

KOMMUNIKAATION JA OHJAUKSEN SUUNTAIIVOJA MUISTISAIRAUDESSA

Yleisiä periaatteita

- Muistisairas henkilö voi kokea pelkoa, häpeää ja syyllisyyden tunteita, mikä voi saada vetäytymään, kieltäytymään avusta tai hoidosta ja käyttäytymään aggressiivisesti.
- Sivuutetaan kömmähdykset, ohjataan hienotunteisesti ja kiinnitetään huomio onnistumisiin.
- Asetutaan muistisairaan rinnalle ja tasolle vuorovaikutustilanteessa, katsotaan silmiin.
- Kunnioitetaan muistisairaan tunteita, toiveita, tarpeita ja vakaumusta.
- Rutiinit, johdonmukaisuus ja tulevien tilanteiden ennakointi lisäävät turvallisuuden tunnetta.
- Muistisairaan ottaminen mukaan arjen askareisiin tämän kykyjen ja voinnin puitteissa voi vahvistaa muistisairaan kokemusta minäpystyvyydestä ja päätösvallasta.

Muisti sekä aikaan ja paikkaan orientoituminen

- Muistisairas voi viestiä nykyhetken kokemuksistaan puhumalla muistissaan olevista menneisyyden ihmisistä ja tapahtumista.
- Aikaan ja paikkaan orientoitumista sekä mielialaa voidaan tukea esimerkiksi ohjatulla muistelulla sekä tutuilla tuoksuilla, mauilla, äänillä, lauluilla tai tansseilla.
- Muistisairaan identiteettiä voidaan tukea puhuttelemalla muistisairasta sopivissa tilanteissa esimerkiksi koko nimellä, ammattinimikkeellä tai sukulaisuusnimityksillä (vanhempi, sisarus, lapsi, serkku…).
- Tilanteen ja elämän hallinnasta voidaan viestiä muistisairaalle tilanteeseen sopien esimerkiksi fraasein ”Kuulut tänne” ja ”Kaikki on hyvin”.

Kehonkieli, äänensävyt ja kontakti

- Pyritään tarkkailemaan muistisairaan olemusta ja kehonkieltä sekä vastaamaan näiden perusteella hänen tarpeisiinsa (katso s. 3-6).

- Viestitään muistisairaalle lempeästi ja arvostavasti sanoin sekä kehonkielellä.
- Muistisairaalle saa ja pitää puhua omista tunteistaan rehellisesti, myös negatiivisista tunteista. Mikäli eleet, ilmeet ja äänensävy ovat ristiriidassa sanotun kanssa, voi muistisairas hämmentyä, ärtyä tai käyttäytyä jopa aggressiivisesti.
- Neutraali kosketus esimerkiksi olkapäähän voi ohjata lempeästi oikeaan suuntaan. Otetaan huomioon muistisairaan omat kosketukseen liittyvät rajat.
- Valitaan muistisairaan henkilökohtaisten mieltymysten mukainen etäisyys vuorovaikutuksessa.
- Rauhoitetaan vuorovaikutustilanne: ei hoputeta eikä vaadita, puhutaan yksi kerrallaan.
- Näytetään mallia, mikäli sanallinen ohjaus ei riitä.
- Puhutaan huonokuuloiselle muistisairaalle voimakkaalla äänellä, kuitenkin välttäen negatiivista äänensävyä.

Keskustelu

- Muistisairauden eteneminen vaikeuttaa vuorovaikutusta ja keskustelua vaiheittain. Seuraava kuvaus hahmottelee vaikeuksien etenemistä yleisellä tasolla:

1. Keskustelun aloittaminen ja keskusteluun osallistuminen sujuvat alkuun entiseen tapaan.
2. Keskusteluun osallistuminen ryhmässä ja aktiivinen osallistuminen kahdenkeskisissä keskusteluissa sujuvat.
3. Ryhmäkeskusteluista vetäytyminen, mutta kahdenkeskiset keskustelut vielä sujuvia.
4. Kahdenkeskiseen keskusteluun osallistuminen sujuu tuettuna.
5. Keskustelun seuraaminen sujuu, vaikka muistisairas itse ei enää pysty osallistumaan keskusteluun tuettunakaan.
6. Keskusteluista vetäytyminen; muistisairas tarvitsee runsaasti tukea ja luovien menetelmien käyttöä itsensä ilmaisuun.

- Muistisairasta tulee kohdella keskustelussa arvostavasti, kuten ketä tahansa järkevää aikuista.
- Hyväksytään muistisairas ja hänen oma tapansa kommunikoida mukaan yhteisiin keskusteluihin.

