

PYSÄHDY KOHTAAMAAN – VAHVISTAVA VUOROVAIKUTUS MUISTISAIRAAN IHMISEN KANSSA

Käytännön keinoja kohtaamiseen

Selvitä keskustelukumppanisi tavat ja 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 juuri hänelle erityisen tärkeää ja merkityksellistä

Huomioi sanaton viestintäsi

- Kommunikointi ei ole vain sitä, mitä sanot, vaan miten sen sanot.
- Keskity, asetu samalle tasolle, katso silmiin.

Minimoi taustamelu (esim. tv, radio).

Mukauta oma ilmaisuasi hänen tarpeitaan vastaavaksi

- Käytä hänen nimeään.
- Anna hänen puhua, odota rauhassa vastauksia. Älä suotta keskeytä, arvaile tai korjaa.
- Älä hämmenny mielipiteistä tai sanomisista.
- Auta tarvittaessa muistamaan mistä jutellaan.
- Vältä epäsuoria viittauksia asioihin, ihmisiin tai tapahtumiin (tuo, hän, silloin), puhu asioista suoraan, niiden oikeilla nimillä.
- Kerro myönteisesti ja konkreettisesti, mitä odotat hänen tekevän.
- Kysy kysymyksiä, joihin voi vastata ”kyllä”, ”ei” tai ”en tiedä”.
- Tarjoa vain yksi vaihtoehto kerrallaan ja odota hänen reaktiotaan.
- Puhu vain yhdestä asiasta samassa lauseessa. Pilko monimutkaiset toimintaohjeet osiin.
- Ilmaise selkeästi, että aiot vaihtaa puheenaihetta (”Nyt siirrymme aiheeseen...”).
- Puhu rauhallisesti, kohteliaasti ja kannustavasti.

Ole luotettava, turvallinen ja kunnioittava oma itsesi.

- Ole hienotunteinen ja myönteinen.
- Anna hänen kokea, että hän kelpaa. Vaikkei ymmärtäisi kaikkea, voi toista silti arvostaa.

Toista, sano toisin tai palaa asiaan myöhemmin

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

Käytä viestinnän apukeinoja

- puhetta konkretisoivat esineet
- kirjoitetut viestit ja kuvalliset ohjeet esim. toimintaa ohjaamaan
- huumori (ketään loukkaamatta ja nolaamatta)
- laulaminen, musiikki

Kuinka toimia vaikeissa tilanteissa?

Kuka tahansa meistä voi silloin tällöin käyttäytyä harkitsemattomasti. Muistisairaus heikentää usein aivojen otsalohkon toimintaa, mikä vaikeuttaa niin sanottua 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 ns. käytösoireeksi tulkittu suuttumuksen tai turhautumisen ilmaisu voidaan ennakoida ja jopa estää, kun sairastuneen toiveita kuullaan herkillä korvalla ja hänen tarpeisiinsa vastataan.

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

Ilahduttavia ajatuksia ja mukavaa puuhaa

- Joskus paha mieli menee kuin itsekseen pois, joten vie ajatukset johonkin mukavaan.
 - Jutelkaa lapsuudesta ja harrastuksista.
 - Sivelkää yhdessä lankakerää tai kissaa.
 - Katselkaa valokuvia.
 - Laulakaa yhdessä, rytmitelkää, kuunnelkaa hänelle mieluista musiikkia.
 - Muistelkaa hyviä asioita.
 - Nauttikaa karamellista ja kahvista.
- Turhautuminen voi johtaa levottomuuteen, joten huolehdi, että sairastuneella on riittävästi tekemistä.
 - Säännöllinen liikunta, mielekäs tekeminen 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 riisumisen/ 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.
 - Kokeile käyttää toisia ilmaisuja; puhu esim. peseytymisestä suihkun sijaan.
- 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, asusteet, korut ja meikit tyylin mukaan
 - Tarjoa mielekkäitä ja tuttuja kotitöitä ja tekemistä.
 - Salli miehen virtsata seisaaltaan, jos se suinkin onnistuu.
 - Salli ronskitkin jutut, jos niistä ei ole kenellekään haittaa.

Selkeä ympäristö ja tuttuja kasvoja

- Muistisairaus voi 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 Muistiliiton turvallisuustietopankista)
- Tutut rutiinit, toistuvat asiat, ajat ja tavat tynnyttävät ja helpottavat arkea
- Tuttujen ihmisten kanssa on helpompi olla, mutta vieraammatkin tuntuvat tutummilta, kun opettelevat sairastuneen kieltä ja tapoja.
 - Sinutellaanko vai teititelläänkö?
 - Ketkä ovat tärkeimpiä ihmisiä hänelle?
 - Puhutaanko mielellään lapsuudesta vai työelämästä?
 - Laitetaanko kahviin sokeria vai maitoa?

Perustarpeet tyydytettyinä hyvä mieli

- Jo pelkästään wc-hätä tai matala verenpaine voivat tehdä kiukkuiseksi. Sairastunut ei kuitenkaan välttämättä osaa ilmaista tarpeitaan tai pyytää syötävää.
 - 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 ja palaa asiaan myöhemmin.
- 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 kotitalan tulleen myydyksi. Todennäköisesti kannattavampaa on jutella äidistä ja muistelun herättämistä tunteista menemättä tarkempiin faktoihin.
 - Kiiivas lähdön tekeminen voi kertoa mielekkään tekemisen ja tarpeelliseksi kokemisen 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 kysyä niistä lisää ja keskittyä tunteisiin, joita sairastunut sinulle viestittää. Joskus voi olla tarpeen kertoa asioiden oikeakin laita, mutta tällöinkin keskustellen niiden aiheuttamista tuntemuksista.
 - Moni harhalta vaikuttava asia voikin olla vain virhetulkinta: Kun sairastunut näkee yöllä sänkynsä päädyssä vieraita miehiä, voivat ne osoittautua pimeyden piilottamaksi tyyntyänsiksi. Siirtämällä tyyntyänsä katoavat myös pelottavat miehet.

Lähteet:

- Papunet, Muistisairaus ja vuorovaikutus-sivusto <https://papunet.net/teemat/muistisairaus>
- Kohdaten - Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf
- Muistiliitto, Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/erityiskysymyksiä/muistisairaahan-ihmisen-kohtaaminen>
- Tunteva omaisten opas – Miten ymmärtää muistisairaista ihmistä. Tampereen kaupunkilähetys ry.