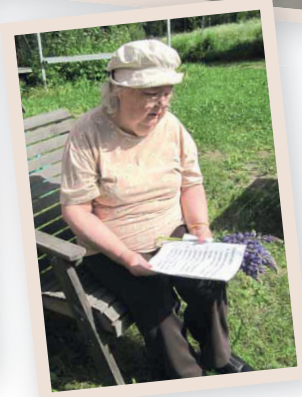




Tuntosarvet valppaina

TunteVa®-toimintamalli tukee muistisairaahan hyvinvointia kohtaamisen keinoin. Ja hyvä olo leviää. Kun muistisairas voi hyvin, voivat hyvin myös ihmiset hänen ympärillään.

TEKSTI Heidi Härmä KUVAT Tampereen Kaupunkilähetys ry

Muistisairaahan ihmisen elämänlaatu on parempaa, kun hänen tarpeistaan huolehditaan ja perusteetonta rajoittamista vältetään. Oivaltava ja arvostava kohtaaminen vähentää esimerkiksi levottomuutta, alakuloa ja ahdistuneisuutta.

– Vuorovaikutusmenetelmät ovat huomattavasti tehokkaampia kuin lääkkeelliset keinot tai toiminnan rajoittaminen, kertoo palveluyksikön esimies **Tuuli Vuolahti** Hämeenlinnan kaupungilta.

Kaupungin sotepalvelujen asiakaina on paljon keskivaiketta tai vaikeaa muistisairautta sairastavia, ja niin sanotun haasteelliseksi koetun käyttäytymisen hoitoon haluttiin ei-lääkkeellisiä keinoja. Ratkaisuksi napattiin TunteVa-menetelmä.

TunteVa tarjoaa keinoja muistisairaahan ihmisen kohtaamiseen. Se on vuorovaikuttamisen tapa, jonka käyttöönotto vaatii ennen kaikkea oivalluksia ja oikeaa asennetta. Hämeenlinnassa koulutettiin vuosina 2013–2015 nelisenkymmentä sosiaali- ja terveysalan ammattilaista TunteVa-toimintamallin käyttöön. Nyt kohtaamisen asiantuntijoita on jokaisessa kotihoidon ja asumispalvelujen yksikössä, ja he jakavat osaamistaan myös muille.

– TunteVa on kasvattanut hoitajien osaamista ja muuttanut toimintakulttuuria. Se on tuonut joustavuutta hoitajien toimintatapoihin. Käytämme mahdollisimman vähän rauhoittavia lääkkeitä, ja ylipäättään lääkkeiden suosiminen muistisairauden hoitomuotona on viime vuosina vähentynyt, Vuolahti kertoo.

– Tuntemme asiakkaat nyt syvällisemmin ja paremmin, ja teemme tiivistä yhteistyötä läheisten kanssa, sanoo hämeenlinnalainen lähihoitaja **Jenni Tyrylä**.

TunteVa siis kantaa hedelmää.

Luovaa luovimista

TunteVa ohjaa keskittymään myönteisiin asioihin, taitoihin ja toimintakykyyn – ei unohtuksiin tai menetettyihin asioihin. Se kannustaa näkemään ihmisen arvokkaana yksilönä, ei vain sairastuneena, ja toiminnan mielekkäänä, ei vain sairauden oireena.

Esimerkiksi suihkussa käyminen voi tuntua muistisairaasta ihmisestä tarpeettomalta tai epämiellyttävältä. Pakottamisesta seuraa vain pahaa mieltä jokaiselle. Sen sijaan voi kokeilla luovia keinoja: suihkussa voi laulaa, muistella



menneitä tai kertoa vitsejä. Kun tilanne on mukava, ei suihkuttelukaan tunnu pahalta.

Ratkaisu voi löytyä myös sanoista ja näkökulmista. ”Nyt mennään suihkuun” on tuskin kiehtova kutsu kenestäkään aikuisesta ihmisestä. Suihku jos mikä on intiimi asia, eikä sinne halua tulla toisen käskystä talutetuksi. Mutta haluaisitko tulla lämmittelemään saunaan ja laittaa sen jälkeen hiukset nätisti? Tai menisimmekö siistiytymään, jotta pääsemme pyhäpuvussa päiväkahveille?

Tyrylän mukaan ongelmatilanteet liittyvät usein siihen, ettei asukas ymmärrä, mitä hoitajat ovat tekemässä.

– Tässä työssä korostuu se, että tuntee asukkaan, tietää niksit ja osaa neuvotella. Muistisairaahan ihmisen oma mielipide otetaan aina huomioon, ja häntä pysähdytään kuuntelemaan. Usein mieli voi muuttua, kun keskustellaan.

Tutun ihmisen kanssa yhteisymmärrys löytyy ja hankaliksikin koetuissa tilanteissa voi luovia. Aamusuihku voi aamuisen viluisuuden tai matalan verenpaineen vuoksi olla erityisen kurjaa, joten sujuisiko suihkussa käymisen mukavammin päivällä tai illalla? Tai olisiko pesuvadin ja kauhan käyttäminen tai saunassa peseytyminen suihkua mukavampaa?

