



^ Joka perjantai-ilta Nils istahtaa sänkynsä laidalle ja soittaa hoitajille ikivihreitä. Tonavan aaltoja kuuntelemassa Gunilla Nymander.

”Kuin kotona oltais”

Musiikkia, ulkoilua, puutarhanhoitoa, manikyyrejä ja retki Tallinnaan. Sipoon kunnan ympärivuorokautisen hoivan yksiköissä eletään aktiivista ja hyvää arkea.

✍ ULLA OJALA 📷 KAISU JOUPPI

Nils istahtaa sänkynsä laidalle ja tarttuu huuliharppuunsa Sipoon kunnan hoivayksikkö Sateenkaressa. Kohta huoneen täytävät ikivihreät Tonavan aallot ja Metsäkukkia lähihoitaja **Gunilla Nymanderin** iloksi. Suvikujan asumisyksikön keittiöstä kantautuu soivasta laulukirjasta kansanlaulun säveliä, joita joukko asukkaita on kokoontunut tapailemaan hoitajien kanssa.

Musiikkielämyksiä tarjotaan yksiköiden muistisairaille asukkaille monessa muussakin muodossa: kahvilakonsertteja järjestetään kerran kuussa, musiikkiterapeutti käy soittamassa ja laulamassa asukkaiden kanssa säännöllisesti ja toimintaterapeutti **Antti Lemetyinen** pitää yhteislauluhetkiä. Onpa oma kuorokin.

Sipoon ympärivuorokautisen hoivan yksiköissä myös säännöllisesti ulkoillaan, harrastetaan liikuntaa ja kuvataiteita sekä hoidetaan kesäisin puutarhaa ja siellä majailevia kaneja. Viime kesänä tehtiin retki Tallinnaan.



✓ *Aiemmin tomaatinviljelijänä työskennellyt Börje on antanut monta kullanarvoista neuvoa puutarhanhoidosta toimintaterapeutti Antti Lemetyiselle.*

✓ *Monien asukkaiden huoneissa on viherkasveja, joita he hoitavat, kun puutarha on lumen alla.*

– Teemme asukkaiden kanssa monipuolisesti kaikenlaista. Tämä on heidän kotinsa. Täällä ei ole päällimmäisenä hoito, vaan elämä, jota eletään, sanoo Lemetyinen.

Osastonhoitaja **Tina Lindgrenin** mukaan yksiköissä on luonnollisesti työvaiheita, jotka liittyvät sairauden seurantaan ja hoitoon, mutta se ei ole korostunutta.

– Kohtelemme kaikkia kuin terveitä, vaikka he ovatkin monisairaita. Toivomme voimavaroja työkentelytapaa, sanoo Lindgren.

OMANNÄKÖISTÄ ELÄMÄÄ

Tavoitteena on, että asukkaat saavat elää hoivayksiköissä mahdollisimman omannäköistään elämää. Sekä asukailta että heidän omaisiltaan kerätään tietoa siitä, mistä kukin on aiemmin pitänyt ja kysellään, mitä he haluaisivat tehdä. Kaikessa pyritään yksilöllisyyteen. ▶

✓ *Suvikujan asumisyksikössä on ideoitu muistisairaiden iloksi toiminnallinen seinä.*





Musiikki on lääkettä aivoille

Musiikista on paljon hyötyä vielä vaikeaa muistisairauttakin sairastaville. Musiikin kuuntelu, laulaminen tai soittaminen piristää, rauhoittaa, parantaa muistia ja lievittää stressiä. Myös tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen säätely ko- henevat.

Mihin musiikin teho perustuu, akate-
miatutkija **Teppo Särkämö** Helsingin yliopistosta?

– Musiikin käsittelystä aivoissa vas-
taa hyvin laaja-alainen, molemmille ai-
vopuoliskoille levittäytyvä aivoverkosto.
Mukana on muun muassa aivokuoren
sisäpuoleisia alueita, jotka liittyvät erityi-
sesti tunteiden säätelyyn. Musiikin vai-
kuttavuuden lähtökohta onkin sen emo-
tionaalinen voima.

Tuttua laulua laulaessa mieleen
muistuu asioita ja tapahtumia, jotka liit-
tyvät kyseiseen kappaleeseen ja sitä
kautta heräävät myös lauluun liittyvät
tunteet. Tämän takia henkilön lempimu-
siikki on kaikkein vaikuttavinta.

Särkämö toivoo, että muistisairai-
ta ja heidän läheisiään haastattelemal-
la otettaisiin selvää kunkin yksilöllisestä
musiikkimausta. Lempilaulu saattaa vai-
kuttaa voimakkaammin kuin ryhmätilan-
teessa laulettu tutut sävelet. ■



➤ Toimintaterapeutti Antti Lemetyinen käyttää valokuvatulostetta apuna muistelles-
saan Eevan kanssa viime kesän yhteisiä retkiä.

– Esimerkiksi yksi Suvikujan
asukkaista on aikanaan ollut inno-
kas uimari, joten aloimme selvittää
mahdollisuutta käyttää viereisen ter-
veyskeskuksen allasosastoa. Nyt jouk-
ko hoitajia koulutetaan uinninvalvo-
jiksi ja syksyllä pääsemme altaaseen,
sanoo ikääntyneiden palveluista vas-
taava johtaja **Helena Räsänen**.

Yhteistyökumppaneita ja rahoitusta
haetaan aktiivisesti. Lohjan kaupungin-
orkesterin kanssa on tehty yhteistyötä
kahdeksan vuotta, ja tänä vuonna aloi-
tetaan Keravan tanssiopiston kanssa.

Henkilökunnalta vaaditaan monia-
laista osaamista, ja he myös saavat
hyödyntää omia vahvuuksiaan ja tai-
tojaan laaja-alaisesti. Esimerkiksi lähi-
hoitaja **Lidia Michelsson** on toiselta
koulutukseltaan koristetaidemaalari
ja hän on vienyt asukkaita aistiretkille
puutarhaan ja loihittanut heidän kans-
saan asetelmia kukista.

– Tämä kaikki vaikuttaa voi-
makkaasti henkilökunnan työhy-
vinvointiin – täällä viihdytään.
Suvikujan ja Suvituulen yksiköt
saivat äskettäin koko kunnan
parhaat työhyvinvointipisteet,
sanoo Räsänen.

Lähihoitaja **Marina Olenius** ar-
vostaa työpaikassaan kiireettömyyttä
ja sitä, että toisia autetaan ja jokainen
saa olla oma itsensä.

LÄÄKITYKSEN SIJAAN TOIMINTAA

Sipoossa on eletty aktiivista arkea
kymmenkunta vuotta. Rauhoittavien
ja unilääkkeiden käyttöä on pystytty
huomattavasti vähentämään. Se taas
vaikuttaa vireystilaan.

– Kun käyn missä tahansa yksi-
kössä, tapaam pirtteitä asukkaita, jot-
ka jaksavat osallistua. Harvoin näkee,
että joku olisi levoton tai vastustelisi
hoitoa, sanoo Räsänen.

Erään asukkaan saapuessa asu-
misyksikköön oli varauduttu käyttä-
mään rauhoittavia lääkkeitä. Niitä ei
tarvittu – henkilö rauhoittui täysin
saadessaan manikyyrin. 🔄



facebook.com/asumispalveluyksikko_Suvirinne
facebook.com/hoivayksikko_Sateenkaari
facebook.com/suvikujasuvituuli