste pikaajalisi eelseid. Kognitsiooni stimuleerivaid tegevusi peaks olema dementsusega inimese hoolduses laiemalt kättesaadav. |
| Camic, P. M., Tischler, V., Pearman, C. H. (2014). <i>Aging & Mental Health</i> . Suurbritannia. | Viewing and making art together: a multi-session art-gallery-based intervention for people with dementia and their carers. | Artiklis on välja toodud muuseumide sotsiaalsed kohustused. Rõhuasetus on muuseumides/galeriides kogukonnapõhiste programmide väljatöötamine erivajadustega inimestele, mis on õppimispaikadeks, sotsiaalse kaasatuse ja heaolu parendamiseks. Erinevad autorid on väljatoonud kunstigaleriides kunsti | Uuring, mille käigus püüti mõista kaheksanädalase kunstigalerii põhise sekkumise kogemust kerge või mõõduka dementsuse ja nende hooldajatega. Uuringu käigus uuriti dementsusega inimestele mõju sotsiaalsele kaasatusele, hooldaja koormusele, elukvaliteedile ja | Kombi neeritud | n= 24 (12 dementsusega inimest ja 12 nende omastehooldajat) | Intervjuu, kognitsiooni, neuropsühholoogiliste sümptomite, elukvaliteedi hindamise testid. | Kirjeldav statistika SPSS 19 programmi ga ning temaatiline analüüs. | Kunstigalerii programmid näivad olevat võimelised soodustama sotsiaalset kaasatust, suurendama suhteid hooldajate ja dementsusega isiku vahel, toetama dementsuse inimese isikut, stimuleerima kognitiivseid protsesse (tähelepanu ja keskendumist). Dementsusega inimene oli sageli üllatunud, et kunsti tegemine ja vaatamine andis neile naudingut. |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---------------|---|--|------------------------|---|
| | | vaatamise ja tegemise positiivsed mõjud. | igapäevasele tegevusele. | | | | | |
| Camic, P. M., Williams, C. M., Meeten, F. (2013). <i>Dementia</i> . Suurbritannia | Does a 'Singing Together Group' improve the quality of life of people with a dementia and their carers? A pilot evaluation study. | Dementsusega inimesed võivad leida, et nad on paljudest tegevustest kõrvale jäetud ning kaotavad usalduse enda võimekusse ja sotsiaalsusse. Hooldajad ja dementsusega inimesed võivad kaotada kontakti perekonna ja sõpradega ning nad ei leia enam ühiskondlike tegevusi, mida koos saaksid teha. Grupilaulmine on positiivne vaimsele tervisele, mida saavad nautida hooldajad ja dementsusega inimesed. | Laulmisgrupi eesmärk on arendada tegevusi, mis annavad dementsusega inimestele ja nende hooldajatele positiivse kogemuse ja erinevalt paljudest teistest dementsuse ravi sekkumistest ei keskendu dementsusega inimese nõrkustele. | Kvalitatiivne | n=20 (10 dementsusega inimest, 10 hooldajat). | Intervjuu, vaatlus, kognitsiooni ja neuropsühholoogiliste sümptomite hindamise testid. | Temaatililine analüüs. | Laulmisgrupp oli dementsusega inimestele ja nende hooldajatele väga positiivne kogemus ning kasulik. Uuringus on toodud välja sotsiaalne tegevus, milles keskendutakse pigem dementsusega inimese tugevustele, mis toetavad suhteid ja edendavad heaolu. Tuuakse välja kui laulugrupi hea kogemus annab dementsusega inimesele usalduse proovida ja osaleda muudes ühiskondlikes tegevustes ja see võib aidata kaasa sotsiaalsele suhtlusele. Laulmistunnid andsid võimaluse kergeks hingamis- ja kehalisteks hajutusteks, kognitiivseks stimulatsiooniks, uue õppimiseks, meenutamiseks. |
| Cedervall, Y., Åberg, A.C. (2010). <i>Physiotherapy Theory and Practice</i> . Roots. | Physical activity and implications on well-being in mild Alzheimer's disease: A qualitative case study on two men with dementia and their spouses. | Oluline on arvestada füüsiliste tegevuste positiivsete mõjudega Alzheimeri tõvega inimestele, mis mõjutab isiku võimeid ja potentsiaali osalema sellistes tegevustes. | Käesoleva uuringu eesmärgiks oli parandada arusaamist kerge Alzheimeri tõvega inimeste ja nende võimet olla füüsiliselt aktiivsed, ja saada ülevaade nende arusaamast füüsilise aktiivsuse tähtsusest Alzheimeri tõve