Kuuntelua ja keskustelua

Tyrylä kertoo, että hoitajien peruskoulutuksessa opetetaan hyvin perushoito: miten esimerkiksi tehdään aamutoimet.

– Mutta ei se aina mene niin. Enemmän pitäisi opettaa epävarmuuden sietokykyä ja joustamista – sitä, miten suunnitelmia muutetaan lennossa.

Koulun penkiltä ei siis välttämättä jää käteen kohtaamisen taitoa. Tyrylän mielestä olisi tärkeää painottaa avoimuutta ja ymmärrystä muistisairasta ihmistä kohtaan. Näitä oppeja on onneksi tullut TunteVa-menettelmän kautta.

– Eniten olen oppinut käytännön keskustelutaitoja. Vaikka asukas sanoo kaipaavansa tiettyä asiaa, ei se välttämättä ole se oikea asia kaipauksen taustalla. On oltava tuntosarvet valppaina.

Tyrylä kuvaa tyyppillisen esimerkin. Muistisairas asukas saattaa tehdä aktiivisesti lähtöä kotiin. Hän on pakannut tavaransa ja istuu ahdistuneena lukitun oven takana. Voi kuitenkin olla, ettei muistisairas kodista puhuessaan kaipaa mitään konkreettista. Levottomuuden taustalla voi olla tunne tai tarve, jota ei osaa ääneen sanoa tai näyttää, kuten turvan ja lämmön kaipuu. Ja koska koti on turvan ja lämmön tyyssija, ikävä sinne iskee yksinäisenä ja turvattomana hetkenä.

Kodinkaipuu voi hellittää, kun istutaan yhdessä alas ja keskustellaan siitä, millainen oma koti on ollut ja ketä perheeseen on kuulunut.

– Vyyhti lähtee purkautumaan, kun kuullaan ja ollaan läsnä.

Jos asukas on ei ole Tyrylälle tuttu, hän jutustelee ja kyselee esimerkiksi lapsuudesta ja perheestä. Niihin liittyy yleensä hyviä muistoja, ja niistä ihmiset mielellään keskustelevalle. Jos muistisairas ei itse enää muistele, voi tilanteeseen tuoda turvaa nostamalla hänen elämänsä historiastaan tuttuja, mukavia asioita.

Jos muistisairas ei malta istahtaa, lähtee Tyrylä kävelemään vierellä, ottaa ehkä vaivihkaa käsikynkästä ja jat-

SUURIN HYÖTY

Rauhoittavia lääkkeitä tarvitaan vähemmän, kun käytössä on toimiva vuorovaikutuksen työvälinepakki.

Kohtaamisen taito ei vaadi aikaa eikä rahaa. Hetkeen pysähtyminen ja muistisairaahan arvostava huomioiminen vievät toki tovin, mutta yhtä lailla aikaa vie vaikeiden tilanteiden purkaminen. Helpompia hommia on ennakoita ajoissa!

kaa yhdessä matkaa. Tai hän johdattelee mielekkään tekemisen pariin. Pyöryllystä pitävän asukkaan kanssa voi vaikka polkea kuntopyörää. Konstit ovat monet.

Hyödyksi kaikille

Vuolahti ja Tyrylä kertovat, että Hämeenlinnassa käytetään mahdollisimman vähän rajoittavia keinoja.

– Aika paljon on pystytty tekemään ”lievennyksiä” jo ihan kohtaamisella. Hoitajamme osaavat luoda hyvän ja turvallisen tunnelman. Muistisairaattasiakkaat kohdataan tunnetasolla, Vuolahti kiittelee.

Hyvin tehdyllä työllä on merkitystä myös tekijöilleen. TunteVa-menettelmän käyttäminen on vähentänyt haasteelliseksi koettuja tilanteita hoitotyössä.

– Kyllähän se tietysti helpottaa hoitajan työtä ja henkistä kuormitusta. Onnistumisen tunnetta tuo, kun saa hankalan tilanteen selvitettyä. Se lisää mielenkiintoa jatkaa samalla linjalla, sanoo Tyrylä. 🧡

Hyvä hoito rakentuu monista elementeistä

Muistiliiton *Hyvän hoidon kriteeristön* (2016) mukaan laadukkaassa yhteisökodissa huomioidaan kaikkiaan 29 hyvän hoidon elementtiä. Nämä esitellään yksi kerrallaan Muisti-lehden Koettua-palstalla. Edellisessä numerossa (1/2018) tutustuttiin asuinympäristöön, ja tällä kertaa esitellään keinoja toimivaan vuorovaikutukseen ja arvostavaan kohtaamiseen.



Tutustu kaikkiin hyvän hoidon elementteihin: www.muistiliitto.fi > Tuki ja palvelut > Luettavaa ja tekemistä > Hyvän hoidon kriteeristö.

Ks. myös tämän lehden s. 14–15.