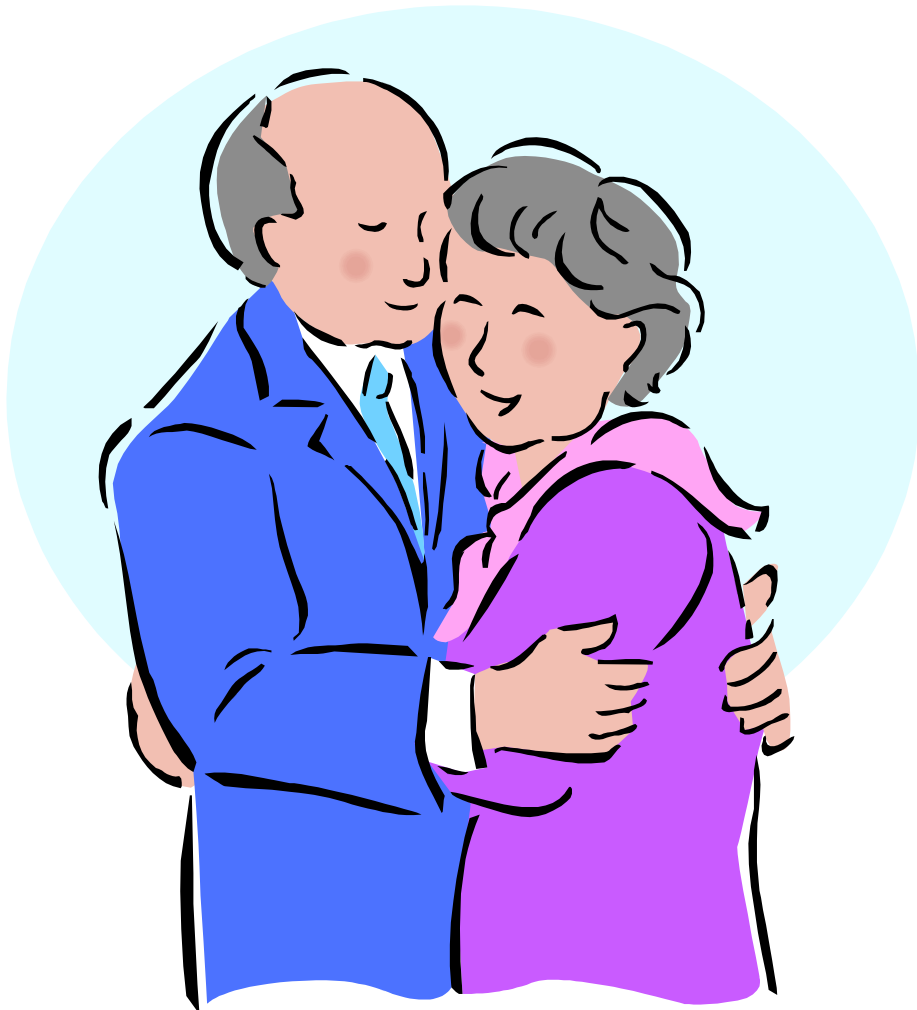




**Kouvolan seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

VIHJEITÄ MUISTIHÄIRIÖISEN KOHTAAVILLE



Sanallinen kommunikointi helpottuu, on sujuvampaa ja ymmärrettävämpää kun muistaa huomioida seuraavat asiat

Puhu kuin aikuiselle ihmiselle

- Katso silmiin puhuessasi ja ole oma itsesi
- Huomioi mahdollisesti alentuneet aistitoiminnot ja varmista, että silmälasit, kuulolaite, tekohampaat ovat kunnossa ja paikoillaan
- Minimoi taustamelu ja rauhoita ympäristö ylimääräisiltä ärsykkeiltä
- Käytä yksinkertaisia lauseita ja sanoja ja puhu selkeällä äänellä
- Puhu vain yhdestä asiasta kerrallaan ja toista asiiasi tarvittaessa, jotta sairastunut pystyisi sisäistämään asian
- Vältä vaikeita kysymyksiä ja paljon muistia vaativia asioita
- Vältä "Älä" – sanoja
- Vältä liiallista kyselyä
- Anna sairastuneelle aikaa vastata, älä arvaa vastausta tai vastaa puolesta
- Pyri aina selvittämään mitä sairastunut haluaa sanoa
- Älä huuda puhuessasi. Se ei auta ymmärtämään, vaan saattaa loukata ja hermostuttaa sairastunutta
- Älä korjaa jatkuvasti sairastuneen sanomisia. Tarvittaessa tee se ystävällisesti tukien
- Tarjoa onnistumisen kokemuksia: kiitä onnistuneesta pukeutumisesta tai pöydän kattamisesta

Äänenpainot, katseet ja kosketukset kertovat enemmän kuin mitkään sanat

- yksi ilme ja kehon olemus kertovat enemmän kuin tuhat sanaa
- kosketuksesta voi aistia lämpöä, jännitystä tai tukahdutettuja tunteita
- äänen väri ja voimakkuus kertovat tunnetilasta
- äänen korottaminen ei tee viestiä paremmin ymmärrettäväksi – usein se vain lisää hermostuneisuutta
- viesti menee parhaiten perille, kun se esitetään rauhallisin sanoin ja äänenpainoin ja sitä tehostetaan silmiin katsoen ja lämpimästi koskettaen
- puheen, ilmeen ja kehon kielen ristiriita tuottaa hämmennystä ja turvattomuuden tunnetta, ei siis ole hyväksi esimerkiksi yrittää väkisin hymyillä, vaikka itkettä tai suututtaa
- rauhaisa ja avoin ilmapiiri rentouttaa ja tukee turvallisuuden tunnetta

Viestinnän apuna voi käyttää myös

- puheen aihetta konkretisoivaa esinettä
- toimintaa ohjaavia lappuja tarkoituksenmukaisissa paikoissa, kuten esim. wc-altaan yläpuolella lappu: "Pese kädet"
- kuvallisia toimintaan ohjaavia lappuja
- muistivihkoa (auttaa sovittujen asioiden muistamisessa)
- "reissuvihkoa" (viestittää asioista muille, jos sairastunut ei muista niistä itse kertoa)
- puhelimen tekniikkaa (kuvalliset pikavalintanäppäimet)
- asian esittämistä laulamalla
- sairastuneen nimen tai entisen ammatin mainitsemista (helpottaa sairastunutta keskittymään asiaan)
- selkeästi kirjoitettuja viestejä puheen tueksi

Sanaton kommunikointi

on tärkeä osa viestintää, sillä sairastunut aistii herkästi tunnelmia sekä tulkitsee ilmeitä ja eleitä.

Viestinnän onnistumiseksi:

- Lähesty aina edestäpäin hitaasti, rentoutuneesti, hymyillen ja pehmein äänensävyin, jotta et säikäyttäisi tai aiheuttaisi epäluuloja
- Katsekontaktin otto sekä kosketus auttavat luomaan yhteyden
- Käytä hyväksesi ilmeitä ja eleitä viestin perille saattamiseksi
- Huomioi, että sairastuneenkin ruumiinkieli viestii monenlaisia asioita. Se voi kertoa hermostuneisuudesta, väsymyksestä, jännittyneisyydestä, surullisuudesta jne. Yritä oppia tulkitsemaan sitä puheen lisänä.
- Pakkoitku tai – nauru eivät välttämättä kerro tunnetiloista, vaan pakko-toimintoina väsyttävät ja hermostuttavat sairastunutta, joten tilanteen katkaisemiseksi huomio tulisi kiinnittää muualle

Keinoja tilannehallinnan tukemiseen

- Toimi kanssaihminenä, unohda hoitajan roolisi
- Pyri ymmärtämään tilanne sairastuneen "silmin"
- Vältä antamasta negatiivista palautetta, luo positiivisia tunnekokemuksia
- Hyväksy erilaiset tunneilmaisut, kommunikoi tunteiden tasolla
- Luo turvallisuutta
 - ole kiireetön, hetkeen ja ihmiseen keskittyvä, kohtaa "tässä ja nyt"
 - viesti välittämisestä, huolenpitoa
 - ole vakuuttava, ole rehellinen ilmaisuissasi
 - anna tilaa: anna vaihtoehtoja, kysy mielipidettä
 - älä pakota, viesti tarvittaessa turvallista tilanteenhallintaa
 - älä tee sairastuneen puolesta sitä, mitä hän itse osaa

Vuorovaikutus toimintakykyä tukevan kohtaamisen lähtökohtana

Muistisairas ilmaisee jäljellä olevilla kyvyillään ja yksilöllisillä keinoillaan omia tunteitaan ja toiveitaan. Kohdattaessa on pyrittävä kuulemaan sairastuneen tunteet ja toiveet sekä vastattava niihin. **Kohtaaminen tapahtuu tunteiden, ei järjen tasolla.** Sairastuneen ihmisen tarpeet ja toiveet ovat yksilöllisiä. Kuitenkin sairastuneelle on yhteistä dementiaoireiden aiheuttama korostunut tarve elää ympäristössä, joka tukee turvallisuuden ja omanarvontunteen kokemuksia.

Turvallisuutta tukevat

- kiireettömyys ja rauhallisuus
- vakuuttava huolenpito
- läsnä oleva ja tunteita kuunteleva suhtautuminen
- aito ja lämmin suhtautuminen
- vaihtoehtojen antaminen ja mielipiteen kysyminen
- johdonmukainen asennoituminen ja lupauten pitäminen
- rehellisyys ilmaistuissa tunteissa ja mielipiteissä
- joissakin tilanteissa "lempeä lujuus", jolloin ei viestitä pakottamista, vaan tilannehallintaa

Omanarvontunnetta tukevat

- luonteva "aikuinen - aikuinen -kontaktin" luominen
- onnistumisen tunteiden tukeminen
- huomaamaton avustaminen, jossa ei korosteta epäonnistumista
- myönteiset kommentit ja palautteet
- sairastuneen tärkeän ja riittävän fyysisen tilan antaminen
- heittäydytään keskusteluun sairastuneen ehdoilla



Käytännön neuvoja, kun kaikki ei sujukaan

Joinakin aikoina saattaa eteen tulla tilanteita, jolloin asiat eivät suju toivotulla tavalla. Tässä joitakin vinkkejä.

Ruokailu ei suju:

- katetaan pöytä sellaiseksi, vain kunakin hetkenä tarvittavat astiat ja välineet esille
- käytetään reunallista lautasta, ettei ruoka "karkaa" pöydälle
- annetaan aikaa ja rauhaa
- annetaan sairastuneen syödä itse, vaikka hitaastikin
- käytetään ruokaliinaa aikuisten tapaan

Pukeutuminen "takkuua":

- asetetaan vaatteet esille pukemisjärjestyksessä
- avustetaan hienotunteisesti tarvittaessa
- annetaan positiivista palautetta
- annetaan aikaa ja rauhaa – hoputtaminen saattaa aiheuttaa tilanteen lukkiutumista ja vihastumistakin
- annetaan tunne itse tekemisestä ja onnistumisesta

Peseytyminen ei kiinnosta

- käytetään kannustimia; houkuttelua, kehumista, palkitsemista
- annetaan aikaa ja rauhaa, samoin kuin pukeutumisessa
- lähestytään intiimialueita hienotunteisesti
- pidetään peseytymistila lämpimänä ja mahdollisimman meluttomana
- jos suihku pelottaa, otetaan sieni ja pesuvati esille
- joskus on viisasta käyttää ulkopuolisen ammattihenkilökunnan kylvetyspalveluita

Wc on hukassa

- merkitään ovi selkeästi tutulla merkillä
- pidetään ovi raollaan ja valot päällä
- muistutetaan tai ohjataan sopivin väliajoin, jos sairastunut itse ei muista tai osaa



Sairastuneella on levoton olo, kiukuttaa tai suututtaa

- selvitetään, onko kipuja, ummetusta, tulehdusta tai liian alhainen verenpaine
- onko mieli ahdistunut, turhautunut, pelokas: ahdistuksesta ei ole muuta tietä vapauteen kuin ahdistukseen suostuminen. Tässä auttaa toisen tuki. Läsnäolo, joka antaa ahdistukselle tilaa, auttaa.
- ollaan lähellä, puhutaan ja rauhoitetaan
- kuunnellaan mielimusiikkia, katsotaan kuvia hyvistä hetkistä
- viestitään lämpimästi välittämisestä ja arvostuksesta
- lähdetään ulos kävelylle
- pysy rinnalla ja ole rehellinen, anna potilaan kysyä
- arvosta ja kunnioita, sillä arvostava ja kunnioittava kohtelu kuuluu jokaiselle ihmiselle
- kun on itse rauhallinen, sairastunutkin vaistoaan levollisuuden
- ole valmis yllättäviin käännteisiin ja ratkaisuihin
- ole tilanneherkkä: kuuntele, katsele, tunnustele, lue ilmeitä ja sanattomia viestejä, tunnustele ilmapiiriä
- tartu vihjeisiin; siirrä keskustelu tarvittaessa mieluisiin asioihin, kuten lemmikkeihin, käsityöhön, valokuvaan, harrastukseen jne.
- ole rooliton
- etene pienin askelin; kaikkea ei tarvitse muuttaa heti
- ole kärsivällinen, älä luovuta
- älä näytä asennettasi, äläkä kauhistele
- muista huumori
- ole varma ja vakuuttava, älä selittele
- ole armollinen itsellesi ja sairastuneelle, se helpottaa elämääsi
- hyväksy itsesi, aina et ole parhaassa auttamisvireessä itsensä ja saat olla välillä myös väsynyt
- ohita erikoinen käytös
- älä puhu päälle äläkä korota ääntäsi
- älä ilmaise mitätöintiä tai väheksyntää
- keksi itsellesi esim. voimalause, jota lausut joka päivä vaikka hiljaa itsesesi. Esimerkiksi; "Olen arvokas ihminen".



Lähteet

Dementiamaailma. Perustietoa dementiasta ammatti-ihmisille, opiskelijoille ja omaisille. Julkaisu n:o 1. Suomen dementiahoitoyhdistys ry. 2004.

Dementiapotilaan omainen ja hoitaja. Opas. Alzheimerin keskusliitto.

Kuntoutusratkaisuja dementoituneen ihmisen arkeen. Opas henkilökunnalle. Suomen dementiahoitoyhdistys ry. Julkaisu 4/2001.

Muutos arjessa. Käytännönläheisiä neuvoja dementoituneen kodinomaiseen hoitoon.

Vuorovaikutuksessa dementoituneen kanssa. Totuudellisuus, arvostaminen ja muita eettisiä näkökulmia. Artikkel. Dementia Uutiset 2/2005.

Ymmärrä – tule ymmärretyksi. Vuorovaikutus dementoituneen kanssa. Ritva Laaksonen, Leena Rantala & Ulla Eloniemi-Sulkava, 2004. Suomen dementiahoitoyhdistys ry.

Kouvolan seudun Muisti ry on vuonna 1990 perustettu kolmannen sektorin aktiivinen toimija Kouvolaissa. Yhdistyksellä on toimintaa muistisairautta sairastavien ihmisten ja heidän omaistensa hyväksi sekä aivoterveysten edistämiseksi. Yhdistys on alan kattojärjestönä toimivan Muistiliiton jäsen.

Kouvolan seudun Muisti ry
Hallituskatu 7 B
45100 Kouvola
p. 040 523 9697
toimisto@kouvolanseudunmuisti.fi
www.kouvolanseudunmuisti.fi

