



Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto

Uudenmaan Muistiluotsi

Vapaaehtoinen muistisairaana tukena

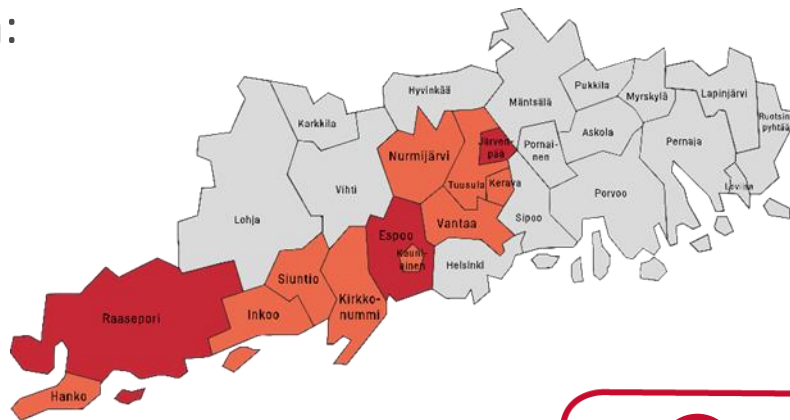
7.9.2019

Sanna Suvisalmi



Uudenmaan Muistiluotsi

- Osa valtakunnallista verkostoa
 - 18 Muistiluotsia kattaa Manner-Suomen
 - Koordinoidaan Muistiliitosta → 44 jäsenjärjestöä, 14 000 henkilöjäsentä
- Hallinnoiva yhdistys **Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry**
- Kumppanuussopimuksella mukana:
 - Vantaan Muistiyhdistys ry
 - Äldreomsorgen i Ekenäs rf
 - Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten Tuki ry
 - Keski-Uudenmaan Muistiluotsi ry

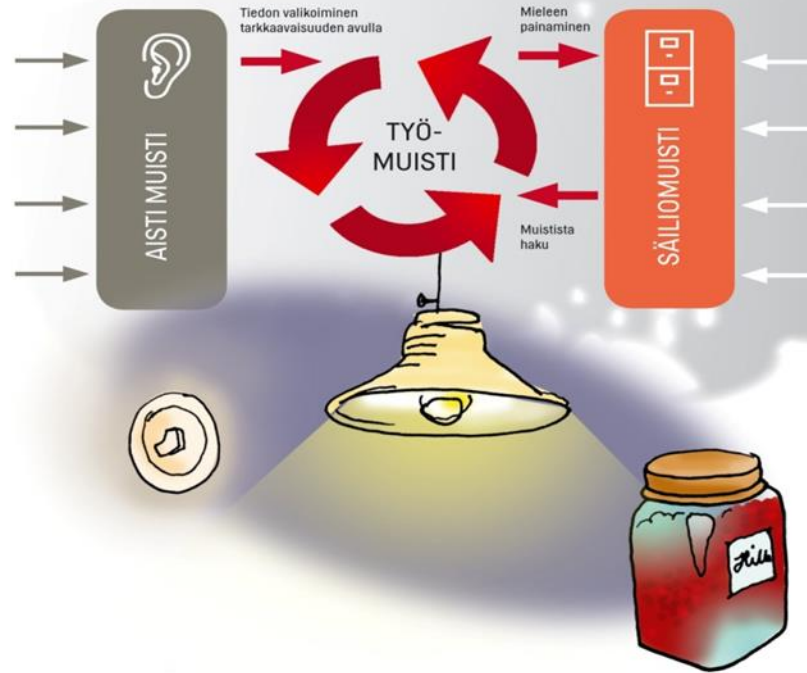


Uudenmaan Muistiluotsin toiminta

- Muistitreeni-ryhmät sairastuneille ja vertaisryhmät läheisille, kokoontuvat samaan aikaan
- Toiminnalliset ryhmät (liikunta, taide- ja kulttuuriryhmät)
- Muistikahvilat
- Avoin muistitreeniryhmä kaikille muististaan kiinnostuneille
- Vapaaehtoisille
 - Osallistumisen mahdollisuuksia
 - virkistystoimintaa
 - Koulutusta
 - Tukea
- Yleisöluentoja



