

MMSE – Mini Mental State Examination- numeroista teoiksi

Äänekosken Arjen Tuki
Testipatteristokoulutus
Syksy 2015

MMSE:n tekeminen

- MMSE-testin tekijältä ei edellytetä erityistä koulutusta. Pelkkää MMSE:n tekemistä varten MMSE-testiä tehnyt hoitaja voi perehdyttää toisen hoitajan. Hänen pitää kuitenkin harjoitella testin tekemistä ohjattuna useamman kerran ja noudattaa annettuja ohjeita.
<http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/testit/MMSE%20ohjeet%20testin%20tekemiseen.pdf>
- Esim. muistilääkkeen vaikutusten arviointi, hoitotukihakemukset, toimintakykyarvio

MMSE:n kirjaaminen

- Kirjaa tehty MMSE aina Mediatrille, ja avaa tutkimus osiin, montako pistettä mistäkin tehtävästä sai. Pelkkä luku, esim. 18/30 ei kerro tarpeeksi. Kirjaa myös kellotestin tulos.
- Kirjaa myös tutkimustilanteen havainnot, kooperaatio, puheen tuottaminen ja ymmärtäminen, sekä testiä mahdollisesti vaikeuttavat asiat; huono näkö, käsien vapina etc. Mainitse myös tutkittavan koulutustaso ja työhistoria, jos ne eivät vielä ole tiedossa.
- Lähetä tehty MMSE skannattavaksi, niin tallentuu asukkaan papereihin.

MMSE karkeat pisterajat

- mahdollinen lievä kognitiivinen heikentyminen 27–24 pistettä
- lievä dementia 23–18 pistettä
- keskivaikea dementia 17–12 pistettä
- vaikea dementia alle 12 pistettä

Milloin MMSE-testiä käytetään?

- Parhaiten sopii Alzheimerin taudin etenemisen seuraamiseen, erityisesti kun tauti on edennyt keskivaikeaan vaiheeseen.
- Muiden muistisairauksien seurannassa
- Muistisairauksien seulonta ja ensitesti muistisairautta epäiltäessä

- Testaus kannattaa tehdä tutkittavan ollessa virkeimmillään, koska tarkoituksena on selvittää maksimisuorituskyky.
- Testausta ei kannata tehdä, jos tutkittavalla on sekavuustila tai hän on väsynyt. Myös psyykinen ahdistuneisuus ja huono motivaatio heikentävät suoritusta.

Suoriutumista heikentäviä tekijöitä

- korkea ikä (yli 85 vuotta-> 1-2 pistettä)
- lyhyt koulutus
- jännittyneisyys
- keskittymisvaikeudet
- masennus
- huono kuulo tai näkö
- käsien vapina
- testaaminen muulla kuin äidinkielellä

Ohjeita testin aloittamiseen

- Tee tutkimustilanteesta mahdollisimman luonteva ja leppoisa.
- Istukaa molemmat mukavasti pöydän ääressä.
- Pyydä lupa testin tekemiseen.
- Kerro mitä ollaan tekemässä ja minkä tyyppisiä tehtäviä testi sisältää.
- Kerro myös miksi, milloin ja kenelle testi yleensä tehdään ja että se kuuluu asiakkaiden tutkimuksiin.
- Työskentelytila rauhallinen ja häiriötön.

Ohjeita testin aloittamiseen

- Perustele testin tekeminen testattavalle ja hänen läheisilleen.
- On suotavaa, ettei tutkimustilanteessa ole muita läsnä kuin tutkija ja tutkittava.
- Tarvitset testin tekemiseen MMSE-lomakkeen, tyhjän paperin, rannekellon ja lyijykynän.
- Apuvälineitä, kuten kuulolaitetta, silmälaseja ja suurennuslasia saa käyttää.

Ohjeita testin aloittamiseen

- Kysy numerojärjestyksessä ja rauhallisesti ja selkeästi.
- Kerro ettet voi kesken testin auttaa.
- Älä juutu yksittäiseen tehtävään, jos se ei onnistu.
- Älä ilmianna omalla kehonkielelläsi virheellistä vastausta.
- Merkitse virheelliset vastaukset ko. kysymyksen viereen.

