

KOHDATEN

Opas vuorovaikutukseen muistisairaam ihmisen kanssa





kuva: Ella Horko

SISÄLLYS

Lukijalle	2
Vuorovaikutus on tärkeää meille kaikille	3
Normaali ikääntyminen tuo omat haasteensa	3
Kuulon ja näön heikkeneminen vaikuttavat vuorovaikutukseen	5
”Mikäs se sana nyt olikaan” – väsymyksestä johtuvaa unohtelua vai merkki alkavasta muistisairaudesta?	6
Alkuvaiheessa muistisairas ihminen juttelee ja osallistuu	7
Vähitellen sanallinen ilmaisu vähenee	9
Lopulta sanat katoavat – ei ihminen	11
Eläytyminen ja sanaton viestintä auttavat	12
Jokainen kohtaaminen on uusi mahdollisuus	13
Kohtaamisen kulmakivet	14

Lukijalle

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa muistisairasta ihmistä ja hänen läheisiään kohtaamaan toisensa. Oppaassa kerrotaan, miten ikääntyminen ja etenevä muistisairaus vaikuttavat vuorovaikutukseen. Oppaassa on ohjeita, miten vuorovaikutusta voi tukea sairauden eri vaiheissa.

Muistisairaus muuttaa ihmisen kykyä ilmaista itseään ja ymmärtää ympäristönsä viestintää. Muutos ei tapahdu yleensä hetkessä, mikä antaa sekä sairastuneelle itselleen että hänen läheisilleen aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen. Vaikka muistisairaus tuokin vuorovaikutukseen omat haasteensa, se voi myös lähentää ihmisiä ja auttaa heitä kohtaamaan toisensa entistä läsnäolevammalla tavalla. Kun puhe, lauseet ja sanat kadottavat merkityksensä, kohtaaminen tapahtuu muilla keinoilla: hiljaa olemalla, katseella, hymyllä, kosketuksella ja läheisyydellä.

Vaikka muistisairas ihminen menettää vähitellen monia taitojaan, hänellä on edelleen myös paljon vahvuuksia, joiden varaan vuorovaikutuksen voi rakentaa. Läheisten kannattaa myös tulla tietoisiksi omista vuorovaikutustaidoistaan ja sanattoman viestinnän keinoistaan ja hyödyntää niitä arjen erilaisissa kohtaamisissa.

! Oppaan lopussa on esimerkkejä siitä, miten muistisairaahan ihmisen kanssa kannattaa viestiä. Luetelluista asioista voi valita ne toimintatavat, jotka sopivat tilanteeseen parhaiten. Kaikkea ei tarvitse tehdä samalla kertaa. Tärkeintä on vuorovaikutuksen ilo ja yhdessäolo.



kuva: Pekka Elomaa

Vuorovaikutus on tärkeää meille kaikille

Onnistunut vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on yksi ihmiselämän tärkeimmistä asioista. Ystävien ja tuttujen tapaaminen, perheen kanssa yhdessä oleminen, keskustelu, väittely ja rupattelu tuovat päiviimme sisältöä ja kokemuksen siitä, että emme ole yksin vaan osa meille tärkeiden ihmisten yhteisöä. Voimme hyvin, kun saamme ilmaista itseämme ja tulla ymmärretyiksi. Ilmaissamme ajatuksiamme puhumalla, mut-

ta myös kasvojemme ilmeet, äänensävy, eleet, tauot ja toiminta viestivät ajatuksistamme ja tunteistamme.

Vuorovaikutukseen tarvitaan aina kahta ihmistä – sitä että molemmat ovat toisilleen aidosti läsnä ja jakavat asioita tasavertaisesti. Viestiminen vaikeutuu, jos toinen osapuoli ei kykenekään ilmaista itseään tai pysty kunnolla vastaanottamaan, mitä toinen haluaa hänelle kertoa. Tällöin keskustelukumppani, läheinen, joutuu ottamaan tavallista suuremman vastuun siitä, että vuorovaikutus sujuu.

Normaali ikääntyminen tuo omat haasteensa

Ihmisen ikääntyessä monet sellaiset asiat, jotka ovat ennen sujuneet hyvin, eivät välttämättä enää onnistu samalla tavoin kuin nuorempana. Tahti hidastuu, mutta halu kommunikoida ja olla yhdessä muiden ihmisten kanssa ei kuitenkaan katoa mihinkään. Ihmisen kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta säilyy usein lähes muuttumattomana elämän loppuun saakka.

Jokainen voi myös omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, että kielelliset taidot eivät pääse ruostumaan. ”Käytä taitoasi tai menetä se” on hyvä motto – ai-vot kaipaavat kaiken aikaa virikkeitä, aktiivisuutta ja mielekästä toimintaa.

