

Lähelläsi

Muistisairaus ja muuttuva parisuhde



Muistikonferenssi 2017

Maaret Meriläinen ja Minna Kangas

Lähelläsi-kurssi

Lähelläsi-kurssi on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella puolisoista on todettu etenevä muistisairaus.

Päätavoitteena on, että puolisoiden parisuhde vahvistuu ja puolisoiden koettu elämänlaatu paranee.

Ei luentoja, vaan tärkeintä on osallistujien oma oivaltaminen yhteisen tekemisen kautta.

Kurssi kestää kokonaisuudessaan lähes vuoden ja on osallistujille maksuton.

Kurssilla työstetään jokaiselle pariskunnalle omaa **työkirjaa**, johon kootaan kurssin keskeinen sisältö arjen vinkkeineen sekä laitetaan valokuvia.



Kurssin teemat

- ▶ Minä
- ▶ Me kaksi
- ▶ Me ja muut
- ▶ Muuttuva vuorovaikutus
- ▶ Läheisyys ja seksuaalisuus (kaksi ryhmäkertaa)
- ▶ Merkityksellinen arki (kaksi ryhmäkertaa), **opinnäytetyönä** opas pariskunnille.
- ▶ Kesäretki, jonka 2kk:n kesätauko
- ▶ Mielen hyvinvointi
- ▶ Tunteet
- ▶ Rento yhdessäolo, keilaus
- ▶ Voimavarat ja vahvuudet
- ▶ Päätösloma 2vrk Syötetunturilla luonnon helmassa.
- ▶ Kaikilla kerroilla on tehty erilaisia mielen hyvinvointiin ja läheisyyteen liittyviä harjoitteita.

Kurssin arviointi

- ▶ Alkukartoitukset kotikäynteinä
- ▶ Haastattelut molemmille erikseen (läheinen WHOQOL-bref, muistisairas MIKE-työväline) ja yhdessä (mukaeltu Väestöliiton parisuhteen laatutesti 60+)
- ▶ Kirjallinen väliarviointi
- ▶ Yhteinen arviointikeskustelu päätöslomalla.
- ▶ Loppuarvioinnit samoin menetelmin kuin alkuarvioinnit.

Kurssilaisten palautetta

- ▶ ”Huoli tulevaisuudesta on hälventynyt ja on tullut rohkeutta kohdata ne haasteet mitä eteen tulee.”
- ▶ ”Pienet asiat ei hätkäytä vaan asioita on oppinut pohtimaan itse ja puhumaan asiasta muiden kanssa.”
- ▶ ”Huolta ja epävarmuutta vähensi se, että nyt tietää mistä apua voi saada.”
- ▶ ”Kurssin teemat oli hyviä ja parisuhde vahvistui. Sairaus ei määritellyt osallistujia, vaan kaikki oltiin samalla viivalla – yhdessä puolisoina.”
- ▶ ”On hyvä, että puhuttiin vaikeistakin asioista, vaikka etukäteen saattoi jännittääkin.”
- ▶ ”Ymmärrys itseä ja omaa puolisoa kohtaan lisääntyi. Voimavaroja sai.”
- ▶ ”Suositellaan kyllä osallistumaan tällaiselle kurssille!”

Yhteenveto yhden pariskunnan arvioinnista (muuta ei vielä ehditty tutkailla...)

- ▶ Yhteisiä ilonaiheita löytyi enemmän ja ne painottuivat enemmän tunnepuolen asioihin.
- ▶ Puolisot kokivat, että mm. **sopuisuus, jaksaminen ja arjen toimintojen sujuminen** olivat muuttuneet parempaan suuntaan.
- ▶ Uusinta-arvioinnissa **keskinäisiä eroja puolisoiden vastauksissa selkeästi vähemmän** kuin alkuarvioinnissa.
- ▶ Eroja oli vuorovaikutukseen liittyvissä kohdissa (huumori, keskustelu). Lisäksi läheinen koki, että parisuhde vie voimia, kun taas sairastunut koki sen antavan voimaa. Molempien vastaukset olivat positiivisempia kuin alkuarvioinnissa.
- ▶ Muistisairas puoliso koki parisuhteen positiivisempänä.
- ▶ Arviointimenetelmien ja vapaan palautteen perusteella parisuhde voi paremmin nyt kuin alkuarvioinnin aikaan.

Yhteenveto yhden pariskunnan arvioinnista (muuta ei vielä ehditty tutkailla...)

- ▶ **Läheisen elämänlaatu (whoqol-bref):** Eniten positiivista muutosta oli tapahtunut tyytyväisyydessä itseen sekä kielteisten tunteitten kokemisessa. Skaalapisteiden perusteella muut osa-alueet (fyysinen, sosiaalinen, ympäristö) pysyivät samana, mutta psyykinen osa-alue parani (44→69).
- ▶ Huolimatta paranemisesta psyykinen osa-alue oli edelleen huonompi kuin samanikäisillä keskimäärin.
- ▶ **Muistisairaalan elämänlaatu (MIKE-työväline):** Positiiviset muutokset virkeydessä ja mielialassa. Yksinäisyydestä kärsiminen oli vähentynyt/poistunut.
- ▶ Uusinta-arvioinnissa puhui avoimesti muistisairaudesta. Kurssin sanoi olleen hyvä, kun huomasi, ettei ole yksin sairauden kanssa.

Lisätietoa

Toimintaterapeutti
Maaret Meriläinen
p. 040 5209 172

Fysioterapeutti
Minna Kangas
p. 040 5209 173

Oulun Seudun Muistiyhdistys
Pakkahuoneenkatu 15 a 5
90100 Oulu

www.osmy.fi

Sosiaalisessa mediassa Facebook, Twitter @OSmuisti, Instagram @osmuisti, Youtube OsmyTV

Valmistumassa
toimintaterapian
opinnäytetyönä
Merkityksellisen
arjen opas
pariskunnille!

Tulossa
Lähelläsi-
seminaari
Oulussa
12.4.2018