Orientaatio, kysymykset 1–10

- Kysymyksillä on tarkoitus selvittää sitä, miten henkilö muistaa päivittäisiä asioita ilman kalenterin tai kellon apua. Kysymykset liittyvät ajan ja paikan hallintaan. Osa kysymyksistä on hyvinkin helppoja, mutta ne tehdään kuitenkin. Dementiaseulonnassa orientaatiokysymykset ovat tärkeitä, niistä saa jo kuvaa, onko arkipäivän muistamisessa vaikeutta.
- Yksi piste/oikea vastaus, maksimi 10/10

| | Väärin | Oikein |
|--|--------|--------|
| 1. Mikä vuosi nyt on? | 0 | 1 |
| 2. Mikä vuodenaika nyt on? (talvi = joulukuu, tammikuu, helmikuu kevät = maaliskuu, huhtikuu, toukokuu kesä = kesäkuu, heinäkuu, elokuu syksy = syyskuu, lokakuu, marraskuu; aina ± 1 vko) | 0 | 1 |
| 3. Monesko päivä tänään on? (± 1 pv) | 0 | 1 |
| 4. Mikä viikonpäivä tänään on? | 0 | 1 |
| 5. Mikä kuukausi nyt on? | 0 | 1 |
| 6. Missä maassa olemme? | 0 | 1 |
| 7. Missä maakunnassa olemme? (Myös vanhan läänijaon mukaiset vastaukset hyväksytään) | 0 | 1 |
| 8. Mikä on tämän paikkakunnan nimi? | 0 | 1 |
| 9. Mikä on tämä paikka jossa olemme? (Sairaalan/terveyskeskuksen nimi, kotiosoite) | 0 | 1 |
| 10. Monennessako kerroksessa olemme? | 0 | 1 |

Mieleenpainaminen, kysymys

11

- Tällä tehtävällä katsotaan lyhyttä toistomuistia. Sanasarja on niin lyhyt, että suurin osa pystyy sen toistamaan. Jos testi joudutaan toistamaan lyhyin väliajoin useita kertoja, voidaan käyttää vaihtoehtoisia sanasarjoja. (mm. paita-ruskea-vilkas, ruusu-pallo-avain, kivilamppu-sormi, vene-kortti-papu, torvisaha-matto, harja-tuoli-sieni, verho-leipäkirja)
- Merkitse käyttämäsi sanasarja lomakkeeseen.

Mieleepainaminen

- Pistetulokseksi merkitään ensimmäisellä kerralla muistetut sanat. Jos ensimmäisessä toistossa tulee virheitä, sanoja toistetaan, kunnes kaikki kolme sanaa on opittu, kuitenkin enintään 6 toistoa. Merkitse toistojen lukumäärä lomakkeeseen. Ellei sanoja opita kuudella toistolla, tehtävää 13 ei tehdä.

11. Seuraavassa pyydän Teitä painamaan mieleen kolme sanaa. Kun olen sanonut ne, toistakaa perässäni. (Kaksi vaihtoehtoista sarjaa)

PAITA – RUSKEA – VILKAS
RUUSU – PALLO – AVAIN

| | | | | |
|--------|-----|-------|---|---|
| PAITA | | RUUSU | 0 | 1 |
| RUSKEA | tai | PALLO | 0 | 1 |
| VILKAS | | AVAIN | 0 | 1 |

(Merkitään ensimmäisellä kerralla muistetut sanat. Jos ensimmäisessä toistossa tulee virheitä, sanoja kerrataan, kunnes kaikki kolme sanaa on opittu.)
Toistoja _____ (enintään 5 kertaa).

Keskittymiskyky, kysymys 12

- Tehtävän tarkoitus on selvittää keskittymistä ja samalla olla välitehtävänä ennen sanojen palauttamista. Laskutehtävä on vaikea niille, jotka eivät ole harjaantuneet päässälaskuihin. Sitä voidaan perustella keskittymisharjoituksena. Muistaminen ja moni arkipäivän asia vaatii keskittymistä ja siksi sitäkin on syytä arvioida.

12. Nyt pyydän Teitä vähentämään 100:sta 7 ja saamastanne jäännöksestä 7 ja edelleen vähentämään 7, kunnes pyydän iopettamaan.

| | | |
|---------|---|---|
| 93..... | 0 | 1 |
| 86..... | 0 | 1 |
| 79..... | 0 | 1 |
| 72..... | 0 | 1 |
| 65..... | 0 | 1 |

(Kysymys voidaan toistaa kerran, jos sitä ei heti ymmärretä. Jos henkilö tekee välillä virheen, mutta jatkaa siitä oikein vähentäen 7 virheellisestä luvusta, tulee vääriä vastauksia 1. Kynää ja paperia ei saa käyttää.)

Mieleenpalauttaminen, kysymys 13

- Tehtävän on tarkoitus katsoa, pysyvätkö äsken muistetut sanat hetken muistissa. Henkilölle tulee antaa aikaa palauttaa sanoja, mutta vihjeitä ei saa antaa. Tehtävä voi vaikeutua monesta syystä, esimerkiksi muistivaikeuksista tai tarkkaavaisuusvaikeuksista johtuen.

