

Ymmärtävän kohtaamisen -kortit

Nämä kortit on tarkoitettu helpoksi työkaluksi muistisairaita hoitaville ja muistisairaiden kanssa toimiville.

Kortteihin on koottuna muistisairaiden kanssa eteen tulevia haastavia tilanteita ja ratkaisuja niihin.

Ymmärtävän kohtaamisen -kortit

Nämä kortit on tarkoitettu helpoksi työkaluksi muistisairaita hoitaville ja muistisairaiden kanssa toimiville.

Kortteihin on koottuna muistisairaiden kanssa eteen tulevia haastavia tilanteita ja ratkaisuja niihin.

Ymmärtävän kohtaamisen -kortit

Ymmärtävän kohtaamisen- kortit ovat tehty Metropolia ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä yhteistyössä Lempeä Hoiva -hankkeen kanssa.

Korttien vinkit pohjautuvat Naomi Feilin kehittämään validaatiomenetelmään.

Kortit on suunnitellut

Niina Lindström & Marika Nelimarkka



Lempeä hoiva

HYVINVOINTIA HOIVAKOTEIHIN

Ymmärtävän kohtaamisen -kortit

Sairastuessa muistisairauteen kokemus omasta itsestään ja ympäristöstä muuttuu. Ajan, paikan ja ympäristön hahmottaminen voi vaikeutua, tätä kutsutaan disorientoitumiseksi.

Ympäristö ei välttämättä vastaa muistisairaalan omaa kokemusta, hän saattaa kokea olevansa eri paikassa tai elävänsä eri ajassa kuin todellisuudessa on.

Ihmisen menneisyys alkaa korvaamaan tätä hetkeä. Toiminnallaan hän pyrkii säilyttämään olemassaolon tunteen ja identiteettinsä.

Jos muistisairaalan kanssa toimiva ei huomioi hänen tarpeitaan saattaa muistisairas kokea, ettei tule kuulluksi ja ymmärretyksi ja purkaa tunteensa esimerkiksi aggression kautta tai tuntee itsensä poissuljetuksi.



Ahdistuneisuus/ Levottomuus

Ahdistuneisuuteen liittyy usein käyttäytymisoireita, eli neuropsykiatrisia oireita, kuten levottomuutta tai aggressiivisuutta.

Taustalla on usein vuorovaikutuksen ongelmia. Muistisairaus saattaa vaikuttaa puheen tuottamiseen. Sanojen puuttuessa muistisairas ei pysty kunnolla ilmaisemaan itseään ja tuskastuu kun hänet ymmärretään väärin.

Kivut, säryt ja huonovointisuus sekä erilaiset ympäristötekijät, esim. levoton tai vaikeasti hahmotettava ympäristö, vedon tunne tai kuumuus voivat aiheuttaa ahdistuneisuutta tai levottomuutta.

Aggression taustalta voi löytyä kätkeytyjä tunteita ja käsittelemättömiä asioita. Tunnetilan voi aiheuttaa jokin tietty ärsyke ja muistisairas alkaa toimimaan siinä todellisuudessa, jossa uskoo olevansa.



Haastavat arjen tilanteet

Muistisairaalan näkökulmasta monet tilanteet kuten lääkkeiden ottaminen, peseytymistilanteet voivat aiheuttaa haasteita arjessa.

Sytä voi olla monia. Muistisairas voi muistaa juuri peseytyneensä tai ottaneensa lääkkeet ja hän voi kokea pelkoa tai ei hahmota tilannetta ja ympäristöä.

Hänelle voi nousta mieleen huonot muistot menneisyydestä tai tilanne ei kuulu muistisairaalan todellisuuteen missä hän sillä hetkellä on.





Miten toimia?

Vietä ensin pieni jutteluhetki, kuuntele tuntemuksia ja tarkkaile olotilaa. Kerro selkeästi mitä ollaan tekemässä.

Jos vaikuttaa ettei ole hyvä hetki tehdä tarvittavaa toimenpidettä juuri nyt, siirrä se toiseen ajankohtaan se vain on mahdollista.

Luo hyvää ilmapiiriä olemalla kannustava ja rento. Hyvän tuulinen huumori, musiikki tai yhdessä laulaminen voi auttaa.

Käytä kiertoilmaisua, esim. alapesuille:

”Mennään yhdessä vaihtamaan sinulle puhtaat alusvaatteet.” Huomioi muistisairaahan intimiteetti ja ole hienotunteinen.

Älä kiirehdi. Huomaa pienet, hyvät asiat ja kerro niistä. ”Onpa ulkona kaunis auringonpaiste, onpa sinulla kaunis paita päällä.”

”Sinun kanssasi on mukava yhdessä toimia.”

”Tehdään yhdessä, voitko auttaa minua, että saadaan tämä tehtyä? Kiitos kun autat...”



Miten toimia?

Herätä hänen huomionsa ja hae katsekontakti. Anna tilaa ja aikaa, lohduta katsekontaktilla, sanoilla, kosketuksella ja äänensävyllä.

Älä rauhoittele tai torju tunnetta vaan ota ahdistus vastaan. Ota tunne todesta. Totea tunnetila ääneen ” Sinulla on paha olla.”.

Puhu hitaasti ja selkeästi, yksi asia kerrallaan. Yritä selvittää kysymyksillä, mistä tunne voisi johtua. ”Kysy onko kipuja?” ”Onko vessahätä?” ”Pelottaako?”