Keskustelukumppanin on hyvä muistaa, että ikäihminen saattaa tarvita enemmän aikaa uuden asian omaksumiseen, pohtimiseen ja vastaamiseen. Keskittyminen ja asioiden mielessä pitäminen on vaikeaa, jos keskustelu etenee liian nopeasti tai hitaasti tai jos uutta asiaa tulee kerralla liikaa.

Kumppanin onkin siis tärkeää muokata oma rytminsä ikäihmisen rytmiiin, antaa hänelle aikaa pohtia kuulemansa merkitystä ja vastata kysymyksiin omaan tahtiinsa.

! Mukauta oma viestintätapasi ikääntyneen kumppanisi tarpeiden mukaan. Hidasta tarvittaessa rytmiä.

IKÄÄNTYNEELLE

Ole aktiivinen – se on aivojunnua parhaimmillaan:

- Vietä aikaa perheesi ja ystäväiesi kanssa, soita puheluita tai kirjoita kirjeitä.
- Pohdi, innostu ja väittele – opi uutta!
- Riko rutiineja – tee tuttuja asioita uudella tavalla.
- Harrasta ja puuhaa mieluisia asioita.
- Kuuntele musiikkia ja laula.
- Muistele ja kertaa tapahtuneita joko itsaksesi tai läheistesii kanssa.
- Keskity, kun katsot televisiota tai kuuntelet radiota – mieti, mitä ohjelmassa käsitellään.
- Anna itsellesi ja aivoillesi aikaa lepoon ja virkistäytymiseen.

Helpota asioiden muistamista:

- Hanki iso kalenteri ja kirjoita siihen tapahtumat ja menot, kuka tulee käymään, ja menneet tapahtumat.
- Piirrä, lisää valokuvia tai lehdestä leikattuja kuvia kalenteriisi.
- Laadi viikko-ohjelma, suunnittele viikon ruokalista.
- Kirjoita muistilappuja, tee kauppalista.
- Hyödynnä kännykkää ja ota kännykän herätys, muistutus ja kalenteri käyttöön.
- Testaa muistiasi aika ajoin – muistatko, mitä luit lehdestä aamulla tai mitä teit viime viikonloppuna?

Pidä yllä lukemisen ja kirjoittamisen taitojasi:

- Lue mieluisia kirjoja, aikakauslehtiä ja sanomalehtiä tai kuuntele äänikirjoja.
- Lue joskus myös ääneen.
- Tee lukiessasi muistiinpanoja, alleviivaa ja jäsennä lukemaasi.
- Kirjoita kirjeitä tai kortteja.
- Käytä tietokonetta, lähetä sähköpostia.
- Kirjoita päiväkirjaan elämäsi tarinaa tai kalenteriin huomioitasi päivän säästä.
- Ratko ristikoita tai sudokuja, pelaa muistipelejä.

LÄHEISELLE

Kun keskustele ikääntyneen kumppanisi kanssa:

- ▶ Juttele molempia kiinnostavista asioista – muistele, väittele ja tarinoi yhdessä.
- ▶ Sopeuta oma puherytmi, puhetapasi ja sanastosi kumppanisi mukaan.
- ▶ Tarkista, ymmärsittekö toisianne.
- ▶ Tarvittaessa puhu yhdestä asiasta kerrallaan. Vältä moniosaisia kysymyksiä.
- ▶ Anna kumppanillesi aikaa miettiä ja vastata.



! Jos kuuleminen tai näkeminen mietityttää, keskustele asiasta lääkärin vastaanotolla.

Kuulon ja näön heikkeneminen vaikuttavat vuorovaikutukseen

Ihmisen tärkeimmät vastaanottokanavat eli kuulo ja näkö heikentyvät monilla iän myötä. Niitä molempia tarvitaan onnistuneeseen viestintään. Kuuloaistinsa avulla ihminen paitsi vastaanottaa puhetta myös suuntautuu ympäristöönsä ja orientoituu siihen, mitä seuraavaksi tapahtuu. Näkökykyä puolestaan tarvitaan kontaktissa olemiseen ja esimerkiksi kumppanin ilmeiden ja suun liikkeiden havainnoimiseen.

Ihminen hämmentyy, jos hän ei hahmota ympärillään tapahtuvia asioita tai itselleen kohdistettua puhetta. Heikentyneen kuulon tai näön takia sellaiset tilanteet, jotka ovat ennen tuottaneet suurta nautintoa – sukujuhlat, kokoukset, elokuvis-

sa, kaupoissa tai kahvilla käyminen sekä harrastuksiin osallistuminen voivat tuntua vaikeilta.