Mieleenpalauttaminen

Väärin **Oikein**

**13. Mitkä olivat ne kolme sanaa, jotka pyysin Teitä painamaan mieleenne?
(Sanojen järjestyksellä ei ole merkitystä.)**

| | | | | |
|--------|-----|-------|---|---|
| DAITA | | RUUSU | 0 | 1 |
| RUSKEA | tai | PALLO | 0 | 1 |
| VILKAS | | AVAIN | 0 | 1 |

Esineen nimeäminen, lauseen toistaminen ja ohjeen noudattaminen, kysymykset 14–16

- Näillä tehtävillä katsotaan puheen perustoimintoja: nimeämistä ja puheen ymmärtämistä, ts. muistaako sanoja, pystyykö toistamaan ja ymmärtämään lausetta. Dementoivissa sairauksissa puheessa ilmenevät vaikeudet ovat tavallisia.
- Vastaukseen ”kello” tai ”kynä” pyydä tarkennusta.
- Huom! Monikkomuoto **JOSSITTELUJA** hyväksytään.

14. Nyt kysyn Teiltä kahden esineen nimeä.

- | | | |
|--|---|---|
| a) Mikä tämä on? – näytetään rannekelloa | 0 | 1 |
| b) Mikä tämä on? – näytetään lyijykynää | 0 | 1 |

15. Nyt luen Teille lauseen. Pyydän Teitä toistamaan sen perässäni:

EI MITÄÄN MUTTIA EIKÄ JOSSITTELUA 0 1

(Annetaan piste vain, jos lause on täysin oikein.
Lausetta ei saa toistaa.)

16. Seuraavaksi annan Teille paperin ja pyydän Teitä tekemään sille jotain.

(Paperi asetetaan pöydälle tutkittavan eteen.)

Ottakaa paperi vasempaan käteenne. Taittakaa se keskeltä kahtia ja asettakaa polvienne päälle.

(Ohjeita ja lausetta ei saa toistaa eikä henkilöä saa auttaa.)

- | | | |
|-------------------------------|---|---|
| Otaa paperin vasempaan käteen | 0 | 1 |
| Taittaa sen | 0 | 1 |
| Asettaa paperin polville | 0 | 1 |

Lukeminen ja ohjeen noudattaminen, kirjoittaminen, kopiointi ja hahmottaminen, kysymykset 17–19

- o Arkipäivän elämän kannalta puhe on tärkeää, samoin kuin lukeminen ja kirjoittaminen. Lukemisella tarkistetaan, että **osaa sekä lukea että ymmärtää lukemansa**. Kirjoittamisessa on olennaista, että **lause on kieliopillisesti selkeää suomea**. Vaikka tehtävät ovat helppoja ja monissa dementoivissakin sairauksissa nämä perusasiat säilyvät pitkään, kertoo niiden vaikeutuminen jotain toimintakyvyn vaikeusasteesta (jos henkilöllä ei ole erityishäiriötä muusta syystä). Piirtäminen voi olla monille vieras alue, jota on tullut vähemmän harjoiteltua. Sen epäonnistuminen kertoo **vaikeuksista hahmottaa kuvioita**, mikä on tavallista esim. Alzheimerin taudissa.

17. Näytän Teille tekstin ”SULKEKAA SILMÄNNE”.
Pyydän Teitä lukemaan sen ääneen ja
noudattamaan sen ohjetta. 0 1
(Annetaan piste vain, jos sekä lukee tekstin
että sulkee silmänsä.)
18. Kirjoittakaa kokonainen lyhyt lause
mielenne mukaan. (ks. seuraava sivu) 0 1

(Yksi piste, jos lause on ymmärrettävä ja
siinä on ainakin subjekti ja predikaatti.
Kirjoitusvirheet eivät vaikuta.)
19. Voisitteko piirtää tämän kuvion alapuolelle
samanlaisen kuvion. (ks. seuraava sivu) 0 1

(Annetaan piste, jos kaikki sivut ja kulmat ovat tallella
ja leikkauspinta on nelikulmainen.)

