

Kuka olen, *kun en enää muista?*

Muistiliiton tilaisuuksissa usein puhunut kasvatustieteen professori **Minna Huotilainen** on erittäin kiinnostunut muistista. Tammikuussa ilmestyvässä tietokirjassaan hän muun muassa pohtii, kuka ihminen on sitten, kun ei enää muista.

ULLA OJALA OTAVAMEDIA / KARI HAUTALA 2016

Usein muistista puhuttaessa tarkoitetaan vain faktamuistia, josta kaivamme esiin esimerkiksi tiedon naapurimaamme pääkaupungista. Mutta se on vain pitkäkestoisen muistimme faktavarasto ja pieni osa valtavasta tietomäärästä, joka aivoissamme on.

Faktamuistin lisäksi löytyy asiamuisti, jonka perusteella tiedämme vaikkapa omat elämänvaiheemme. On semanttinen muisti eli käsitys sanojen ja asioiden merkityksestä. Taitomuistin sanallistaminen saattaa olla vaikeaa: selitäpä vaihe vaiheelta, miten polkupyörällä ajetaan.

On myös muistilaji, josta emme ole välttämättä tietoisia, ja jota myös vaistoksi tai intuitioksi kutsutaan.

– Isoäitini ei taikinaa tehdessään mitannut mitään, vaan lurautti sinne jonkin määrän nestettä ja jonkin määrän jauhoja ja alkoi vaivata. Se oli opittua, vähän vaistomaista toimintaa, kuvailee Huotilainen.

MINÄKUVA MUODOSTUU MUISTOISTA

Ihmisen minäkuva muodostuu omista muistoistamme. Jos emme heti muista jotakin faktatietoa, se ei horjuta minuuttamme. Mutta jos muistista katoaa tieto elämänaikaisista asuinpaikkakunnista tai siitä, ketkä kuuluvat omaan perheeseen, tuntuu muistivirhe minuutta uhkaavalta asialta.

– Ihmisellä on suuri tarve tietää, kuka minä olen, mitä olen tekemässä, mitä haluan, missä asun ja kenen kanssa sekä millainen perheeni on. Niistä muodostuu minuuden ydin ja käsitys siitä, millainen ihminen minä olen.

Myös omat henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet ovat oleellinen osa minuutta. Muistisairaan tulisi voida jatkaa sairastumisensa jälkeenkin omalle persoonalleen tärkeitä toimia, kuten esimerkiksi käsitöitä. Vaikkei tekeminen enää välttämättä sujuisi kovin hyvin, hänen olisi hyvä saada kokeilla niitä tai vain olla itselleen rakkaan askareen äärellä.

Tuttu tekeminen myös rauhoittaa muistisairasta ja lievittää hänen ahdistustaan, sillä puuhailun aikana hän tietää, mitä on tekemässä, missä on ja mitä ympärillä tapahtuu.

– Pitäisi mennä jokaisen henkilön historiaan katsomaan, mitä hän on tehnyt paljon, mikä on hänelle luontevaa ja tavallista.

> **"Jos emme heti muista jotakin faktatietoa, se ei horjuta minuuttamme."**

MUISTIVIHJEITÄ YMPÄRISTÖSTÄ

– Ihmisen aivot toimivat paljolti automaattiohjauksella eli otamme ympäristöstä muistivihjeitä: kun kahvipöydälle on katettu kupit ja tarjottavat, ja kahvi tuoksuu, on aika mennä kahvittelemaan, Huotilainen sanoo.

Jos ympäristössä ei ole riittävästi muistivihjeitä ja tilat ovat kliinisen sairaalamaiset, muistitukea ei ole ja mieleen nousee kysymyksiä siitä, missä olen ja mitä täällä teen. Jos muistisairaus on edennyt pitkälle, ihminen ei myöskään enää pysty oppimaan uutta asuinpaikkaa, vaan se on joka aamu ja jopa joka hetki vieras.

Muistisairas ahdistuu usein ennakoimattomuudesta arkisessa ympäristössä. Hän saattaa vastustella esimerkiksi suihkuun viemistä.

– Muistisairaan ihmisen minuutta voi tukea tarjoamalla aktiivisesti muistivihjeitä, jotka vahvistavat hänen tilannetietoisuuttaan.

Jos muistisairas ei enää ymmärrä puhuttua kieltä, hänelle voi antaa suihkuun valmistautuessa muistivihjeen peseytymisestä esimerkiksi suihkauttamalla ilmaan saunatuoksua tai soittamalla aina samaa, kyseiselle henkilölle mieluista musiikkia.

Muistivihjeitä antavat myös valokuvat itsestä ja läheisistä. Omakuvien kannattaa olla sellaisia, joissa ihminen on työssä tai lempiharrastuksessaan. Sellaisista otoksista hän tunnistaa itsensä helpommin kuin syntymäpäivien juhlallisista poseerauksista.

Huotilaisen mielestä muistisairaan henkilön minuus jatkuu niissä ihmisissä, jotka hänet tuntevat. Hänen minuutensa ei katoa, vaan säilyy kollektiivisessa muistissa.

MUISTI KAIKISSA ELÄMÄNVAIHEISSA KIINNOSTAA

Kasvatustieteen professori Minna Huotilainen on kiinnostunut muistista erittäin laajasti.

– Minua kiinnostaa pienten vauvojen, koululaisten, opiskelijoiden, työikäisten ja ikäihmisten muisti kaikissa elämäntilanteissa. Parhaillaan tutkimme rehtoreiden muistikuormaa ja hyvinvointia. Se on kiinnostava esimerkki mielenkiintoisesta tutkimussuunnasta, joka tarkastelee sitä, mitä työ tekee ihmisen aivoille.

Huotilainen on käynyt usein puhumassa Muistiliiton tilaisuuksissa.

– Mielestäni Muistiliitto tekee todella vaikuttavaa ja merkityksellistä työtä. Esimerkiksi muistiaktiivien toiminta on aivan vallankumouksellista.