

# Vuorovaikutus muistisairaan ihmisen kanssa - Pysähdy kohtaamaan hänet

## Ole oma itsesi

- Älä suorita vuorovaikutusta tai piiloudu tietyn roolin taakse vaan ole oma itsesi pyri aina luomaan luottamuksellinen, välittämisen ilmapiiri.

## Ole kiireetön ja aidosti läsnä

- Rauhoita oma mielesi ja viestitä olemuksellasi kiireettömyyttä.
- Kohdista huomiosi vain häneen: ole lähellä, samalla tasolla, katso silmiin ja kumarru häntä kohti.
- Auta myös häntä keskittymään: kosketa kädestä, puhuttele nimeltä ja suuntaa puheesi suoraan hänelle.

## Ole myönteinen

- Viestitä sanoillasi ja olemuksellasi positiivisuutta.
- Hymyile ja käytä myönteistä äänensävyä.
- Tue turvallisuuden ja onnistumisen tunteita.

## Ole tilanneherkkä ja joustava

- Kuuntele, katsele ja tunnustele ilmapiiriä.
- Lue ilmeitä ja sanattomia viestejä.
- Ole kärsivällinen ja valmis yllättäviin käänteisiin.
- Älä luovuta vaan käytä luovuuttasi.

## Odota ja anna aikaa

- Odota rauhassa, että hän saa ilmaistua asiansa.
- Älä keskeytä, arvaille tai korjaa hänen ilmauksiaan. Anna hänelle aikaa reagoida ja vastata.

## Yritä ymmärtää hänen näkökulmaansa

- Tutustu häneen ihmisenä, tutki hänen elämänsä historiaansa.
- Kysy muilta, jos et ymmärrä.

## Mukauta oma ilmaisusi hänen tarpeidensa mukaan

- Huomioi hänen kykynsä ymmärtää puhetta ja muuta viestintää.
- Käytä normaalia puheääntä ja puhu rauhallisesti.
- Puhu vain yhdestä asiasta samassa lauseessa. Tarjoa vain yksi vaihtoehto kerrallaan ja odota hänen reaktiotaan.
- Kysy kysymyksiä, joihin voi vastata ”kyllä”, ”ei” tai ”en tiedä”.
- Kerro myönteisesti ja konkreettisesti, mitä odostat hänen tekevän.
- Pilko moniosaiset toimintaohjeet lyhyemmiksi.
- Toista tai kertaa mistä olitte puhumassa, jos hän unohtaa tai syrjähtää aiheesta.
- Käytä hänelle tuttuja, arkipäivän sanoja.
- Vältä epäsuoria viittauksia asioihin, ihmisiin tai tapahtumiin (tuo, hän, silloin).
- Käytä eleitä ja osoittamista puheesi tukena.

## Tarkkaile, miten hän ymmärtää

- Toista kerran, jos sinusta tuntuu, että hän ei ymmärtänyt.
- Ilmaise asia tarvittaessa eri tavoin.
- Lopeta tilanne, jos hän ei halua jatkaa.
- Palaa asiaan uudelleen myöhemmin.

## Selvitä ihmisen tausta

- Aistit: näkö ja kuulo
- Elämänhistoria: häneen vahvasti vaikuttaneet tapahtumat ja ihmiset
- Sosiaalisuus ja temperamentti
- Oma alue – Kysy, miten lähelle voit mennä
- Symbolit – Onko jotain, mikä on hänelle erityisen tärkeää
- Muistelkaa
- Rytmitelkää, laulakaa, kuunnelkaa hänelle mieluista musiikkia

## Kuinka toimia vaikeissa tilanteissa?

Kuka tahansa voi silloin tällöin käyttäytyä harkitsemattomasti. Muistisairaus heikentää usein aivojen otsalohkon toimintaa, mikä vaikeuttaa norminmukaista käyttäytymistä. Sen seurauksena sairastunut ihminen saattaa ilmaista tunteitaan ja tarpeitaan avoimemmin kuin terveet ihmiset ja hänen käyttäytymisensä voi olla ajoittain hallitsematonta, kummallisen tuntuista ja estotonta.