Kahdestaan on mukavampaa keskustella kuin suuressa ryhmässä. Joskus kuulon ja näön ongelmat voivat johtaa jopa siihen, että ihminen ei enää halua tavata muita ihmisiä vaan on mieluummin itselleen.

Jos näön tai kuulon heikentyminen alkavat haitata normaalia elämää ja vuorovaikutukseen osallistumista, asia kannattaa ottaa puheeksi omalääkäriin tai muun terveydenhuollon asiantuntijan kanssa. Heikentyneen kuulon tai näön kanssa pärjää, kun muistaa ottaa huomioon muutaman tärkeän asian.

IKÄÄNTYNEELLE

Kuulon tai näön tutkiminen on tärkeää, jos huomaat seuraavia merkkejä:

- Sinun on vaikea seurata keskustelua.
- Sinun on vaikea nähdä kumppanin ilmeitä ja eleitä.
- Joudut jatkuvasti pyytämään, että kumppani toistaa sanomansa.
- Sinun on vaikea saada selvää sanoista, jotka kuulostavat melkein samalta (esimerkiksi Sari ja Kari).
- Väsyvät keskustelun seurauksena.
- Toiset valittavat, että kuuntelet radiota tai televisiota liian kovalla äänellä.

LÄHEISELLE

Keskittymistä auttavat seuraavat toimenpiteet:

- ▶ Minimoi taustahäly: hiljennä radio ja televisio, sulje ovi ja ikkuna.
- ▶ Huolehdi hyvästä valaistuksesta.
- ▶ Kiinnitä kumppanisi huomio, kun puhut hänelle.
- ▶ Huolehdi siitä, että kumppani näkee kasvosi. Asetu samalle tasolle, lähietäisyydelle.
- ▶ Puhu selkeästi, yksi asia kerrallaan.
- ▶ Huolehdi, että tarvittavat apuvälineet, kuten kuulolaite tai silmälasit, ovat käytössä.

kuva: Ella Horko



Hanki tietoa – ole askeleen edellä tulevaisuuden suhteen! Kysy lääkäriltä tai muistihoitajalta lisätietoa muistisairauden vaikutuksista.

”Mikäs se sana nyt olikaan” – väsymyksestä johtuvaa unohtelua vai merkki alkavasta muistisairaudesta?

Jokaisella meistä on ajoittain ongelmia muistamisen kanssa, ja varsinkin vanhemmiten moni kokee muistinsa heikentyneen. Ihmisten nimet unohtuvat, tavarat ovat kadoksissa ja edellisen viikonlopun tapahtumia on vaikeaa palauttaa mieleen. Puhuminenkaan ei aina suju totuttuun tapaan, sanat ja asiat menevät sekaisin ja ihminen unohtaa, mitä oli kertomassa. Arkipuheessa kuuleekin usein lausahduksen ”nytkö se dementia iski?”. Useimmiten kyseessä on ohimenevä, esimerkiksi väsymyksestä, stressistä tai mielialan laskusta johtuva tila, mutta joskus oireet voivat olla merkki lievästä kognitiivisesta heikentymisestä (mild cognitive impairment, MCI) ja myöhemmin alkavasta etenevästä muistisairaudesta.

Unohtelusta kannattaa huolestua, jos se on jatkuvaa ja jos ihminen ei esimerkiksi muista, miten on päätenyt johonkin paikkaan, tai hän ei iltapäivällä muista, mitä aamupäivällä on tapahtunut. Läheiset saattavat huomata, että arjen askareet eivät enää suju entiseen tapaan:

laskujen eräpäivät unohtuvat, onnittelukortin kirjoittaminen sukulaiselle ei onnistu tai ihminen unohtaa tulla sovittuun tapaamiseen. Myös puheessa saattaa olla tavallista enemmän sanojen löytämisen vaikeutta, sanojen unohtelua tai väärin sanojen käyttämistä. Vähitellen väärinymmärrykset alkavat haitata keskusteluun osallistumista ja normaalia päivittäistä toimintaa.

Mikäli muistamattomuus ja kielelliset vaikeudet alkavat häiritä itseä tai läheisiä, oireiden aiheuttaja on syytä selvittää. Terveyskeskuksen lääkäri, muistihoitaja tai yksityisen sektorin neurologi, geriatri tai neuropsykologi tutkii oireiden laadun tarkemmin ja lähettää tarvittaessa jatkotutkimuksiin.

Etenevät muistisairaudet pystytään nykyään tunnistamaan varhaisessa vaiheessa ja niiden oireita pystytään lievittämään lääkehoidolla.