Keskustelkaa aiheesta, mikäli muistisairaalla on sanoja. Kuuntele ja anna vastata rauhassa ja vaikka hän ei pystyisi kertomaan. Ole aidosti läsnä ja kerro, että olet hänen tukenaan ja apunaan.

Vie huomio muihin asioihin, jotta ikävä tunne ei heti palaa. Voitte yhdessä muistella menneitä, hyviä ja huonoja muistoja.



Ymmärtävä kohtaaminen tarkoittaa toimintamallia, jossa kohdataan muistisairas arvostavalla ja empaattisella tavalla. Muuttuneen käyttäytymisen syitä ymmärtämällä ja oikeanlaisella kohtaamisella autat muistisairaasta ilmaisemaan tarpeitaan, tulemaan kuulluksi.

Muistisairaahan kohtaamisessa on tärkeää, että tiedostat myös oman olemuksesi. Oletko rauhallinen vai kiireinen? Vedä hetki henkeä, jos olet ylivilittynyt ja ole aidosti läsnä.

Kuuntele mitä muistisairaalla on kerrottavana ja keskity mikä tunne tai tarve on käytöksen taustalla. Voit toistaa muistisairaahan kertoman ja varmistaa että olet ymmärtänyt. Kysy lisäkysymyksiä, jos et ymmärrä.

Elämänhistorian tunteminen auttaa ymmärtämään. Myös omaisten apu saattaa auttaa selvittämään muistisairaahan käytöstä. Muista, että olemme yksilöitä. Kaikille eivät sovi samat asiat. Ole luova ja heittäydy hetkeksi samaan maailmaan missä muistisairas mahdollisesti on.



Keräily

Keräily liittyy yleensä muistisairauden varhaiseen vaiheeseen. Muistisairas kieltää sairauden olemassaolon, säilyttääkseen kontrollin taistelussa hallinnantunteen menetystä vastaan muistisairas voi alkaa keräilemään tavaroita.

Myös muistisairauden edetessä, muistisairaavat usein keräilevät ja siirtelevät tavaroita. Tällöin tavaroiden kerääminen on osa itseilmaisua, kun kielellinen ilmaisukyky on heikentynyt.



Jotain arvokasta kadoksissa?

Kun elämän ja arjen hahmotus ja hallinta vaikeutuu, muistisairaalle voi syntyä tunne, että häneltä varastetaan.

Kyse ei ole välttämättä tavarasta, vaan henkisestä menetyksestä.

Varastamisepäilyjen ja hukkaamistapausten taustalla on muistisairaahan huoli siitä, että hän on kadottamassa itsenäisyytensä ja elämänhallintansa.



Kotiinlähtö

Kotiinlähdön tarve saattaa syntyä siitä, että ympäristö ja ihmiset tuntuvat vierailta. Tämä aiheuttaa turvattomuuden tunnetta.

Taustalta voi löytyä ikävä perhettä kohtaan. Tarve lähteä johonkin, missä odotetaan. Myös kipu ja erilaiset fyysiset vaivat voivat olla taustalla.

Muistisairas ei hahmota hoivakotia kodikseen eikä ympäristö kohtaa muistisairaahan todellisuutta missä hän elää.

Tiettyt laukaisevat tilanteet saattavat aiheuttaa tunteen toistuvasti.





Miten toimia?

Ole empaattinen ja ota osaa ikävään, se vahvistaa turvallisuuden tunnetta.

Ennakoi, jos tunnistat asiat, jotka aktivoivat kotikävän, pyri vähentämään tai välttämään niitä.

Ole rinnalla ja selvitä ikävän syy. Kosketa, jos se sallitaan. Vakuuta, että hän on oikeassa paikassa ja hänestä pidetään huolta.

Jos ympäristö on rauhaton menkää juttelemaan hetkeksi rauhallisempaan paikkaan. Auta muistelemaan kotia ja perhettä; kysele kodista "Millainen koti sinulla on?" "Kuka sinua odottaa siellä?"

Luo kotoisa tunnelma. Anna puuhaa ikäviäjälle; lukekaa lehteä yhdessä tai laulakaa joku laulu.

Auta asukkaita löytämään seuraa toisistaan ja kannusta heitä keskustelemaan yhdessä.



Miten toimia?

Ota hätä todesta. Kysy, millainen esine oli ja oliko se tärkeä.

Älä nolaa, vaikka muistisairas ei osaisi kuvailla, mitä on hukassa.

Ota osaa ja ole mukana tunteessa, joka syntyy, kun kadottaa jotain arvokasta.

Keskustele tunteista, joita tilanne nostaa pintaan.

Muistelu auttaa kontrollin tunteen takaisin tuomisessa ja helpottaa käsillä olevaa tunnetilaa.



Miten toimia?

Suhtaudu ymmärtävästi ja empaattisesti. Älä tuomitse. Ole riitelemättä "tosiasioista".

Anna muistisairaalle huomiota ja mahdollisuus ilmaista itseään vaeltamalla ja tavaroita keräämällä.

Järjestä turvallista ja mielekästä tekemistä. Jätä esille asioita, joita voi keräillä ja laittaa talteen, esimerkiksi vanhoja sanomalehtiä.

Tavaroiden, laatikoiden tai kaappien järjestäminen voi luoda hallinnan tunnetta muistisairaalle.