Muutoksiin tunteiden ilmaisussa ja reaktioiden osoittamisessa voidaan vaikuttaa sillä, miten sairastunut ihminen kohdataan ja kuinka häntä kohdellaan. Moni "käytösoireeksi" tulkittu suuttumuksen tai turhautumisen ilmaisu voidaan ennakoida ja jopa estää, kun sairastuneen toiveita kuullaan herkällä korvalla ja hänen tarpeisiinsa vastataan.

Seuraavista vinkeistä voi olla lisäapua, jos arkisissa kohtaamisissa tilanne äityy vaikeaksi tai hallitsemattomaksi:

## Ilahduttavia ajatuksia ja mukavaa puuhaa

- Joskus paha mieli menee kuin itseksensä pois, joten vie ajatukset johonkin mukavaan.
  - Jutelkaa lapsuudesta ja harrastuksista
  - Sivelkää yhdessä lankakerää tai kissaa
  - Katselkaa valokuvia tai laulakaa yhdessä
  - Nauttikaa karamellista ja kahvista
- Turhautuminen voi johtaa levottomuuteen, joten huolehdi, että sairastuneella on riittävästi tekemistä.
  - Säännöllinen liikunta, mielekäs puuhastelu ja arjen rutiineihin osallistuminen auttavat purkamaan energiaa mukavalla tavalla
  - Taiteen tekeminen, tanssiminen ja musiikin kuuntelu voivat rauhoittaa

- Sairauden edetessä juuri tietyt asiat muuttuvat usein vaikeiksi. Kannattaa istahtaa alas miettimään, mikä näissä tilanteissa ahdistaa tai suututtaa, ja muuttaa asia:
  - Torju kylmyys lattialämmityksellä, pyyhkeeseen kietoutumisella tai kylpytossuilla, jotta wc:ssä ja suihkussa käynti sujuu mukavammin
  - Sulje verhot ja käännä häveliäästi selkä vaatteiden vaihdon ajaksi
  - Television ja peilin voi peittää pyyhkeellä, jos sieltä kurkistelevat kasvot ahdistavat. Mukavaa rupattelua ei ole tarpeen estää - silloinkaan, kun sairastunut jutustelee itsensä kanssa.
- Anna positiivista huomiota: hymyile, kehu, juttele ja kannusta
- Seksuaalinen käyttäytyminen ei välttämättä ole juuri sitä, miksi se tulkitaan. Sairastunut voi esimerkiksi rivoilla puheillaan viestittää läheisyyden, hellyyden ja huomioiduksi tulemisen tarpeita.
  - Korosta sairastuneen naisellisuutta tai miehisyyttä tutuin keinoin
    - Vaatteet ja korut tyylin mukaan
    - Tarjoa miehekkäitä / äidillisiä kotitöitä ja tekemistä
    - Salli miehen virtsata seisaaltaan, jos suinkin onnistuu
    - Salli ronskitkin jutut, jos niistä ei ole kenellekään haittaa

## Selkeä ympäristö ja tuttuja kasvoja

- Muistisairaus muuttaa maailmaa pirstaleiseksi, pelottavaksi ja turvattomaksi. Tutut asiat rauhoittavat ja kiinnittävät hetkeen.
  - Valokuvat, huonekalut ja harrastusvälineet antavat turvaa ja muistuttavat hyvistä asioista
- Selkeys rauhoittaa ja helpottaa arkista toimintaa (ks. lisävinkkejä turvallisuustietopankista)
- Tutut rutiinit, toistuvat asiat, ajat ja tavat tynnyttävät ja helpottavat arkea
- Tuttujen ihmisten kanssa on helppoa olla, mutta vieraamminkin tuntuvat tutummalta kun opettelevat sairastuneen kieltä ja tapoja.
  - Sinutellaanko vai teititelläkö
  - Puhutaanko lapsuudesta vai työelämästä
  - Laitetaanko kahviin sokeria vai maitoa