Ihminen tarvitsee myös ympärilleen läheisiä, jotka ymmärtävät hänen kokemustaan ja osaavat sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen. Läheisten kannat-

taa olla tutkimuksissa mukana, kysellä ja ottaa selvää muistisairauteen liittyvistä asioista. Tieto auttaa ymmärtämään sairautta sekä elämään sairaudesta huolimatta mahdollisimman hyvää ja rikasta elämää.



! Muistisairauden varhaisessa vaiheessa on tärkeää jatkaa elämää entiseen tapaan, tehdä mieluisia asioita yhdessä läheisten kanssa ja nauttia onnistumisen kokemuksista.

Alkuvaiheessa muistisairas ihminen juttelee ja osallistuu

Etenevä muistisairaus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen oireiden vaikeusasteen mukaan: lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan. Jokainen muistisairas on oma, ainutlaatuinen persoonansa, joten on vaikeaa ennustaa tai kuvata tarkasti, mi-



kuva: iStockphoto

tä kunkin ihmisen viestintä- ja vuorovaikutustaidoille tapahtuu sairauden eri vaiheissa. Myös eri muistisairaudet vaikuttavat eri tavoin. Seuraavassa kuvataan joitakin tavallisimpia viestinnässä ja vuorovaikutuksessa tapahtuvia muutoksia.

Lievässä muistisairauden vaiheessa ihminen puhuu yleensä sujuvasti ja ymmärrettävästi sekä käyttää kaikkia ilmaisukeinojaan luovasti ja monipuolisesti. Hän pystyy osallistumaan keskusteluun aloitteellisesti, kertomaan kuulumisistaan ja osoittamaan huomiotaan kumppanilleen.

Lievästi muistisairaana ihmisen kanssa keskusteleminen on tavallista hitaampaa. Keskustelussa on taukoja, kun hän yrittää muistella tiettyä sanaa tai tapahtumaa. Myös puheenvuorot muuttuvat pidemmiksi, kun muistisairas ihminen yrittää kuvailla tarkoittamaansa asiaa monisanaisesti. Hän saattaa esimerkiksi sanoa ”Tarkoitin niitä, jotka ovat autossa. Siis ne kuivaa, kun sataa”, kun sana ’tuulilasinpyyhkijät’ on kadonnut mielestä. Vähitellen tavallisetkin nimisanat eli substantiiv-

it jäävät puheesta pois ja ne korvautuvat pronomineilla ”tämä”, ”tuo”, ja ”sellainen”. Keskustelukumppani joutuu arvailemaan, mitä tarkoittaa esimerkiksi ”anna tuo tuolta”.

Keskustelun punainen lanka katkeaa myös herkästi, kun ihminen ei enää muista, mitä hän on jo sanonut ja mitä hänen piti sanoa seuraavaksi. Keskustelun aihe voi myös muuttua yllättäen, kun muistisairaana ihmisen mieleen tulee jokin uusi asia ja hän alkaakin kertoa siitä. Lopulta kumpikaan keskustelukumppaneista ei tiedä, mistä asiasta oikein on kyse.

Hämmennyksiä ja väärinymmärryksiä seuraa usein myös siitä, kun muistisairas ihminen käyttää väärää sanaa tarkoittaessaan jotain muuta. Merkitykseltään tai äänneasultaan samankaltaiset sanat, kuten ”tytär” ja ”vaimo” tai ”Sari” ja ”Kari” saattavat mennä sekaisin, jolloin lauseen merkitys muuttuu aivan toiseksi. Tilanne saattaa joskus saada humoristisiakin piirteitä, kun muistisairas mies esittelee tyttärensä vaimokseen tai ker-



too Karin ostaneen lomamatkaa varten uudet bikinit.

Muistisairaus vaikuttaa puheilmaisuun lisäksi myös puheen ymmärtämiseen, vaikka sitä on varsinkin varhaisvaiheessa vaikeampi huomata. Muistisairas ihminen saattaa esittää viimeiseen asti ymmärtävänsä ja myönnellä ”juu” tai ”niin”, vaikka todellisuudessa hän on pudonnut kärryiltä jo kauan aikaa sitten.

Erityisen vaikeaa on vilkkaan ryhmäkeskustelun seuraaminen, koska sairastuneen on vaikea keskittyä, pitää mielessään monen ihmisen puheenvuoroja ja jakaa huomiotaan monen samanaikaisen tapahtuman välillä.

Pitkiä kuvailevia ilmauksia, asioiden keskinäisiä viittaussuhteita, sanontoja ja

vitsailua voi myös olla vaikea ymmärtää, mutta arkipäivään liittyvän ja konkreettisemmän puheen ymmärtäminen onnistuu. Muistisairas ihminen tunnistaa omat vaikeutensa ja saattaa vetäytyä tilanteesta omiin oloihinsa.