haigusega. | Kvalitatiivne | n= 4 (2 kerge Alzheimeri tõvega inimest, 2 hooldajat) | Intervjuu, vaatlus, kognitsiooni, motoorse funktsiooni hindamise testid. | Temaatililine analüüs. | Oluline motivatsioon füüsiliseks aktiivsuseks oli nauding kogemine loodusest, kehalisest liikumisest ja positiivne suhtumine kehalisse aktiivsusesse. Alzheimeri tõvega inimesi motiveerib kehaliselt aktiivne olema nende abikaasade toetus, vabas õhus tegevused. Kehalise aktiivsuse takistusteks tuuakse välja väsimus, raskused leidmaks teed, käitumine, muutunud kõndimisvõime. Alzheimeri tõvega inimestel võivad korrapärased füüsilised tegevused mängida olulist osa igapäevaelus, luues sisukaid rutiine ning parandades heaolu ja tajutavat tervist. |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|---|--|---|
| | | | | | | | | Tuakse välja, et erilist tähelepanu tuleks pöörata kerge Alzheimeri tõvega üksikutele inimestele, kes elavad üksinda, kuna on vaja toetada neid julgustamises, turvalisuses ja probleemide lahendamises. |
| Cedervall, Y., Torres, S., Åberg, A.C. (2015). <i>Aging Mental Health. Rootsi.</i> | Maintaining well-being and selfhood through physical activity: experiences of people with mild Alzheimer's disease | Selleks, et aidata kaasa arusaamisele sellest, kuidas kerge Alzheimeri tõvega inimesi mõeldakse füüsilises tegevuses igapäevaelus, pöörates erilist tähelepanu sellise tegevusega seotud tähendustele. Kehaline aktiivsus võib suurendada mitmesuguseid terviseaspekte Alzheimeri tõve varases staadiumis, kuid on vaja uurida subjektiivseid kogemusi, mis piiravad ja hõlbustavad kergete Alzheimeri tõvega inimesi kehalise aktiivsuse säilitamiseks. | Uuringu eesmärk oli aru saada, milline on kerge Alzheimeri tõvega inimeste füüsilise aktiivsuse osa igapäevaelus, pöörates erilist tähelepanu nende võimetele sooritada füüsilist aktiivsust ja mida nad seostavad kehalise aktiivsusega. | Kvalitatiivne | n= 14 (kerge Alzheimeri tõvega inimesed) | Intervjuu. | Analüüsi ja tõlgendati andmeid. | Intervjuu peamised leiud näitavad, et Alzheimeri tõvega inimesed saavad füüsilist aktiivsust kasutada oma isiksuse säilitamiseks. Osalejad püüdsid jääda füüsiliselt aktiivseks, sõltumata sellistest takistustest nagu negatiivsed emotsionaalsed reaktsioonid, energia taseme langus või orienteerumisvõime langus. Osalejad kirjeldasid, kuidas kehalise aktiivsuse propageerivad normid, samuti heaolu tunded, julgustas neid jääma aktiivseks. |
| Dartigues, J. F., FoubertS amier, A., Le Goff, M., Viltard, M., Amieva, H., Orgogozo, J.M., Barberger-Gateau, P., | Playing board games, cognitive decline and dementia: a French population-based cohort study | Stimuleerivateks meelelahutustegevusteks peetakse vanurite dementsuse ja kognitiivse languse võimalikeks kaitseteguriteks. Lauamängude mängimine võib olla eriti oluline viis kognitsiooni | Uuringu eesmärk on analüüsida seost lauamängude ja dementsuse esinemist osalejatel. Uurida kas lauamängu mängimine vähendab | Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uuring. | n= 3675, nendest 840 dementsusega inimest. | Küsimustikud, intervjuud, kognitsiooni, depressiooni hindamise testid. Kohortuuringu andmetest tulemused. | Statistiline analüüs, kirjeldav ja võrdlev analüüs. SAS, V.9.2 programm. | Mängude mängimine on hea viis kognitsiooni säilitamiseks, depressiooni vähendamiseks ning kognitiivse languse või dementsuse süvenemise ennetamiseks. See on taskukohane vaba aja veetmise tegevus, mis hõlbustab laia valikut ülesandeid lihtsamatest keerulistemateni. Selliseid mänge |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---------------|---|---|-----------------------|--|
| Helmer, C. (2013). <i>BMJ Open</i> . Prantsusmaa. | | säilitamiseks ning kognitiivse languse või dementsuse vältimiseks. | depressiooni ja kognitiivset langust. | | | | | saab kohandada vastavalt mängija tasemele. |
