

VAIN JOKU SIINÄ LÄHELLÄ LÄMMIN KÄSI



OPAS VAPAAEHTOISTOIMIJALLE

Eeva Krohns

*Eteisen peilissä
outo ihminen.
Ventovieras.*

*Sinun villatakin
on päälleen pukeut.
Sen anopin kutoman.*

Mokoma röykimys

- Marja Myyryläinen 2001 -

Lukijalle

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea Sinua vapaaehtoistoiminnassa erityisesti, kun toimit muistihäiriöisten ja dementoituvien ihmisten parissa.

Oppaasta voit saada tukea, iloa ja hyvää mieltä arkipäivän kanssakäymiseen.

Opas auttaa toimimaan myös hankalissa tilanteissa, joissa esimerkiksi sairauden aiheuttamat harhat, pelot ja epäilyt voivat vaivata.



Sinustako vapaaehtoinen?

- Mieti oma jaksamisesi ja motiivisi lähteä vapaaehtoistoimintaan.
- Lähde mukaan omana itsenäsi.
- Toiminnassa mennään autettavan ehdoilla.
- Tarkoituksena on parantaa autettavan elämänlaatua.
- Autettavan itsemääräämisoikeutta ja valintoja kunnioitetaan.
- Vuorovaikutus, luotettavuus ja vaitiolovelvollisuus ovat avainsanoja.
- Sinulla on vapaaehtoisena oikeus tukeen ja ohjaukseen.
- Omat voimavarat ja jaksaminen ovat tärkeitä, teet sen, mihin tunnet kykeneväsi.

Miten kohtaat muistisairaahan ihmisen

- Ole läsnä tässä ja nyt.
- Puhu luontevasti ja kohdista puheesi.
- Kohtaa ihminen aikuisena.
- Ole kiireetön ja rauhallinen, keskity hetkeen.
- Kunnioita ihmisen fyysistä ja henkistä reviiriään, esimerkiksi kaikki eivät pidä halailusta, mutta kädestä voi pitää.
- Kuuntele tarkasti, myös sanatonta viestintää.
- Tue onnistumista ja anna myönteistä palautetta.
- Ole luonteva, aito ja lämmin oma itsesi, se välittyy ja pelot vähenevät.

Miten ilmaiset itseäsi

- Käytä tuttuja arkipäiväisiä sanoja.
- Huolehdi, että ihminen näkee huuliesi liikkeet. Puhu rauhallisesti.
- Toista, sano sama asia eri sanoin ja korosta keskeisiä sanoja.
- Anna vain yksi vaihtoehto kerrallaan ja puhu vain yhdestä asiasta kerrallaan.
- Käytä elekieltä ja osoittamista, esimerkiksi kun puhut kukista, näytä niitä.
- Auta ihmistä palaamaan unohtuneeseen aiheeseen toistamalla sen, mitä hän oli sanonut.

Tuona päivänä

*kulkukauppias oli rikkonut hellan
ohikulkija varastanut postin
naapuri myrkyttänyt omenapuun.*

*Auto oli kettingillä kangaspuissa
- tai kangaspuut autossa.
Kuinka päin vaan*

- Marja Myyryläinen 2001 -

Joskus voi olla huonoja hetkiä

- Ihminen reagoi käytöksellään pahaan oloon, pelkoon, masennukseen tai turvattomuuteen.
- Dementoitunut ihminen ei pysty selkeästi ilmaisemaan tunteitaan ja tarpeitaan eikä kykene puolustautumaan vaikeissa tilanteissa.
- Voi olla, ettei dementoitunut ihminen tunnista enää lähiympäristöään, eikä kyselemällä voi enää tarkentaa tilannetta.
- Väärinymmärrykset turhauttavat ja kiukuttavat.

Saman kysely

- Ihminen haluaa luoda kontaktia toisiin ihmisiin.
- Hän yrittää selvittää omia tunteitaan ja ajatuksiaan.
- Hän voi myös viestittää ympäristön pelottavuutta, vierautta tai kaoottisuutta.
- Ihminen unohtaa saman tien mitä toinen vastasi ja joka kerta ollaan uudessa tilanteessa.

Miten voisit helpottaa tilannetta

- Keskustele rauhallisesti.
- Siirrä puhe toiseen aiheeseen.
- Anna aikaa asian ymmärtämiseen.
- Kävely, lukeminen, musiikin kuuntelu tai kuvien katselu voivat myös auttaa.
- Kokeile huumoria.

Kiroilu ja ilkeä puhe

- Jokaisella on oikeus olla joskus vihainen.
- On hyvä selvittää suuttumuksen tausta.
- Ihminen voi kokea olevansa alistettu ja epäonnistunut.
- Kiire, hosuminen, pakottaminen ja hoputtaminen ovat pahasta.
- Rauhallinen puhe ja kosketus, ota kädet omiin käsiin katso silmiin ja puhuttele nimellä.

Miten voisit helpottaa tilannetta

- Käänä puhe johonkin tuttuun ja mukavaan aiheeseen.
- Puuhaile yhdessä jotain sellaista, jossa ihmisellä on vielä taitoja tallella.
- Kehu aina onnistumisia.
- Varaa aikaa esimerkiksi uloslähtöä varten.