## Perustarpeet tyydytettynä hyvä mieli

- Jo pelkästään wc-hätä tai matala verenpaine voivat tehdä kiukkuiseksi. Sairastunut ei kuitenkaan välttämättä osaa hakea syötävää tai ilmaista ajatuksiaan.
  - Säännöllinen vuorokausirytmä (ruokailut, wc-käynnit, lepotauot, riittävät yöunet)
  - Riittävästi juotavaa pitkin päivää
  - Verenpaineen tarkkailu
  - Kahvin ja liiallisen juomisen välttäminen ennen nukkumaanmenoa
- On ahdistavaa, jos ei tiedä mitä tapahtuu, ja tämä voi johtaa tilanteesta pakenemiseen tai aggressiivisuuteen
  - Puhu rauhallisesti, selitä mitä tehdään ja miksi
    - Selkeät ohjeet, lyhyet lauseet
    - Vältä *ei-*alkuisia lauseita
    - Tai jos puhuminen entisestään sekoittaa, hiljennä tilanne ja luota sanattomiin viesteihin
  - Riittävä valaistus ja riittävät kontrastit esim. lattian ja wc-pöntön välillä auttavat hahmottamaan tilaa

## Iloa ja onnistumisen kokemuksia

- Aikuinen ihminen on tottunut osaamaan, tekemään ja huolehtimaan, ja jokainen kaipaa onnistumisen ja hyödyllisyyden tunteita. Muistisairaus kuitenkin usein ryövää näitä kykyjä, ja me muut ihmiset huolehdimme ja teemme puolesta - joskus turhaankin.
  - Tehkää asioita mahdollisuuksien mukaan yhdessä.

## Tarttuvat tunteet

- Muistisairas ihminen on erityisen herkkä aistimaan tunnetiloja.
  - Muiden kiire heijastuu sairastuneen ahdistuneisuutena, hätäisyytenä ja levottomuutena
  - Hymy helpottaa jokaisen arkea
- Ethän anna negatiivisten tunteiden tarttua. Jos sairastunutta kiukuttaa, ei toisten tarvitse suuttua.
  - Puhu rauhallisesti, selitä ja kerro
  - Tai ole hiljaa, ota kädestä ja silittele
  - Poistu tilanteesta
- Käytä huumoria.

## Tätä päivää ja eilistä, totta ja tarua

- Sairastunut ei aina elä tässä hetkessä. Vanhan muistelu voi olla tutumpaa.
- Äidin kaipuu ja kotiin lähteminen voivat viestiä läheisyyden, turvan ja tuttuuden kaipuusta.
  - Riippuu sairastuneesta, kannattaako kertoa äidin kuolleen ja kotitilan tulleen myydyksi. Todennäköisesti kannattavampaa on jutella äidistä ja muistelun herättämistä tunteista menemättä tarkempiin faktoihin.
  - Kiiwas lähdön tekeminen voi kertoa mielekkään tekemisen ja tarpeelliseksi kokemisten tunteen puutteesta. Mukava arkipuuhastelu tai lähteminen esimerkiksi kauppaan voivat liennyttää lähdöntarvetta ja siihen liittyvää ahdistusta.
- Sairastunut voi nähdä, kuulla tai ajatella asioita, joita muut eivät havaitse.
  - Jos harhat eivät haittaa sairastunutta tai aiheuta muillekaan vaaraa, ei niitä kannata lähteä korjaamaan. Ne kun ovat sairastuneelle usein täysin todellisia.
  - Jos aistiharhat ja harhaluulot häiritsevät ja ahdistavat sairastunutta itseään, on syytä kertoa asioiden oikea laita ja keskustella niiden aiheuttamista tuntemuksista: olohuoneen nurkassa ei oikeasti sodita, rahat ovat edelleen tallessa
  - Moni harhalta vaikuttava voikin olla vain virhetulkinta: Kun sairastunut näkee yöllä sänkynsä päädyssä vieraita miehiä, voivat ne osoittautua pimeyden piilottamaksi tyynypinoksi. Siirtämällä tyynyjä katoavat myös pelottavat miehet.

### Lähteet:

- [www.papunet.net/tietoa/muisti-ja-vuorovaikutus](http://www.papunet.net/tietoa/muisti-ja-vuorovaikutus)
- Tunteva omaisten opas – miten ymmärtää muistisairaista ihmistä. Tampereen kaupunkilähetys ry.

### Lisätietoa kohtaamisesta:

- Kohdaten -opas. [https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten\\_netti.pdf](https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf)
- <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/erityiskysymyksiä/muistisairaana-ihmisen-kohtaaminen>
- Hyvän hoidon kriteeristö: <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/luettavaa-ja-tekemista/hyvan-hoidon-kriteeristo>