| Hamill, M., Smith, L., Röhrich, F. (2012). <i>Dementia</i> . Suurbritannia | 'Dancing down memory lane': Circle dancing as a psychotherapeutic intervention in dementia—a pilot study. | Tundub üha enam, et dementsuse ja nende hooldajate psühholoogilised sekkumised on väärtuslikud. Võttes arvesse verbaalsete võimete, mälu ja abstraktse mõtlemise halvenemist, on vaja välja töötada alternatiivsed ja tõhusad sekkumised terapeutilise töö tegemiseks dementsuse progresseeruvatel inimestel. | Uuringu eesmärk oli ringtantsu rühma teraapia mõju dementsusega inimesele ja nende hooldajatele. Kas on võimalik läbi viia struktureeritud kehaehituslikku psühholoogilist teraapiat (antud juhul terapeutilist ringtantsu) dementsusega inimestele ja nende hooldajatele? Kas terapeutilise ringi tantsu sekkumine avaldab positiivset mõju dementsuse sotsiaalsele interaktsioonile / kaasamisele, meeleolule, elukvaliteedile ja tunnetusele? Kas terapeutilise ringi tantsu sekkumine avaldab positiivset mõju hooldajate | Kvalitatiivne | n=18 (11 mõõduka dementsusega inimest ning 7 nende hooldajat) | Pilootuuring. Vaatlus, kognitsiooni, igapäevategevuste hindamise testid, terviseküsimustik. | Kvalitatiivne analüüs | Terapeutiline sekkumine avaldas positiivset mõju osalejate üldisele heaolule ja meeleolule, sealhulgas parandades inimeste kontsentratsiooni ja suhtlemist teiste inimestega. Pilootuuringu tulemused toetavad terapeutilist rühmatantsu kui kehaliselt orienteeritud psühholoogilist sekkumist dementsusega inimeste ja nende hooldajatega. Sotsiaalsete oskuste, emotsionaalse väljenduse, stimuleerimine ja säilitamine dementsusega inimeste ja nende hooldajate usalduse leidmiseks on oluline, et parandada nende elukvaliteeti sõltumata haiguse staadiumist. Dementsusest tingitud liikumise ja tantsimisega seotud psühholoogilised ravimeetodid vajavad täiendavat uurimist ning nende mõju hindamiseks on vaja arvestada mitmesuguseid meetodeid. |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--------------------------------------|---|--|---|--|
| | | | tervisele ja toimetulekule? | | | | | |
| Holthoff, V. A., Marschner, K., Scharf, M., Steding, J., Meyer, S., Koch, R., Donix, M. (2015). <i>PLOS ONE</i> . Saksamaa. | Effects of Physical Activity Training in Patients with Alzheimer's Dementia: Results of a Pilot RCT Study. | On tõendeid selle kohta, et füüsiline aktiivsus on vananevale ajule kognitiivselt kasulik, aga vähe on teada kuidas mõjutab see Alzheimeri tõvega inimesi. | Pilootuuringus hinnati kodupõhise kehalise aktiivsuse treeningu mõju kliinilistele sümptomitele, funktsionaalsetele võimetele ja hooldajate koormusele pärast 12 ja 24 nädalat treenimist. | Kvantitatiivne | n=30 (Alzheimeri tõvega inimesed ja nende hooldajad) | Pilootuuring, kognitsiooni, igapäevategevuste hindamise testid, kehalise ja neuroloogia hindamine, anamnees. | Kirjeldav statistika. Wilcoxon-Mann-Whitney U-test. SAS 9.3 programm. | Kehaline treening on oluline kasu tegur kognitiivsele, käitumuslikule ja motoorsele funktsioonile. Samuti kehaline treening edendab igapäevaelu tegevustega toimetulekut. Kodune kehaline treening vähendab hooldajate koormust. |
| Lam, F. MH., Huang, M.-Z., Liao, L.-R., Chung, R. CK., Kwok, T.CY., Pang, M.YC. (2018). <i>Journal of Physiotherapy</i> . Hiina. | Physical exercise improves strength, balance, mobility, and endurance in people with cognitive impairment and dementia: a systematic review. | Kerge dementsusega ja kerge kognitiivse langusega inimestel leitakse puudujääke lisaks kognitsioonis ja käitumises veel tasakaalus, kõnnakus ja liikumises. Füüsiline tegevus võib põhjustada füüsilise võimekuse vähenemist. | Kas kehaline treenimine parandab füüsilist funktsiooni ja elukvaliteeti kerge kognitiivse langusega ja kerge dementsusega inimestel? Millised treeningprotokollid parandavad füüsilist funktsiooni ja elukvaliteeti? Kuidas kognitiivsed häired ja inimese iseloomustus mõjutavad treeningute tulemusi? | Süsteemaahtiline