Muistin rakenne



Muistisairaudet Suomessa

- Noin 200 000 sairastaa etenevää muistisairautta tällä hetkellä
- Saman verran ihmisistä kärsii kognitiivisten eli tiedonkäsittelyn taitojen vaikeuksista
- Muistisairaista yli 7000 on työikäisenä sairastuneita
- Eteneviä muistisairauksia ovat

Alzheimerin tauti

Lewyn kappale tauti

Otsa-ohimolohkorappeumat

Vaskulaariset dementiat

Parkinsonin tautiin liittyvä dementia

Harvinaiset perinnölliset muistisairaudet



Muistisairas ihminen saattaa

- Ilmaista muita aikuisia herkemmin tunteitaan
- Ei pysty käsittelemään tunteitaan samalla tavalla kuin terve ihminen
- Reagoida nopeasti
- Reagoida yllättävästi, poikkeavasti (meidän näkökulmasta)
- Kadottaa sanoja, ei ymmärrä kuulemaansa
- Olla epäluuloinen
- Toistaa herkästi samoja asioita uudestaan
- Olla ”hukassa”, ”hämillään”, ”eksyksissä”
- Muuttua arjen toiminnoissa
- Hän voi vetäytyä arkisista toiminnoista
- Hän tarvitsee toisen ihmisen tukea ja apua asteittain yhä enemmän

Vuorovaikutuksessa muistisairaalla voivat vaikeutua:

- Kyky huomioida toinen osapuoli
- Keskustelun oma-aloitteinen aloittaminen tai siihen osallistuminen
- Kyky suodattaa/ arvioida, mitä on soveliaista sanoa ääneen
- Kyky seurata nopeasti eteneviä vuorovaikutustilanteita
- Kyky symboliseen ajatteluun
- Kyky tuottaa sanoja ja tarinoita
- Kyky siirtyä asiasta toiseen tai päästää irti mieltä vaivaavista asioista
- Kyky muistaa, mitä on sanonut

Lähde: Sanna Aavaluoma 2016

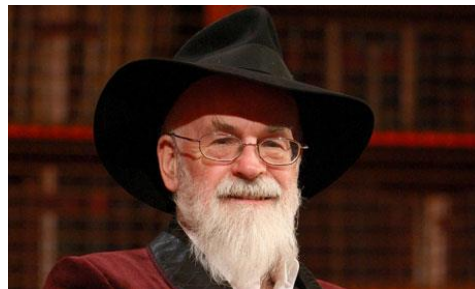
Miten voisin asettua muistisaira- asemaan?



Muistisairaahan ihmisen ymmärtäminen

- jokainen ihminen on persoona, jolla on oma historiansa ja elämäkokemuksensa
- huomioi: sairastuneen oma persoona, mieltymykset, tottumukset ja tavat
- toiset kestävät muutoksia ja epävarmuutta paremmin kuin toiset
- älylliset taidot eivät heikkene vaikka muisti heikkenee

Kuinka tunnistat muistisairaanhoidon ihmisen?



Kohtaaminen

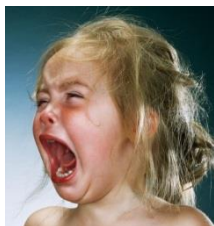


Miten haluat, että sinut kohdataan?



