

Muistisairaahan ystävääsiakkaan kohtaaminen

Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen voi tuntua haasteelliselta, sillä sairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen. Muun muassa kommunikaatiovaikeuksien, levottomuuden ja tunteiden ilmaisun avoimuuden kohtaamista helpottaa, kun ymmärtää muistisairauksien oireita ja sen vaikutuksia elämään. Ensisijaisesti ihminen kohdataan kuitenkin ihmisenä – oli hänellä muistisairaus tai ei.



Seuraavat vinkit voivat auttaa olemaan läsnä ja lähellä myös silloin, kun sairaus on jo edennyt pidemmälle:

- Katso silmiin, puhu kuin aikuinen aikuiselle, arvosta keskustelukumppaniasi
- Anna aikaa, luo hetkestä kiireetön
- Älä holhoa, älä tee asioita puolesta, älä pakota, älä suotta korota ääntäsi
- Puhu silloinkin, kun sairastunut ei enää vastaa
- Aina ei tosin tarvita sanoja: joskus kosketus ja lähelläolo tai vaikka yhdessä hyräily ja valokuvien katselu on merkityksellisempää
- Anna puheen rönstyillä sairastuneen puheen mukana – älä turhaan pidä huolta tai korjaa puheenaiheiden todenmukaisuudesta tai ajantasaisuudesta
- Panosta sanattomaan viestintään: ilmeisiin ja kehonkieleen, pieniin kosketuksiin
- Ole oma itsesi ja joka solulla läsnä
- Tee asioita tutulla tavalla, pidä kiinni rutiineista, kannusta asioihin, jotka sujuvat
- Auta muistisairasta keskittymään pitämällä kädestä kiinni, silittelemällä hiuksia tai antamalla mieluista puuhaa käsille – ja jos sairastuneen olo on levoton, yhdessäolo voi olla luontevampaa samalla kävellen
- Ole myönteinen: muistisairas ihminen vaistoa hämmästyttävän tarkasti esim. kiireen tunnun ja pakottamisen
- Sairastuneen päiviin kuuluu hyviä ja huonoja, kuten meillä kaikilla – opettele hyväksymään, jos hän ei juuri tänään muistanut sinua tai jaksanut keskittyä yhdessäoloon
- Kuuntele ja kuule! Muistisairaalla on sanottavaa, tarpeita, tunteita ja ajatuksia silloinkin, kun ne soljuvat ulos hitaasti, epäselvästi tai epäjohdonmukaisesti – ja myös silloin, kun hän ei enää sanallisesti pysty niitä ilmaisemaan

Muistiliitolla on **Muistineuvo-tukipuhelin 09 8766 550**, joka tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa ma, ti ja to (klo 12-17). Puheluihin vastaavat muistityön ammattilaiset.

Muistiliitolla on myös **Vertaislinja-tukipuhelin 0800 9 6000 (maksuton)**, joka tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21). Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

Lähde & lisätietoja: www.muistiliitto.fi