kirjanduse ülevaade | n=54 teadusartiklit . Artiklid pidid olema inglise keelses, artiklites osalejatel pidi olema esmane kerge kognitiivse languse ja dementsuse diagnoos, sisaldama kehalisi harjutusi. | Andmebaasid artiklite otsimiseks olid MEDLINE, CIN AHL, Pubmed, PsycINFO, The Cochrane Library. | Meta-analüüs, kasutati RevMan software ning Comprehensive Meta-analysis software. | Kerge või mõõduka dementsusega inimestele mõeldud harjutused parandavad sammu pikkust, tasakaalu, liikuvust ja kõndimist. Harjutuste mõju kukkumisele jäi ebaselgeks. Inimesed, kellel on kerge kognitiivne langus, kerge või mõõduka dementsuse, saavutavad head tulemused füüsilises võimekuses, kui nad teevad harjutusi 60 minutit 2-3 korda nädalas järelvalve all. |
| Lee, H. S., Park, S. W., Park, Y. J. (2016). <i>BioMed Research</i> | Effects of Physical Activity Programs on the Improvement | Dementsuse sümptomite leevendamiseks on välja töötatud mitmesugused kehalise aktiivsuse programmid. | Eesmärgiks oli kinnitada, et kehalise aktiivsuse programm parandab dementsuse | Kvalitatiivne ülevaateartikkel | Artikleid kokku 1379. Artiklite kriteeriumiteks oli 2005- | Kasutati Pubmed, Science Direct, Wiley online library andmebaase. | Meta-analüüs. | Uuringus selgitati välja programmid, mis on tõhusad dementsuse sümptomite leevendamiseks. Füüsilise aktiivsuse programmid olid väga tõhusad, et parandada dementsusega patsientide füüsilist |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------------|--|---|---|--|
| International .Korea | t of Dementia Symptom: A Meta- Analysis | Need on efektiivsed tähelepanu- ja täidesaatvate funktsioonide täitmisel, kuid mõju mälule on vastuoluline. Seepärast on vaja kinnitada, kui tõhusad kehalise aktiivsuse programmid on dementsuse sümptomite leevendamiseks. | sümptomeid ja kõige tõhusama kehalise aktiivsuse treeningprogrammi de koostamise abistamiseks. | | 2015 aasta artiklid. | | | võimekust ja igapäeva toimetulekut. Kehaline aktiivsus vähendab depressiooni. Dementsuse all kannatavate patsientide kehaline aktiivsus paranes just kombineeritud harjutusega. Seetõttu on dementsusega eakate ravis soovitatav kasutada erinevaid tegevusi sisaldavaid kehalise aktiivsuse programme. |
| Mapelli, D., Di Rosa, E., Nocita, R., Sava, D. (2013). <i>Dementia and geriatric cognitive disorders extra.</i> Itaalia | Cognitive stimulation in patients with dementia: randomized controlled trial. | Dementsus on suureneva levikuga, mis on tingitud rahva kiirest vananemisest. Olulist rolli dementsuse ravis mängib mittefarmakoloogilised teraapiad, mis aitavad ennetada haiguse progresseerumist ja funktsionaalset langust. | Uuringu eesmärgiks on uurida kognitsiooni stimuleerimise mõjusid kognitsiooni ja dementsusega inimesel igapäevase eluviisi parandamisel platseebo ja kontrollrühma võrdlemisega ning uurida kerge ja mõõduka dementsuse erinevusi. Lisaks uuriti kognitiivse stimuleerimise mõju dementsusega inimese käitumise- ja psühholoogilistele sümptomitele. | Kvantit atiivne | n= 30 (kerge ja mõõduka dementsusega inimest) | Kognitsiooni, neuropsühhooloo giliste sümptomite, käitumishäirete hindamise testid. | Kirjeldav statistka, Fisher-test. | Ainult eksperimentaalne rühm parandas oma jõudlust kognitiivsete testidega ja näitas märkimisväärselt käitumishäirete vähenemist pärast kognitsiooni stimuleerimise lõppu. Tulemused näitavad, et dementsusega inimeste kognitsioon stimuleerimine parandaks mitte ainult nende kognitsiooni, vaid ka käitumishäireid. |
| McDermott, O., Orrell, M., Ridder, | The importance of music for | Vaatamata muusikapõhiste sekkumiste | Uurida muusika tähtsust ja väärtust | Kvalita tiivne uuring | n= 59 (17 mõõduka ja raske | Intervjuu, kognitsiooni hindav test. | Kvalitatiiv sete andmete | Uuringus uuriti dementsuse all kannatavate inimeste muusika kogemust, tähtsust ja väärtust |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---------------|--|---|--|--|
| H. M. (2014). <i>Aging & mental health</i> . Suurbritannia | people with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists. | populaarsusele dementsuse ravis, on piiratud teadmised sellest, kuidas ja miks dementsusega inimesed leiavad muusikat, mis on nende heaoluks kasulik | dementsusega inimeste vaatenurgast. Uurida, kuidas perekonnad, hooldekodud ja muusikaterapeutid tajuvad muusika mõju mõõduka kuni raske dementsusega inimestele. Uurida seost psühhosotsiaalsete tegurite ja uuringu tulemuste vahel, et töötada välja dementsuse muusika teoreetiline mudel. | | dementsusega inimest, 34 hooldajat, 8 muusikatera peuti) | | analüüsimeks valiti üldine induktiivne lähenemine. | perede, hooldajate, muusikaterapeutide ja dementsusega inimeste vaatenurgast. See on esimene põhjalik uuring dementsusega inimeste muusika tähenduse ja väärtuse kohta. Uuringu tulemused näitasid, et muusika mõjutab käitumuslike ja psühholoogiliste sümptomite vähendamisel. Peale selle on ilmne, et dementsuse protsessi vältel säilitati muusika individuaalne eelistus. Muusikalise ja inimsuhete seotuse säilitamine eriti siis, kui dementsuse edenemine muutub silmapaistvamaks, aitaks hinnata „kes on inimene“ ja säilitab inimese elukvaliteedi. |
| Osman, S. E., Tischler, V., Schneider, J. (2014). <i>Dementia</i> . Inglismaa. | 'Singing for the Brain': A qualitative study exploring the health and well-being benefits of singing for people with dementia and their carers. | Dementsusel on kahjulik mõju kognitiivsele, psühholoogilisele ja käitumuslikule toimimisele, samuti oluline mõju neile, kes hooldavad. On vaja leida sobivad psühhosotsiaalsed sekkumised, et aidata olukorda juhtida, parandada heaolu ja pakkuda hooldajatele toetust. | Uuringu eesmärgiks on uurida dementsuse all kannatavate inimeste ja nende hooldajate kogemusi, kes osalevad grupi laulmises. | Kvalitatiivne | n=20. (10 dementsusega inimest ja 10 omasehooldajat.) | Intervjuu | Temaatiline analüüs. | Muusikaline tegevus, rühmalaulmine pakub mitmesuguseid tervise ja heaolu eeliseid dementsusega inimestele ja nende hooldajatele. Lisaks sellele hõlbustab rühmade moodustamine kuuluvust ja pakub väga vajalikku sotsiaalset tuge. Viibimine sellisel koosolemisel annab osalejatele positiivse mõju meeleolule ja heaolule. Osalejate jaoks olid eriti olulised sotsiaalne kaasatus ja suhtlemine, mälu ja meeleolu parandamine. |
| Phinney, A., Chaudhury, H., O' Connor, D.L. (2007). <i>Aging &</i> | Doing as much as I can do: The meaning of activity for people | Kuigi eeldatakse, et dementsuse all kannatavad inimesed on kaasatud tähendusrikkastesse tegevustesse, on selle | Uuringu eesmärk on kindlaks teha, mis moodustab dementsuse all kannatavate inimeste | Kvalitatiivne | n= 8 (kerge ja mõõduka Alzheimeri tõvega inimest) | Intervjuud, vaatlus. Kognitsiooni ja igapäeva tegevuste | Tõlgendav analüüs. | Uuritavad osalesid mitmesugustes tegevustes, sealhulgas vabaaja veetmisega, kodutöödega, tööga seotud püüdlustega ja sotsiaalse kaasamisega. |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------|--|--|--|---|
| <i>Mental Health.</i> Kanada. | with dementia | väite uurimine piiratud. Eriti vähe on arusaamu, kuidas dementsusega inimesed kaasamist tunnetavad. | vaatenurgast tähendusrikkad tegevused ning uurida, kuidas nad oma elu olulisust tajuvad. Milliseid tegevused on kerge kuni mõõduka dementsusega inimestele tähtsad nende igapäevaelus? Mis tähendab neile nende kaasamine erinevatesse tegevustesse? | | | hindamise testid. | | Leiti, et tegevustesse kaasamine pakub neile rõõmu ja naudingut, nad tundsid, et kuuluvad veel maailma, ning nende võimet säilitada autonoomia ja identiteedi tunnet. Leiud viitavad sellele, et sotsiaalse ja füüsilise keskkonna tundmine soodustab osalemist tegevuses. See annab dementsuse all kannatavatele inimestele järjepidevuse, mis mõjutab nende elukvaliteeti ja isikut. |
| Ruthirakuhn, M., Luedke, A. C., Tam, A., Goel, A., Kurji, A., Garcia, A. (2012). <i>Journal of aging research.</i> Kanada. | Use of physical and intellectual activities and socialization in the management of cognitive decline of aging and in dementia: a review. | Eluviisi mittekliinilised sekkumised võivad avaldada kognitiivsele vananemisele sügavat mõju. | Oleme tutvunud olemasoleva kirjandusega, mis käsitleb füüsilise aktiivsuse tõhusust, intellektuaalset stimuleerimist ja sotsialiseerumist dementsuse esinemissagedusele ja dementsuse enesele. | Ülevaateartikkel | n= 22 (8 kehalise aktiivsuse, 9 intellektuaalsete ja 5 sotsiaalsuse kohta). Artikli kriteerium 1980-2012 aasta oma | Andmebaasid PubMed, Web of Science, MEDLINE. | - | Kuigi füüsiline aktiivsus näib olevat kasulik nii dementsuse alguse edasilükkamisel kui ka haiguse ajal, on vaja teha rohkem uuringuid enne intellektuaalse stimulatsiooni ja sotsialiseerumise käsitlemist haiguse raviks ja ennetamiseks. Uuringust selgus, et kõik kolm mittekarmakoloogilist ravi annavad kasu tunnetusele ja üldisele heaolule vanusega seotud kognitiivsete häiretega patsientidel. Need sekkumised võivad dementsuse ravis olla kasulikud. |
| Searson, R., Hendry, A.M., Ramachandran, R., Burns, A., Purandare, N. (2008). <i>Aging &</i> | Activities enjoyed by patients with dementia together with their spouses and psychological | Dementsusega abikaasa hooldamine on pingeline ja ajutist hooldust kasutatakse mõnikord, et vähendada koormust. Kirjandust hoolduse positiivsetest aspektidest on | Selle uuringu põhieesmärk oli uurida dementsusega patsientide abikaasa hooldajate tegevust nende hooldustööde osana ja uurida seost nende | Kvantitatiivne | n= 46 (kerge ja mõõduka dementsusega inimest) + nende hooldajad | Struktureeritud intervjuu, kognitsiooni, depressiooni, käitumishäirete, meeldivate tegevuste hindamise testid. | Kirjeldav statistika. Pearsoni ja Spearmani korrelatsioon, Multi lineaarne regressiooni analüüs. | Dementsusega inimesed nautisid koos oma abikaasadega looduse avastamist. Tegevuste nautimise ja kognitsiooni ning depressiooni testide tulemuste vahel ei olnud seoseid. Dementsusega inimese ja nende abikaasaga seotud tegevused on seotud abikaasade psüühilise tervisega. Edasised uuringud võiksid |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|----------------|---|---|---|--|
| <i>Mental Health.</i> Suurbritannia. | I morbidity in carers. | limiteeritud. Uurima peaks tegevusi, mida naudivad dementsusega inimesed ja nende abikaasad. | tegevuste ja psühholoogilise haigestumise vahel hooldajatel. | | | | | uurida ka Pleasant Events Schedule skaala kasutamist psühholoogilise haigestumuse ennustajana hooldajatel dementsuse varajastes staadiumides ja hinnata. |
| Seifert, K., Spottke, A., Fliessbach, K. (2017). <i>Heliyon.</i> Saksamaa. | Effects of sculpture based art therapy in dementia patients-A pilot study. | Kunsti ja kunstiteraapia avab huvitavaid võimalusi dementsusega inimestele. Siiski ei ole seda teaduslikult hinnatud seni, kas skulptuuride tegemisel on mingeid eeliseid. | Eesmärk oli koguda esialgseid andmeid skulpteerimise efektiivsuse kohta dementsusega meestel. | Kvantitatiivne | n=12 (mööduka ja raske dementsusega meest, nendest 6 skulptuurigrupis, 6 kontrollgrupis.) | Pilootuuring. Küsimustik, et uurida vaimset seisundit ja kontsentratsiooni, enesekindlust, enesehinnangut ja füüsilisust. Kognitsiooni test, Likert skaala enne ja pärast tegevust. | Kirjeldav statistika. Excel 2011, SPSS 22 and Stata 13.1 software programmi de kasutamine . | Skulpteerimine võib mõjutada meessoost dementsusega inimeste heaolu positiivselt. Paranesid emotsionaalne heaolu, tähelepanu, enesekindlus, enesehinnang ja kehaline võimekus. Skulpteerimise grupis olevad mehed kogesid positiivsed muutusi, mis olid oluliselt kõrgemad kui kontrollrühmas. |