Non-verbaalinen eli sanaton viestintä

- 60 % viestinnästä
- Osa sosiaalisia taitoja
- Ilmeet helpompia tulkita kuin eleet ja asennot
- Ilmeet (*hymy*), katse, eleet (sormien naputtelu, pään pudistelu), liikkeet ja asennot
- Kosketus (kättely, halaaminen)
- Välimatka ja tilankäyttö (istumajärjestys, korkeus, etäisyys)
- Äänen ominaisuudet
- Ajatusten puhekupla



Empatia

- Kyky eläytyä toisen tunnetiloihin
 - Tunnistaa, ei mennä mukaan
- Toisten ihmisten tunteiden, tarpeiden, viestien ja tavoitteiden tunnistaminen, niiden huomioiminen ja niihin vastaaminen
- Kaiken sosiaalisen kanssakäymisen perusta
- Vuorovaikutus muistisairaahan ihmisen kanssa edellyttää kaikkea edellä mainittua sekä sairauden tuomien muutosten ymmärtämistä

Vuorovaikutustilanteet

- Myönteiset vuorovaikutustilanteet sisältävät mm. seuraavaa:
 - **Arvokkuuden tukeminen** (kohdellaan vertaisena, oman ikäisenä aikuisena)
 - **Minuuden tukeminen** (omat toiveet otetaan huomioon, puhuttelee nimeltä)
 - **Läheisyyden tunteen vahvistaminen** (käytetään esim. lämmintä huumoria)
 - **Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen** (otetaan jokainen huomioon)
 - **Tilanteeseen mukautuminen** (olla tahdikkaita ja edetään sopivassa tahdissa)
 - **Pyrkimys ymmärtää** (kunnioitetaan ihmisen omaa todellisuutta)
 - **Avun tarjoaminen** (lohdutetaan ja luodaan turvallinen olo)
 - **Itsenäisen toiminnan ja hallinnan tukeminen** (luodaan edellytykset tekemiselle /itsenäiselle toimimiselle)

Miten tuen hyvää vuorovaikutusta

- rohkaisu ja kannustaminen
- tarkkaavainen läsnäolo
- myönteinen palaute
- tuki ja kuunteleminen
- myötätunto ja huomioiminen
- ilahduttaminen



Entä jos puhelusta tuleekin neuvontapuhelu?

- Kuuntele kysymys tarkkaan, vastaa vain kysymykseen
- Asiakkaan kysymyksiä ei tarvitse pelätä
 - Useimmilla on vastaukset omasta takaa
 - Aina on ammattilaisia, joille ohjata
- Tee itsellesi lista tahoista, joihin ohjata
 - Aina voi ohjata omalle terveystasemalle, alueen kotihoitoon, kuntien seniorineuvontaan, alueelliseen Muistiluotsiin

Käytösoireet

- Muistisairaalalla voi olla myös käyttäytymiseen liittyvää oirehdintaa (käytösoireet) kuten masennusta, toisto-oireet tai tavaroiden keräily, ahdistus, levottomuus, vaeltelu, aggressiivisuus, näkö/kuuloharhat
- Käytösoire on muistisairaahan ihmisen selviytymiskeino, tulkinta omasta ympäristöstään, keino ilmaista itseään.
 - Elämänhallinta on murenemassa
 - Turvattomuus (epäluuloisuus, syyttely)
 - Itsenäisyyden menetys (varastaminen)
- Pyrkimys käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla.

Taustalla voi olla:

- Sairauden aiheuttamat muutokset, kognitiiviset puutokset
- Sairauden vaikeusaste
- Aistitoimintojen heikkeneminen
- Tekemisen, liikunnan puute
- Muiden sairauksien aiheuttamat oireet, esim. kipu
- Lääkkeet
- Masennus
- Ympäristön vaikutukset kuten turvattomuus, tila vaikea hahmottaa
- Vieras ympäristö
- Vuorovaikutussuhteet

Hyvä muistaa

- Muistisairas ei tee tahallaan kiusaa → ei välttämättä huomaa unohduksiaan
- Lähellä olevien ihmisten tuki ja ymmärrys vahvistavat sairastuneen voimavaroja
- Mielekäs tekeminen ja osallistuminen ehkäisevät käytösoireita esimerkiksi ulkoilu tai tutut askareet kotona
 - Anna tarpeeksi aikaa



Hyvä muistaa

- Kiireetön ja leppoisa olotila voi lieventää käytösoireita. Sairastunut, jolla on käytösoireita, on helposti moitteiden ylikuormittava.
- Jos harha ei ahdistaa sairastunutta itseään, sitä ei tarvitse lähteä oikaisemaan.



