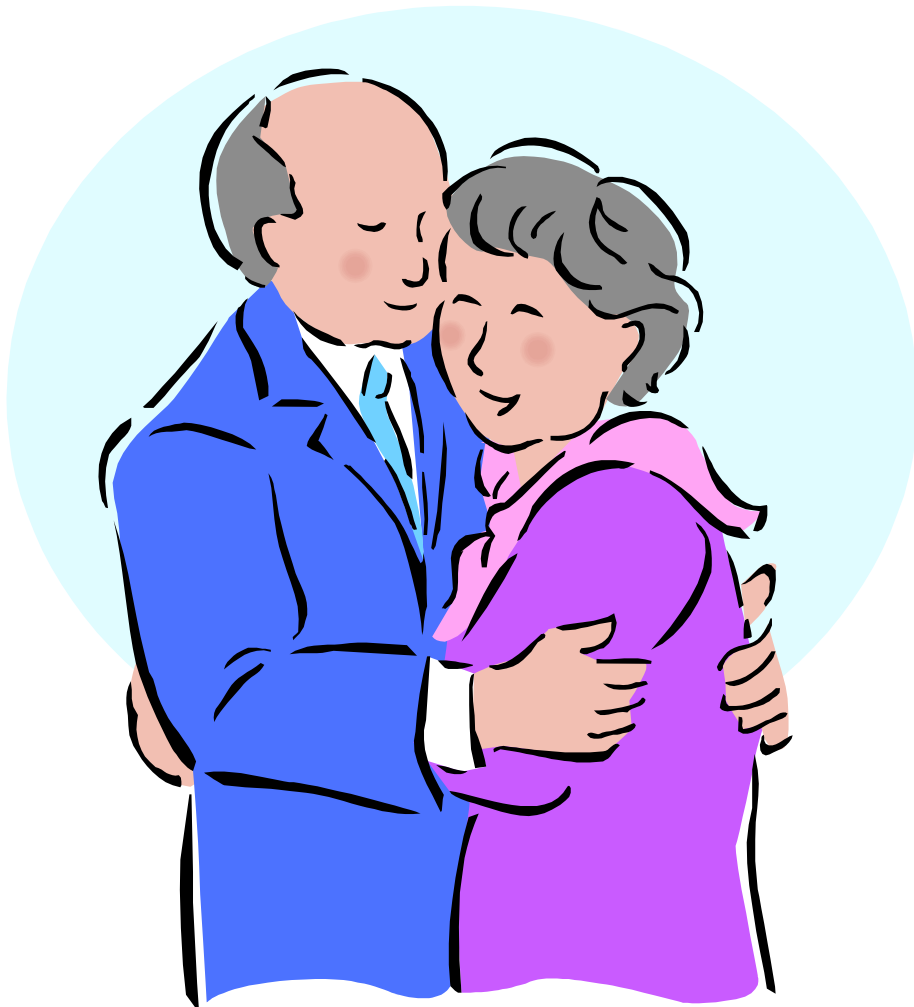




**Kouvolan seudun  
Muisti ry**  
Muistiliitto

## **VIHJEITÄ MUISTIHÄIRIÖISEN KOHTAAVILLE**





## **Sanallinen kommunikointi helpottuu, on sujuvampaa ja ymmärrettävämpää kuin 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 asiasta 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 kanssaihmissenä, 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 lupausten 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 melutona
- 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 itsäkään 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 itseksesi. 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. Artikkelit. 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  
Hallituskatu 7 B  
45100 Kouvola  
p. 040 523 9697  
toimisto@kouvolanseudunmuisti.fi  
www.kouvolanseudunmuisti.fi