Muistisairauden varhaisessa vaiheessa on tärkeää jatkaa elämää entiseen tapaan. Harrastukset ja sosiaalinen elämä kannattaa säilyttää ennallaan niin pitkään kuin se ei tuota sairastuneelle epäonnistumisen tunteita ja ahdistusta.

Läheisten ja tuttavien tehtävänä on huomata ihmisen vahvuudet, tukea niitä sekä tuottaa arjessa yhteisiä onnistumisen kokemuksia ja iloa. Jos asiat välillä menevätkin pieleen, niihin voi ainakin yrittää suhtautua huumorilla.

LÄHEISELLE

Lievästi muistisairas ihminen pystyy yhä

- ▶ puhumaan oma-aloitteisesti ja kokonaislauseita
- ▶ puhumaan ymmärrettävästi, vaikka pieniä virheitä joskus tuleekin
- ▶ aloittamaan puheen seurassa ja osallistumaan keskusteluun
- ▶ osallistumaan ryhmätoimintaan ja keskusteluun, jos keskustelukumppaneita ei ole liikaa
- ▶ kertomaan asioistaan ja tapahtumista
- ▶ ymmärtämään tuttua, arkipäiväänsä liittyvää puhetta
- ▶ vastaamaan milloin, missä ja kuka -kysymyksiin sekä kyllä/ei -kysymyksiin
- ▶ lukemaan kirjoja ja lehtiä katsomaan televisiota ja kuuntelemaan radiota
- ▶ kirjoittamaan.

Tällöin hänen kannattaa

- ▶ jatkaa jokapäiväistä elämää entiseen tapaan
- ▶ pitää yllä sosiaalisia suhteita ja harrastaa
- ▶ tehdä asioita, jotka virkistävät ja tuottavat mielihyvää
- ▶ tukea ja harjoittaa muistia, käyttää kalenteria ja muistilappuja.



Vähitellen sanallinen ilmaisu vähenee

Muistisairauden edetessä kielelliset vaikeudet lisääntyvät vähitellen. Omaaloitteinen puheen tuotto vähenee selvästi ja sanojen löytäminen on yhä vaikeampaa. Vireystaso vaikuttaa sekä pu-

heen laatuun että määrään. Jopa saman päivän aikana voi olla hiljaisempia tai puheliaampia hetkiä.

Puheessa on myös aiempaa enemmän tilanteeseen sopimattomia tai merkityksettömiä sanoja. Muistisairas ihminen ei yleensä itse huomaa käyttämiään vääriä sanoja eikä pysty sen vuoksi korjaamaan puhettaan. Lauseet muuttuvat yksinkertaisemmiksi ja puheenvuorot lyhenevät. Tavallista on myös se, että muistisairas toistaa samaa asiaa, kysymystä, sanaa tai lyhyttä hokemaa. Läheiset uupuvat helposti, kun heidän pitää kerrata asioita yhä uudestaan ja uudestaan.

Keskivaikean muistisairauden vaiheessa ihmisen on entistä vaikeampaa ymmärtää hänelle osoitettua puhetta. Varsinkin uusien asioiden mieltäminen on vaikeaa, mutta tuttuihin, päivittäin toistuviin tilanteisiin liittyvää sanallista viestintää on helpompi ymmärtää.

Sairastumisesta johtuva viestintäkyvyn heikentyminen tuntuu ikävältä sekä sairastuneesta itsestään että hänen läheisestään. Molemmat joutuvat hyväksymään sen, että vuorovaikutus ei enää toimi samalla tavalla kuin ennen sairautta. Läheinen joutuu ottamaan yhä suuremman vastuun arjen sujumisesta ja vuorovaikutuksen onnistumisesta. Tilan-

teen herättämistä tunteista on hyvä keskustella joko perhepiirissä tai ulkopuolisten ihmisten kanssa. Vertaistuen mahdollisuuksista kannattaa myös ottaa selvää.

Vaikeuksien keskellä on tärkeää suunnata huomio jäljellä oleviin kielellisiin taitoihin ja mieltä, miten niitä voisi hyödyntää. Arjen tilanteet tarjoavat mahdollisuuksia monenlaiseen yhdessä tekemiseen ja jutusteluun. Muistisairas ihminen esimerkiksi vastaa hyvän huomenen toivotuksiin, valitsee hänelle tarjotusta ruokajuomasta mieluisan ja vastaa kysymykseen, oliko päivän lounas maittavaa vai ei niin hyvää. Muistisairaalle ihmiselle ääneen lukeminen ja luetusta keskusteleminen on myös hyvä aktiviteetti ja vireystason ylläpitäjä. Moni muistisairas ihminen myös toistaa kuulemaansa puhetta, ja sitä kannattaa hyödyntää keskustelussa aktiivisesti.

Oleellista on tehdä niitä asioita, jotka ovat mieluisia ja onnistuvat. Jos ihminen on aiemmin nauttinut esimerkiksi laulamisesta, hän kokee sen tässäkin vaiheessa itselleen tärkeäksi. Varhain ja usein ulkoa opetellut kielen muodot, kuten laulujen, lorujen ja runojen sanat palautuvat mieleen, vaikka puhetta olisi muuten hyvinkin niukasti.



On tärkeää kiinnittää huomio ihmisen vahvuuksiin ja hyödyntää niitä.

LÄHEISELLE

Keskivaikeasti muistisairas ihminen pystyy yhä

- ▶ puhumaan ymmärrettävästi käyttämällä lyhyitä lauseita ja tuttuja sanoja
- ▶ ymmärtämään tuttua, konkreettista ja toimintaan liittyvää puhetta
- ▶ lukemaan tai tunnistamaan kirjoitettuja sanoja
- ▶ viestimään tarpeitaan
- ▶ ilmaisemaan sanattomasti tunteitaan, kuten iloa, surua, rakkautta ja pelkoa
- ▶ nauttimaan kosketuksesta ja läheisyydestä
- ▶ aistimaan kumppaninsa eleet, ilmeet, liikkeet ja tunnetilat.

Tällöin hänen kanssaan kannattaa

- ▶ jutustella asioista, jotka tapahtuvat 'tässä ja nyt'
- ▶ ottaa sanattomat keinot, kuten ilmeet, eleet ja kehonkieli käyttöön puheen rinnalle
- ▶ tehdä niitä asioita, jotka tuottavat iloa ja joita voi tehdä yhdessä:
 - katsella valokuvia ja muistella
 - tehdä hyvää ruokaa
 - ulkoilla
 - kuunnella lempimusiikkia
- ▶ tarjota läheisyyttä ja tarvittaessa tukea sekä lohdutusta.





Vaikeasti muistisairaalla ihmisellä on vielä paljon keinoja ilmaista mielipiteitään, tarpeitaan ja tunnetilojaan. Herkisty havainnoimaan hänen viestejään ja käytä itsekin sanatonta viestintää.

Lopulta sanat katoavat – ei ihminen

Lopulta muistisairaus etenee vaiheeseen, jossa sanallinen kommunikointi vähenee entisestään. Vaikeasti muistisairaalla ihmisellä saattaa vielä olla käytössään joitakin yksittäisiä sanoja tai hän toistaa kuulemaansa puhetta tai mielessään olevaa tuttua sanontaa. Vähitellen puhe hiipuu kokonaan pois.

Ilmaisu ei kuitenkaan lopu sanojen katoamisen myötä. Ihmisellä on vielä paljon keinoja käytössään, ja niiden avulla hän viestii mielipiteitään, tarpeitaan ja tunnetilojaan. Muistisairas ihminen ilmaisee äänenpainoillaan, katsoo silmiin, ottaa kädestä kiinni, huutaa, nauraa, hyräilee, laulaa, itkee, elehtii, ilmehtii, heiluttaa käsiään tai kolisuttaa tuoliaan. Läheisen tehtävänä on pyrkiä ymmärtämään, mitä nämä viestit tarkoittavat kussakin tilanteessa.

Kun muistisairas ihminen ei enää ymmärrä puhetta, hän tukeutuu yhä enemmän havainnoimaan kumppaneidensa sanatonta viestintää. Muiden ihmisten ilmeet, eleet, äänensävyt sekä tapa olla ja liikkua kertovat muistisairaalle ihmiselle, millaisella tuulella toiset ovat, onko hänen seuransa haluttua, onko tilanteessa kiire vai voidaanko tässä vain olla rauhassa.

kuva: Ella Horko



LÄHEISELLE

Vaikeasti muistisairas ihminen pystyy yhä

- ▶ ilmaisemaan tunteitaan, kuten iloa, surua, pelkoa tai ikävää
- ▶ ilmaisemaan perustarpeitaan, kuten nälkää, janoa tai väsymystä
- ▶ aistimaan toisen ihmisen lähellään
- ▶ nauttimaan vuorovaikutuksesta
- ▶ katsomaan läheistään silmiin
- ▶ tuntemaan kosketuksen ja läheisyyden
- ▶ aistimaan toisen ihmisen sanattoman ilmaisuuden
- ▶ haluamaan kontaktia toiseen ihmiseen.

Tällöin läheisen kannattaa

- ▶ antaa hänelle aikaa
- ▶ olla lähellä
- ▶ peilata muistisairaahan ihmisen tunteita, ilmauksia ja olemusta omalla puheellaan, ilmeillään ja toiminnallaan
- ▶ käyttää puheen rinnalla sanatonta viestintää: ilmeitä, eleitä, äänensävyä ja toimintaa.