| Sunghee, H.T., Hongmei, Z., Hetal, P., Song, H.H. (2015). <i>The Gerontologist.</i> USA | Computer Activities for Persons With Dementia. | Olemas on tõendeid, mis viitavad, et dementsusega inimesed naudivad arvuti tegevusi. Arvutitegevuste kohandamise raamistik võib anda juhiseid dementsusega inimestega kohandatud arvutitegevuse sekkumiste käsitlemise arendamiseks ja säilitamiseks. | Uuringu eesmärk on uurida osalejate kogemusi ja individuaalseid omadusi 7-nädalaste arvutitegevuse programmide raames dementsusega inimestele. | Kvantitatiivne | n= 27 (dementsusega inimest) | Intervjuu, vaatlus Kvantitatiivsete andmete kogumine. Arvuti kasutamise andmed. | Kirjeldav statistika. Kasutatud ATLAS.ti programmi , Pearson korrelatsiooni konfitsenti. | Osalejad veetsid suurema osa ajast (250 min) arvutimänge mängides (kaardimängud, õhupalli löhkumise mäng, tetris, koristamismängud). 154 minutit vaadati slaidiesitlusi muusikaga ja 136 minutit tehti muid interneti tegevusi (Youtube, googeldamine). Kirjutati kirju lähedastele. Kõige meeldivam tegevus oli muusika kuulamine. Paljud osalejad tundsid rõõmu, naudingut ja väljendasid seda suuliselt ja mitte verbaalselt. Arvuti kasutamise tegevused sobivad kõige rohkem kerge dementsusega inimesele. Kuna arvutimängud ja tegevused on kergesti kättesaadavad ja taskukohased, võivad perekonna hooldajad aidata dementsusega inimestel kasutada neid igapäevaste tegevuste osana. Arvuti kasutamine edendab dementsusega inimese |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|----------------|--|---|--|---|
| | | | | | | | | iseseisvust ja sotsiaalset suhtlemist läbi emailide kirjutamise. |
| Viola, L. F., Nunes, P. V., Yassuda, M. S., Aprahamian, I., Santos, F. S., Santos, G. D., Brum, P. S., Borges, S. M., Oliveira, A. M., Chaves, G. F., Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Paula, V. J., Takeda, O. H., Mirandez, R. M., Watari, R., Falcao, D. V., Cachioni, M., Forlenza, O. V. (2011). <i>Clinics (Sao Paulo)</i> . Brasiilia. | Effects of a multidisciplinary cognitive rehabilitation program for patients with mild Alzheimer's disease. | Arvestades Alzheimeri tõve progresseeruvat ja pöördumatut iseloomu ning farmakoterapiaga kaasnevaid kõrvaltoimeid, oleks vaja mittefarmakoloogilisi sekkumisi. Mittefarmakoloogilised sekkumised võivad olla kasulikud haiguse pikaajalises globaalses juhtimises. Siiski on vaja rohkem kontrollitud uuringuid, et saada tõendus põhiste teavet kognitiivse rehabilitatsiooni efektiivsuse kohta. | Hinnata multifunktsionaalse stimulatsiooni programmi (kognitiivne rehabilitatsioon, arvuti põhine kognitiivne treening, kunstiteraapia, tegevusteraapia, füsioteraapia ja füüsiline treening, kõneteraapia, kognitiivne stimulatsioon) mõju kognitiivsele, neuropsühhiaatrilistele sümptomitele ja elukvaliteedile kerge Alzheimeri tõvega inimestele. | Kvantitatiivne | n= 41 (25 kerge Alzheimeri tõvega inimest ja nende hooldajat eksperimentaalgrupis ja 16 Alzheimeri tõvega inimest ja nende hooldajat kontrollgrupis) | Küsimustikud, kognitsiooni, neuropsühhiaatriliste sümptomite, depressiooni ning elukvaliteedi hindamise testid. | Kirjeldav statistika. Kolmogorov-Smirnov test | Kontrollgrupi kognitiivne langus oli suurem kui eksperimentaalgrupil. Mõlema grupi Mini Mental testi skoor jäi samaks. Depressiivsuse sümptomid paranesid Alzheimeri tõvega inimestel ja nende hooldajatel. Vähenes ka hooldajate stress. Eksperimentaalgrupi igapäeva elukvaliteet paranes. Neuropsühhiaatriliste sümptomite esinemissagedus oli madal mõlemad rühmas. Kognitiivsuse osas jäid eksperimentaalsesse rühma kuuluvad inimesed stabiilseks, samas kui kontrollrühmas olid halvenenud tähelepanu. |
