

Lääkkeettömien hoitomenetelmien hyödyt muistisairaille

Ohjaus ja läsnäolo

Yksilöllinen kohtaaminen tärkeää

- Ohjaaminen ja läsnäolo helpottaa päivittäisistä toiminnoista sekä välinetoiminnoista suoriutumista
- Muistisairauden kaikissa vaikeusasteissa on eduksi olla läsnä ja ohjata puolesta tekemisen sijaan
- Toimintakyky ja epämiellyttävät tunteet huomioon ottaen kannustaminen tukee päivittäistoiminnoista suoriutumista



Green care

Moniaistinen luontokokemus ohjattuna tai luontoympäristön havainnointia

- Verenpaine, syke, hengitystiheys ja stressihormonit laskevat ja lihasjännitys vähenee
- Mieliala kohenee ja kielteiset ajatukset muuttuvat myönteisemmiksi
- Stressi lievittyy ja tarkkaavaisuus paranee
- Aktivoi hermoston alueita, jotka eivät aktivoidu rakennetussa ympäristössä
- Vaikuttaa positiivisesti minäkokemukseen
- Lisää osallisuutta
- Houkuttelee läsnäoloon



Eläinavusteiset menetelmät

Eläin on luotettava ja saatavilla, ei tuomitse, eikä vuorovaikutus vaadi sanoja

- Eläimen kosketus ja läheisyys tuo lohtua ja lieventää stressiä
- Eläimen läsnäololla rauhoittava vaikutus; tuottaa turvallisuuden tunnetta ja mielihyvää sekä vähentää ahdistusta ja yksinäisyyttä
- Tuo päivittäiseen elämään virikkeitä
- Huolenpito eläimestä tuo arkeen rytmitystä ja voi lisätä kokemusta omasta tarpeellisuudesta

Moniaististimulaatio

Aistikokemusten tuottamista

- Säännöllisesti toteutettuna voi auttaa päivittäistoiminnoista suoriutumiseen
- Positiivinen vaikutus ympäristön hahmottamiseen
- Kirkasvalohoidolla myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn sekä vuorokausirytmiiin



Musiikki

- Musiikki ja laulaminen auttaa hoitotoimenpiteiden sujumisessa
- Musiikin avulla voidaan olla vuorovaikutuksessa ilman yhteistä kieltä
- Taustamusiikilla rauhoittava vaikutus ➤ Ehkäisee levottomuutta
- Auttaa tunteiden säätelyssä ja itseilmaisussa, tukee minäkuva, lisää itseymmärrystä, yhteenkuuluvuutta ja sisältöä elämään sekä vähentää yksinäisyyttä
- Mieluisa ja tuttu musiikki kohentaa mielialaa
- Visuaalinen hahmottamiskyky, omanelämänkerrallinen ja kielellinen muisti sekä puheen tuottaminen voivat helpottaa



Validaatio

Tunteiden tunnustaminen, aito kuunteleminen ja arvostus

- Rakentaa luottamusta ja luo turvallisuutta
- Lisää energiaa ja omanarvontunnetta
- Vähentää stressiä ja henkistä pahaa oloa
- Tunteet hellittävät
- Tuo oikeutuksen tunnetta omasta olemassaolosta
- Edistää sanallista ja sanatonta kommunikointia
- Auttaa eletyn elämän jäsentämistä ja selvittämättömien ristiriitojen ratkaisussa
- Voi estää sikiövaiheeseen vajoamista
- Lisää liikuntakykyä ja fyysistä hyvinvointia

Muistelu

- Edistää arvokkuuden, merkityksellisyyden sekä kykenevyyden tunnetta
- Auttaa jäsentämään ja hyväksymään omaa historiaa
- Tukee identiteettiä ja itsetuntoa
- Vahvistaa työntekijän ja muistisaira välillä vuorovaikutusta
- Ainakin lyhytkestoisia vaikutuksia käyttäytymiseen ja mielialaan



Taidelähtöiset menetelmät

Maalaustaide, taidekuvat, kirjallisuus, runot, elokuvat tai teatteri

- Tukee mielenterveyttä ja auttaa toipumisessa
- Lievittää yksinäisyyden tunnetta ja lisää yhteyden kokemista
- Luo mahdollisuuksia vuorovaikutukselle ja kohtaamiselle
- Mahdollistaa asiakkaaseen tutustumisen paremmin ➤ Lisää empatiaa ja ymmärrystä
- Työntekijä voi pohtia omaa identiteettiä, hoitokulttuuria ja ympäristöä menetelmien avulla



Liikunta

- Vaikuttaa positiivisesti kognitiivisiin toimintoihin, fyysiseen toimintakykyyn ja selviytymiseen päivittäisissä toiminnoissa
- Säännöllinen liikunta parantaa toiminnanohjausta
- Vähentää toimettomuutta, aggressiivisuutta, ahdistusta ja neuropsykiatrisia oireita
- Tuottaa hyvää oloa, kohentaa mielialaa ja virkistää
- Lisää ketteryyttä, vahvistaa lihaksia, ylläpitää liikkumiskykyä ja tasapainoa ➤ Vähentää kaatumisen riskiä