Eläytyminen ja sanattomaan viestintään tutustuminen auttavat ymmärtämään muuttuvaa ilmaisua.

Eläytyminen ja sanaton viestintä auttavat

Muistisairaus aiheuttaa hämmennystä ja ahdistusta sekä sairastuneelle itselleen että hänen läheisilleen. Sanat ja asiat katoavat mielestä ja tulevaisuus tuntuu pelottavalta. Läheisen kannattaa yrittää eläytyä sairastuneen maailmaan ja miettiä, miltä itsestä tuntuisi, jos kaikki ympärillä muuttuisi yhtäkkiä oudoksi ja vieraaksi tai kun mikään ei enää onnistuisi kuin ennen.

Empatiakyky on yksi tärkeimmistä taidoista silloin, kun olemme vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa, jonka tapa hahmottaa asioita on erilainen kuin meillä itsellämme. Muistisairaahan ihmisen kokeemukseen eläytymällä läheisen on mahdollista ymmärtää, mitä ihminen yrittää viestiä sanattomilla keinoillaan.

Muistisairaahan ihmisen käyttäytymisen vaihtelee päivästä ja hetkestä toiseen ja saattaa poiketa suurestikin siitä, miten ihmiset yleensä toimivat. Yleisesti sanotaan, että ihmisellä on käytös-oireita, kun hän esimerkiksi piilottaa tavaraitaan sängyn alle, käyttäytyy rauhatomasti, karkaa tai puhuu sekavasti.

Muistisairas ihminen ei kuitenkaan käytädy kiusallaan hankalasti, vaan yrittää olemassa olevilla keinoillaan kertoa jotakin itsestään. Väärinymmärryksiä syntyy helposti, kun ympäristön ihmiset eivät ymmärrä näitä sanattomia viestejä tai tulkitsevat viestit väärin.

Läheisenä kannattaakin pohtia esimerkiksi sitä, miten itse ilmaisisi fyysistä tuntemuksiaan, kuten nälkää tai selän kipua, jos joutuisi kertomaan sen ilman sanoja. Viestisikö sen ehkäpä kaapin ovia kolistelemalla, ääneen voivottelemalla tai vaikkapa paukuttamalla kädellä pöydän reunaa tai tuolia vasten? Entä miten toisen ihmisen huomion saisi silloin, kun häntä kaipasi lähelleen?

Sanattoman viestinnän avulla muistisairaahan ihmisen kanssa voi löytää yhteisen kielen silloinkin, kun sanoja ei enää ole. Jokaisen meistä on hyödyllistä tutustua omaan tapaamme viestiä sanattomasti. Itseään kannattaa havainnoida erilaisissa tilanteissa ja miettiä, mitkä ilmaisutavat ovat itselle tyyppisiä. Millaisia ilmeitä tai eleitä käytän? Onko oma

tapani toimia yleensä rauhallinen vai kii-reinen? Millaista äänensävyä käytän tavallisesti? Onko puheääneni hiljainen vai voimakas? Kun omat ilmaisutavat tulevat tutuiksi, niitä voi alkaa käyttää yhä tietoisemmin.

Miltä tuntuu, kun ei ymmärrä ja kun tekee keskustellessaan virheitä, joita ei ole ennen tehnyt? Miltä tuntuu unohtaa asioita, jotka on ennen tiennyt ja osannut? Miltä tuntuu, kun ei enää pysy mukana keskustelussa ja kokee itsensä ulkopuoliseksi? Miltä tuntuu olla peiloissaan, huolissaan, yksinäinen, erillinen, vihainen ja surullinen? Ja ennen kaikkea, mitä silloin itse toivoisi ja tarvitsisi läheisiltään tai ystäviltään?

! Hyödynnä jokainen hetki, jolloin kohtaat muistisairaahan ihmisen. Osoita huomiota ja välittämistä pienillä teoilla.

kuva: Pekka Elomaa

Jokainen kohtaaminen on uusi mahdollisuus

Muistisairas ihminen on sairaudestaan huolimatta sama ihminen kuin aina ennenkin. Hänellä on tietty luonne, elämän aikana muodostuneet arvot ja oma elämäntarinansa iloineen ja suruineen.

Vuorovaikutuskumppanin tehtävänä on löytää ihminen sairauden takaa, osoittaa myötätuntoa, kunnioitusta ja aitoa kiinnostusta häntä kohtaan.

Kun lähimuisti katoaa eikä tulevaakaan enää oikein hahmota, jäljellä on vain tämä hetki. Jokainen kohtaaminen on tällöin uusi mahdollisuus.