| Vreugdenhil, A., Cannell, J., Davies, A., Razay, G. (2011). <i>Scandinavian Journal of Caring Sciences</i> . Austraalia | A community-based exercise programme to improve functional ability in people with Alzheimer's | Dementsus on vanemas eas levinud neurodegeneratiivne seisund. See langus mõjutab mitte ainult dementsusega inimest, vaid ka nende hooldajaid. Kuna suurenenud on dementsusega inimeste | Selles uuringus hinnatakse kogukonnapõhise kodu harjutuste programmi efektiivsust kognitsiooni ja kehalise võimekuse parendamisel ning iseseisvust | Kvantitatiivne | n= 40 (16 meest, 24 naist kerge ja mõõduka Alzheimeri tõvega) ja nende hooldajad. | Kognitiivse funktsiooni, kehalise funktsiooni, igapäeva tegevuste ning depressiooni hindamise testid. | Kirjeldav statistika. MINITAB Statistical Software programm. | See uuring näitab, et osalemine kogukonnapõhises koduvõimaluste programmis võib parandada Alzheimeri tõvega inimestel igapäevatoimetulekut, kognitiivset ja füüsilist funktsiooni ja iseseisvust. Tulemustes selgus, et harjutuste grupi tulemused paranesid kui kontrollrühmal. Paranesid tulemused kehalises võimekuses (parem tasakaal, |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------|--|---|--------------|--|
| | disease: a randomized controlled trial. | hulk ja vähe on tõhusaid ravivõimalusi, siis on vaja erinevaid võimalusi, et parandada funktsionaalset võimekust. | igapäevaelutoimingutes Alzheimeri tõvega inimeste seas. | | | | | liikuvus, suurenes alakeha tugevus). Iseseisvus igapäevatoimingutes paranes harjutuste grupis. Kehamassi indeks ei muutunud mõlemal grupil. Täheldati depressiooni sümptomite vähenemist. |
| Woods, B., Aguirre, E., Spector, A. E., Orrell, M. (2012). <i>Cochrane Database of Systematic Reviews</i> . Inglismaa | Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia | Dementsuse all kannatavad inimesed ja nende hooldajad on sageli teavitatud sellest, et vaimne harjutus võib aidata leevendada mitmete dementsusega inimeste kogemusi ja mõtlemist. | Uuringu eesmärk on hinnata kognitsiooni stimuleerimis meetmete tõhusust ja mõju, mille eesmärk on parandada dementsuse all kannatavate inimeste tunnetust, sealhulgas mis tahes negatiivseid mõjusid. Aidata kindlaks teha dementsuse all kannatavate inimeste kognitsiooni stimuleerimis meetmete pakkumise asjakohasust ja määrata kindlaks nende tõhususega seotud tegurid. | Ülevaateartikkel. | n= 15 artiklit (718 kerge ja mõõduka dementsusega inimest) | Artiklite otsinguks kasutati andmebaase: MEDLINE, EMBASE, CINAHL, PsycINFO, LILACS, Umin Japan Trial Register; WHO Portal, Cochrane Central Register of Controlled Trials | Meta-analüüs | Tulemused näitasid, et kognitiivne stimulatsioon avaldab positiivset mõju dementsuse all kannatavate inimeste mälule ja mõtlemisele. Kuigi see põhineb väiksemal arvul uuringutel, oli tõendeid selle kohta, et osalenud dementsusega inimesed teatasid elukvaliteedi paranemisest. Selgus, et dementsusega inimesed suhtlevad rohkem kui varem. |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---------------------|--|---|---|---|
| Young,R., Camic, P. M., Tischler, V. (2016). <i>Aging & Mental Health</i> . Suurbritannia | The impact of community-based arts and health interventions on cognition in people with dementia: a systematic literature review. | Dementsus on progresseeruv seisund, mida mõjutab üha rohkem inimesi, keda iseloomustab kognitiivne langus. | Ülevaate artikli eesmärk on hinnata praeguseid teadusuuringuid kunstide ja tervishoiualaste sekkumiste mõju dementsusega inimese kognitsioonile. | Kirjanduse ülevaade | n=17 artiklit (nendest 3 kirjanduse, 7 esitluskunsti ja 7 visuaalse kunsti kohta.) | Teadusartiklid otsiti PsychInfo, Cochrane Reviews, Web of Science, Medline ja British Humanities Index. Eelretsentseeritud artiklid, inglise keelsed. | - | Käesolevas ülevaates hinnati kirjandust, mis käsitleb kunstipõhiste sekkumiste mõju kognitiivsetele protsessidele dementsusega inimestel. Kõik siin läbi viidud uuringud näitavad siiski, et kogukonnapõhised kunstide sekkumised võivad positiivselt mõjutada kognitiivseid protsesse, eriti tähelepanu, mälu ja kognitiivset kaasatust. |
|---|---|--|--|---------------------|--|---|---|---|