*"Tiedän, että joskus lähitulevaisuudessa
oviin vaihdetaan lukot,
ikkunat naulataan kiinni,
naapurit etsivät eksyneitä,
hellasta häipyy salaperäisesti
nappuloita ja uuni lakkaa toimimasta.
Mukavat ihmiset, joita en tunne,
tulevat luokseni eivätkä tee muuta kuin
istuvat lähelläni ja katsovat minua."*

- Richard Taylor 2008 -



Hahmottamisen vaikeus

- Ihminen ei ehkä tunnista itseään peilistä tai vaatenaulakossa oleva takki muuttuu ihmishahmoksi.
- Maton tumma raita voi näyttää syvältä kuilulta, jonka yli ei uskalla kävellä.
- Valkoinen maitolasi voi jäädä juomatta, koska sitä ei erota valkoista liinaa vasten.
- Suihkun vesipisarot voivat tuottaa kipua.

Miten voisit helpottaa tilannetta

- Peilikuvaa katsoessa voi kysyä, kukas sieltä kurkistaa, ja jatkaa keskustelua siitä.
- Tummaraitainen matto pois lattialta, takit naulakosta kaappiin.
- Ruokailutilanteissa autetaan huomaamaan syömättä jäänyt ruoka.

Tavaroiden piilottelu, kerääminen, epäily

- Tavaroiden piilottelu ja kerääminen kuuluu sairauden vaiheeseen, jolloin ihminen haluaa pitää vielä asioita omassa hallinnassaan.
- Jos dementoitunut olettaa jonkun varastaneen hänen tavaransa, hän piilottaa ne, muttei muista kätköjään.
- Epäilyt syntyvät tilanteista, joissa dementoitunut ei tiedosta muistamattomuuttaan.
- Varastamisen epäily voi myös olla ilmaus elämänhallinnan ja itsenäisyyden viemisestä.

Miten voisit helpottaa tilannetta

- Ei jätetä pitkiksi ajoiksi yksin.
- Kävelylenkki, leipominen, laulu, askartelu tai muu puuhailu uutta virikettä ja tavaroiden keräily voi unohtua.
- Varkausepäilyissä voi myötäillä ihmisen tunnetta ja kysyä, milloin vei, kuka vei.
- Arvostetaan ihmisen tuntoja ja kuunnellaan.

Vuorovaikutustilanne pähkinänkuoressa

■ *Arvostus*

Muista, että puhut aikuiselle.

■ *Turvallisuus*

Paras paikka on tuttu oma huone tai oma koti. Matala ääni ja rauhallinen puhe tuovat turvallisuutta.

■ *Kuunteleminen*

Ole aidosti läsnä ja katso silmiin.

■ *Keskittyminen*

Käden koskettaminen voi auttaa keskittymään. Puhuttele aina nimeltä. Suuntaa puheesi suoraan.

■ *Rauhallisuus*

Anna dementoituvalle ihmiselle aikaa.

■ *Muut ilmaisukeinot*

Joskus sanoja ei löydy. Rohkaise kertomaan eleillä, osoittamaan kuvasta, huoneen esineistä tai piirtämään

*On sinun maailmasi.
Ja minun.
Ei yhteisiä muistoja.
Ei sanoja.*

*Vain joku siinä lähellä.
Lämmin käsi.*

Ties vaikka olisi tuttu!

- Marja Myyryläinen 2001 -



*Auttamisen tie on kaksisuuntainen tie
jota kuljetaan samaan suuntaan
tietyn pituinen matka
Matka tuottaa iloa, hyvää mieltä
se tuottaa myös huolta ja surua,
mutta se on hyvä tie.
Sinä voit jostain liittymästä siirtyä
hiljalleen pois hyvillä mielin
ja joku toinen jatkaa
tietyn matkan taas
sinun aloittamaasi tietä.*

- Eeva Krohns 2010 -



Lue lisää lähteinä käytetyistä julkaisuista

Arjen ankkurina (2008) Opas iäkkäässä omaishoitoperheessä toimivalle vapaaehtoiselle. Helsinki. Eläkeliitto Ry.

Atsalea kukkii jälleen (2006) Juttuja muistamattomuudesta ja vanhenemisesta. Alzheimer-säätiö, Helsingin Alzheimer-yhdistys Ry.

Dementiamaailma (2004)
Suomen Dementiahoitoyhdistys Ry.

Erkinjuntti, Timo & Huovinen, Maarit (2008)
Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet. Porvoo. WSOY.

Myyryläinen, Marja (2001) Kahdesti lapsi 2001.
Runoja. Mikkeli. Skripta kustannus.

Taylor, Richard (2008) Alzheimerin kanssa 2008.
Minun tarinani. Helsinki. Edita.

Telaranta, Pirkko (2001) Alzheimerin tauti, osana elämää ja elämänosana. Helsinki. Ajatus.

Ymmärrä tule ymmärretyksi.
Vuorovaikutus dementoituneen kanssa 2002.
Suomen Dementiayhdistys Ry.

LISÄTIETOA SAAT

■ ***Pohjois-Karjalan Dementiayhdistys ry***

Koulukatu 24 B, 80100 Joensuu

050 400 6194

pk@dementiayhdistys.fi

www.dementiayhdistys.fi

■ ***Ystävänpysäkki***

Porokylänkatu 5, 75530 Nurmes

0400 362 312

ystavanpysakki@co.inet.fi

www.nnc.fi/nurmeskoti

■ ***Lieksan Tukipiste ry***

Korpi-Jaakonkatu 13 B, 81700 Lieksa

(013) 521 929

lieksan.tukipiste@kolumbus.fi

www.lieksantukipiste.fi



OPO : Older People for Older People
Independent living • active communities • flexible services



Pohjois-Karjalan
Dementiayhdistys ry



PIKES



Northern
Periphery
Programme
2007–2013

Innovatively investing
in Europe's Northern
Periphery for a sustainable
and prosperous future



European Union
European Regional Development Fund