Läheinen voi osoittaa kumppanilleen huomiota pienissä arkisissa hetkissä, kahvinkeiton lomassa, ulos lähtiessä, sohvalla istuttaessa ja nukkumaan mennessä.

Läsnäolo, lyhyt pysähtyminen, muistisairaalle ihmiselle osoitettu sana tai kommentti, yhteinen nauru, kuunteleminen, hyväksyvä nyökkäys, lämmin katse ja kosketus kertovat, että pidän sinusta, olet minulle tärkeä ja hyväksyn sinut juuri sellaisena kuin olet.

Tällaisia kokemuksia ei voi koskaan tarjota toiselle ihmiselle liikaa.



kuva: Pekka Elomaa



Kohtaamisen

PYSÄHDY KOHTAAMAAN

Ole oma itsesi:

- Älä suorita vuorovaikutusta tai piiloudu tietyn roolin taakse vaan pyri aina luomaan luottamuksellinen, välittämisen ilmapiiri.
- Pyri spontaanisuuteen.

Ole kiireetön ja aidosti läsnä:

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

Ole myönteinen:

- Viestitä sanoillasi ja olemuksellasi positiivisuutta, optimismia ja toivoa.
- Hymyile ja käytä myönteistä äänensävyä.
- Luo turvallinen ilmapiiri ja tue onnistumista.



Kohtaamisen kulmakivet voivat auttaa muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa, olipa sitten kyse ensitapaamisesta tai päivittäin toistuvasta tilanteesta.

kulmakivet

Ole tilanneherkkä ja joustava:

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

ODOTA JA ANNA AIKAA

- Odota rauhassa, että kumppanisi saa
ilmaistua asiansa.
- Älä keskeytä, arvaile tai korjaa
kumppanisi ilmauksia. Anna hänelle
aikaa reagoida ja vastata.

YRITÄ YMMÄRTÄÄ KUMPPANISI NÄKÖKULMA

- Pyri sisäistämään kumppanisi koke-
mus ja tunnetila.
- Ole empaattinen ja vastaa kumppa-
nisi tunteisiin.
- Tutustu kumppanisi ihmisenä, tutki
hänen elämänhistoriaansa.
- Kysy muilta, jos et ymmärrä.

MUKAUTA OMA ILMAISUSI KUMPPANISI TARPEIDEN MUKAAN

- Huomioi kumppanisi kyky ymmärtää
puhetta ja muuta viestintää.
- Käytä normaalia puheääntä ja puhu
rauhallisesti.
- Puhu vain yhdestä asiasta samas-
sa lauseessa. Tarjoa vain yksi vaihto-
ehto kerrallaan ja odota kumppanisi
reaktiota.
- Kysy kysymyksiä, joihin voi vastata
”kyllä”, ”ei” tai ”en tiedä”.
- Kerro myönteisesti ja konkreettises-
ti, mitä odostat kumppanisi tekevän.
Älä käytä kieltolauseita, koska nii-
den ymmärtäminen on vaikeaa. Pil-
ko moniosaiset toimintaohjeet lyhy-
emmiksi.
- Muistuta, mistä olitte puhumassa, jos
kumppanisi unohtaa tai syrjähtää ai-
heesta.
- Käytä tuttuja, arkipäivän sanoja.
- Käytä asioista niiden nimiä (lusikka,
Minna, kesällä).

- Vältä epäsuoria viittauksia asioihin,
ihmisiin tai tapahtumiin (tuo, hän, sil-
loin).
- Käytä eleitä ja osoittamista puheesi
tukena. Piirrä, näytä kuvasta tai esitä,
mitä tarkoitat.

TARKKAILE, MITEN KUMP- PANISI YMMÄRTÄÄ JA HALU- AAKO HÄN JATKAA VUORO- VAIKUTUSTA

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

NAUTI YHDESSÄOLOSTA!

Opas on tulostettavissa osoitteessa: www.papunet.net/muisti

Lisätietoa muistisairauksista

Folkhälsan: www.folkhalsan.fi

Muistiliitto: www.muistiliitto.fi

Suomen muistiasiantuntijat: www.muistiasiantuntijat.fi

Oppaita läheiselle

Muistisairaana omainen ja hoitaja opas (Muistiliitto ry)

Muutosta lähellä. Opas muistisairaana läheiselle (Novartis)

tikoteekki

Tietotekniikka- ja
kommunikaatiokeskus
Viljatie 4 B, 00700 Helsinki
puh (09) 34 809 370
tikoteekki@kvl.fi
www.tikoteekki.fi



OIVALLA vuorovaikutukseen -hanke 2009-2012