MMSE-testin pistemäärä _____ /30

KÄÄNNÄ

Kirjoittaminen

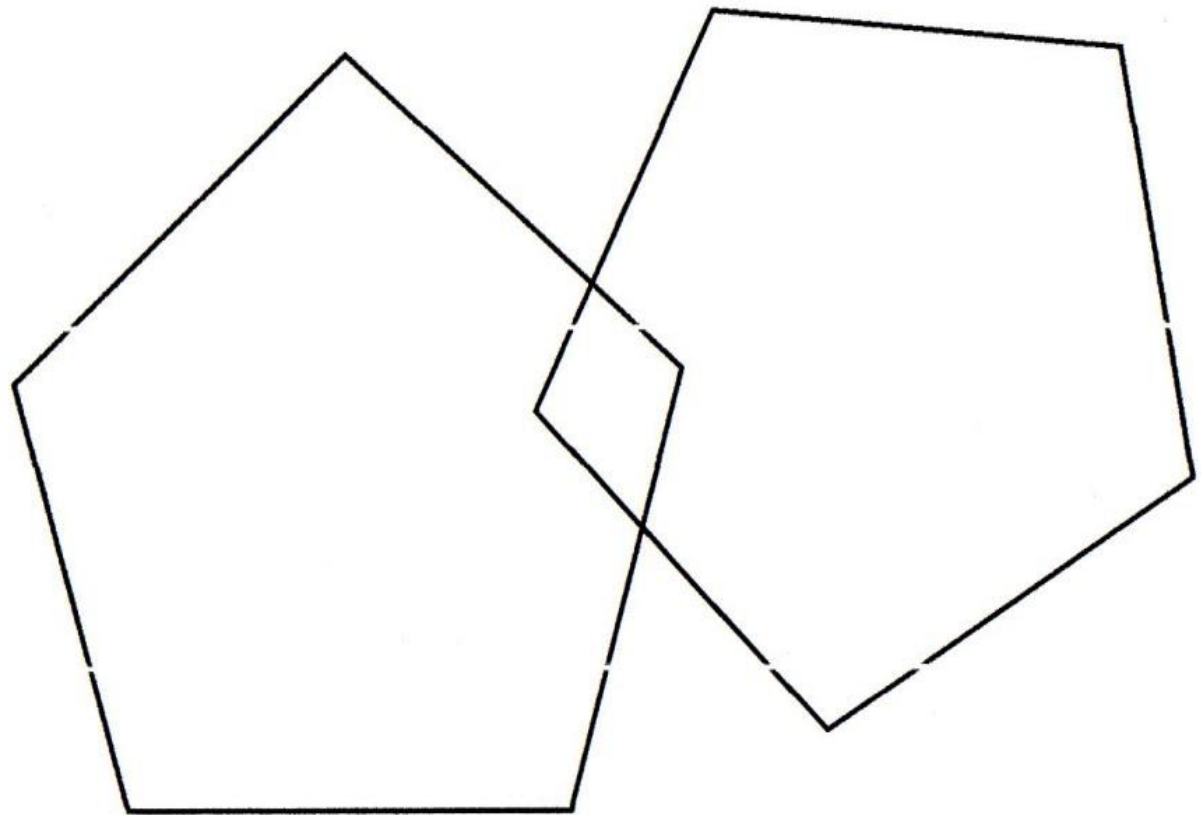
- Kirjoitusvirheet eivät vaikuta
- Lauseen on oltava ymmärrettävä
- Passiivilauseet hyväksytään: "Sataa."
tai "Tänään on kaunis ilma."
- Fraaseja ei hyväksytä. "Kaunis ilma."
"Hyvää Joulua!"

Kirjoittaisitteko lauseen tähän.

Kopiointi ja hahmottaminen

- Saa yrittää useamman kerran.
- Ei aikarajoitusta
- Piirretään vapaalla kädellä.
- Piste, jos kaikki sivut ja kulmat ovat tallella, kuviot leikkaavat toisensa ja leikkauspinta on nelikulmainen.

Piirtäisittekö tämän kuvion alapuolelle samanlaisen kuvion.



Kellotesti

- Tutkimuksessa puolella niistä potilaista, joilla yleisesti käytetyn MMSE-testin tulokset olivat normaalit, havaittiin kellotestin avulla tiedollisten kykyjen heikkenemistä. Kellotestillä voidaan tunnistaa erityisesti arkielämän toimintoihin tarvittavien kykyjen heikkeneminen, joka voi näkyä esimerkiksi vaikeutena valita säänmukaista pukeutumista.
- jos MMSE:n tulos on yli 25/30, tee kellotesti

7. KELLOTAULUN PIIRTÄMINEN

Lopuksi haluaisin teidän vielä piirtävän kellotaulun numeroineen ja siihen viisarit osoittamaan aikaa kymmentä yli yksitoista. (Ohje voidaan toistaa tarvittaessa. Tehtävävihkon mallia ei näytetä.)

PISTEYTYS

- | | |
|---|-----|
| Kellotaulu on suunnilleen ympyrä | 1 p |
| Numerot 1 - 12. Numerot on sijoitettava kellotaulun sisäpuolelle; ei hyväksytä 12 -24 | 1 p |
| Numerot on sijoitettu oikein kellotauluun - numerot 12, 6 ja 9 ovat suurinpiirtein oikeilla kohdillaan ja muut numerot kohtuullisen tasaisesti niiden välissä | 1 p |
| Tuntiviisari on oikeaan suuntaan | 1 p |
| Minuuttiviisari on oikeaan suuntaan | 1 p |
| Viisareiden pituudet oikein (Vain kun näyttävät oikeaan suuntaan.) | 1 p |

Pisteitä yhteensä

Lähteet:

- <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/testit/MMSE.pdf>
- <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/testit/MMSE%20ohjeet%20testin%20tekemiseen.pdf>