Entä jos kohtaaminen ei onnistu?

- Taitavinkaan ei tule toimeen ihan kaikkien kanssa, mutta useimmiten yhteinen sävel on löydettävissä
 - Aina emme pysty jäljittämään syytä, miksi emme tule toimeen toisen ihmisen kanssa
- Käykää läpi keinoja tutustua – tutun ihmisen kanssa kommunikatio yleensä sujuu
 - Joskus läheisten haastattelu auttaa tutustumaan
- Onko mahdollista vaihtaa vapaaehtoista?
- Onko sairastuneen oirekuva oikein hoidettu?
- Joskus ei jää muuta vaihtoehtoa kuin nostaa kädet pystyyn ja todeta, että sairastunut tarvitsee jotakin muuta apua kuin se, mitä me pystymme tarjoamaan

Miten tuen vapaaehtoista muistisairaanhoidon ihmisen kohtaamiseen?

- Rohkaise
 - Vastassa hänellä on sairastunut ja läheiset, jotka tarvitsevat juuri sinua mahdollistamaan niitä asioita, jotka sairastunut on ennen tehnyt itsenäisesti tai vapauttamaan läheinen hetkeksi hoitovastuusta
 - Läheiseltä kannattaa kysyä rohkeasti mieltä askarruttavat asiat
 - Parhaiten pääsee tutustumisessa alkuun kysymällä – jokainen tykkää puhua oman elämänsä tärkeistä asioista
- Kerro että tukea on saatavilla, jos sellaista tarvitsee
 - Oma tukihenkilö SPR:ltä
 - Muistiluotsit auttavat mielellään kohtaamiseen liittyvissä asioissa ja antavat myös vinkkejä, mitä sairastuneen kanssa voisi tehdä

Tukea puhelimitse ja verkossa



VERTAISLINJA

tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat



0800 9 6000

joka päivä klo 17–21 • maksuton



Vertaislinja-keskustelupalsta käytössäsi 24/7:

www.muistiliitto.fi/fi/keskustelu



MUISTINEUVO

tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistityön ammattilaiset

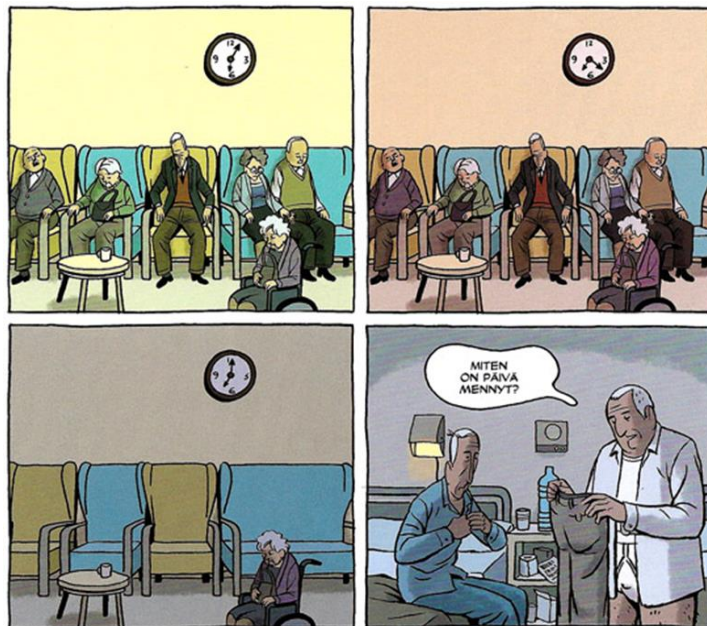


09-8766 550

ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)



Voitko sinä tuoda vaihtoehdon?



Paco Roca: Ryppyjä



Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto

Kiitos!

sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi

