



Sosiokulttuurinen innostaminen osana kuntoutusta

Muistisairauksien kohdalla kuntoutus on nähtävä laaja-alaisena toimintana, johon kuuluu fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen lisäksi psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Pelkästään fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ei riitä, sillä esimerkiksi masennus johtaa nopeasti toimintakyvyn heikkenemiseen ja toisaalta yksinäisyys ja tarpeettomuuden tunne voivat johtaa masennukseen.

Muistisairauksien kuntoutukseen sopii hyvin käsite sosiokulttuurinen innostaminen, millä tarkoitetaan ihmisten välisen vuorovaikutuksen avulla tapahtuvaa innostamista. Tavoitteena on herätellä erilaisia tunteita sekä laajentaa maailmankuvaa ja lisätä kiinnostusta ympäristöön.

Muokaten Leena Kurjen ajatuksia sosiokulttuurisesta innostamisesta muistisairautta sairastavien kohdalla se tarkoittaa muun muassa seuraavanlaisia asioita:

• Autetaan muistisairasta kohtaamaan ulkomaailma eli järjestetään mahdollisuuksia kävelyihin, matkoihin, retkiin, erilaisiin kulttuuritapahtumiin ja ystävien tapaamisiin.

• Tuetaan kulinaristisia makutottumuksia ja -toiveita. Ateria on usein päivän kohokohtia, jolla on ravitsemuksellisten tavoitteiden lisäksi sosiaalisia tehtäviä. Juhlahetkiin kuuluu myös juhla-ateriat.

• Autetaan muistisairasta ylläpitämään sosiaalisia rooleja ja osoitetaan kunnioitusta näitä rooleja kohtaan. Sosiaalinen rooli antaa ihmiselle omanarvon ja hyödyllisyyden tunteita.

• Autetaan muistisairasta kohtaamaan juurensa ja vahvistamaan identiteettiään sekä mahdollistetaan oman elämäntarinan mukainen elämä. Elämäntarinan jatkuvuuden kokemus on jokaiselle tärkeä. Samalla tuetaan integroitumista ryhmään ja omaan kulttuuriin. Oman kulttuurin tapojen ja riittien ylläpitäminen vahvistaa johonkin kuulumisen tunnetta.

• Tuetaan uusien elämysten ja kokemusten saamista sekä uuden oppimista. Ihminen voi oppia uusia asioita koko elämänsä ajan, myös muistisairauden vaiheessa.

• Taistellaan eristäytymistä ja itseensä sulkeutumista vastaan olemalla läsnä, kuulemalla ja jakamalla. Tarjotaan ja tuetaan mahdollisuuksia vuorovaikutukseen eri sukupolviin kuuluvien henkilöiden kanssa. Harjoitetaan eri tavoin kaikkia aisteja.

• Luodaan positiivista kuvaa itsestä. Kiinnitetään huomiota kauniiseen vaatetukseen, huoliteltuun kampaukseen ja muihin oman tyylin mukaisiin asioihin.

• Mahdollistetaan hengellisten tarpeiden tyydyttyminen. Monen ikäihmisen kohdalla ne tiivistyvät usein uskonnon harjoittamiseen. Järjestetään mahdollisuuksia kirkossa käymiseen ja hartaushetkiin.

Sosiokulttuurinen innostaminen taustalla on ajatus, että myös muistisairas voi elää hyvää elämää ja nauttia elämästä. Tähän tarvitaan kuitenkin auttajia ja innostajia. Heitä voivat olla hoitajat, omaiset, vapaaehtoiset ja muut lähimmäiset. Oleellista on välittäminen ja aito kohtaaminen. Auttaja ja innostajia voi kokea samaa kuin Flora Edwards ajatelmassaan:

Kun autamme toisia,
autamme myös itseämme,
sillä mitä tahansa hyvää annammekin,
se kiertää täyden ympyrän
ja palaa takaisin meille.

Toisin sanoen tekemällä hyviä asioita toisille, teemme hyvää myös itsellemme!

MERJA MÄKISALO-ROPPONEN
Muistiliiton puheenjohtaja