- Sosiaalisten kontaktien määrä ja laatu lähtee aina muistisairaan tarpeista, niihin ei saa pakottaa.
- Vaikka sosiaaliseen kanssakäymiseen tuleekin rohkaista, on muistisairaalla oikeus vetäytyä ilmapiiriltään hankalaksi kokemastaan tilanteesta.
- Lyhyet lauseet, muistisairaan itse käyttämät sanat ja fraasit sekä selkeä puhetapa tulevat usein parhaiten ymmärretyksi.
- Kysytään muistisairaalta kysymyksiä, joihin voi vastata ”kyllä” tai ”ei”.
- Annetaan aikaa muistisairaalle sanoa sanottavansa.
- Käytetään kuvasymboleita, valokuvia tai esineitä korvaamaan puhetta ja tukemaan ymmärtämistä (esimerkiksi piirroskuva tai valokuva ruoasta tai ruokailuvälineen näyttäminen tarkoituksena ilmaista, että on ruoka-aika).
- Tuetaan myös muita sanattomia ilmaisumuotoja muistisairaan mieltymysten mukaisesti (esimerkiksi maalaaminen, piirtäminen, laulu, soitto ja tanssi).
- Eläimen seura (esimerkiksi kaverikoiratoiminta, oman tai läheisen koiran seura) voi tuottaa muistisairaalle mielihyvää ja lievittää ahdistusta. Sanaton kommunikointi ja leikki eläimen kanssa voi tuntua muistisairaasta mielekkäältä.
- Muistisairaalle mielekkäät ja hänen jaksamisensa rajoja kunnioittavat fyysiset, sosiaaliset ja kielelliset virikkeet ylläpitävät ja tukevat muistisairaan kykyä kommunikoida.

Lähteet:

Mönkäre, R. (2019). Eläimet muistisairaan toimintakyvyn tukena. Teoksessa M. Hallikainen, A. Immonen, R. Mönkäre & P. Pihlakari (toim.), *Muistisairaan hoito* (s. 134–135). Duodecim.

Mönkäre, R. (2019). Kohtaamisen ja ohjaamisen periaatteet. Teoksessa M. Hallikainen, A. Immonen, R. Mönkäre & P. Pihlakari (toim.), *Muistisairaan hoito* (s. 114–128). Duodecim.

Mönkäre, R. (2019). Muistisairaan psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa M. Hallikainen, A. Immonen, R. Mönkäre & P. Pihlakari (toim.), *Muistisairaan hoito* (s. 131–134). Duodecim.

Pihlakari, P. (2019). 7.20 Muistisairaan kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa M. Hallikainen, A. Immonen, R. Mönkäre & P. Pihlakari (toim.), *Muistisairaan hoito* (s. 130–131). Duodecim.

MITEN KÄYTÄN OLEMUSKIELISET ILMAISUNI -LOMAKETTA?

Havainnointilomake on tarkoitettu henkilöille, joiden ensisijainen kommunikointikeino on olemuskieli. Sen avulla voi koota ja kuvata, mitä yksilölliset eleet, kehon kieli, ilmeet, ääntely ja toiminta tarkoittavat sekä sopia miten erilaisiin viesteihin tulisi vastata.

Mitä hyötyä olemuskielisten ilmaisujen havainnoimisesta ja tiedon koostamisesta on?

Usein ajattelemme, että luonnollisia eleitä on helppo tulkita (esim. pään pois kääntäminen = ei / en halua). Joillekin puhevammaisille ihmisille on kuitenkin saattanut muodostua yksilöllisiä tapoja viestiä. Esimerkiksi maiskuttelu voi tarkoittaa jollakin henkilöllä ”Olen janoinen”, kun taas toisella maiskuttelu on merkki siitä, että hän on iloinen ja tyytyväinen. Läheiset ihmiset ovat yleensä oppineet tulkitsemaan näitä viestejä, mutta on tärkeää, että myös muut kommunikointikumppanit osaavat tulkita ja ymmärtää henkilön ainutlaatuista viestintää.

Kenen kanssa havainnointityövälinettä kannattaa käyttää?

Olemuskieliset ilmaisuni -lomake on havainnoinnin työväline ja siitä hyötyvät erityisesti ihmiset, joiden kommunikoinnin onnistuminen riippuu lähi-ihmisten taidosta tulkita ja vastata heidän viesteihinsä. Lähi-ihmiset voivat kehittyä taidoissaan, kun heillä on käytettävissään esimerkkejä siitä, miten ja mitä henkilö yrittää ilmaista ja miten heidän itsensä kannattaisi vastata näihin kommunikointiyrityksiin.

Miten lomaketta käytetään?

Tutustu ihmiseen viettämällä aikaa hänen kanssaan ja havainnoi häntä erilaisissa arjen tilanteissa. Keskustele lisäksi niiden ihmisten kanssa, jotka tuntevat hänet hyvin ja jotka toimivat hänen vuorovaikutuskumppaneinaan erilaisissa ympäristöissä.

1. Suunnittele, havainnoi ja kuvaile käyttäytymistä. (ts. mitä henkilö tekee)

Pohdi tässä vaiheessa,

- mitä toimintoja alat listata
- milloin ja missä tietty käyttäytyminen ilmenee eli missä tilanteissa sinun olisi hyvä tehdä
  havaintoja
- miten kuvailisit käyttäytymistä mahdollisimman selkeästi

Lähde: Scope (2016). The Connecting Me Tool Kit – Part 2. A resource to support people with communication difficulties to fully participate in their planning of individualised services using a co-design approach.

- mitä useimmat ihmiset (pääasialliset vuorovaikutuskumppanit) tulkitsevat käyttäytymisen tarkoittavan
- mikä on paras tapa vastata viestiin.

2. Kokoa ja tee lisää tulkintoja käyttäytymisestä.

Kirjaa ylös, mitä tietyt toiminnat voisivat tarkoittaa. Henkilö saattaa käyttää samaa ilmaisukeinoa eri asioiden kommunikoimiseen eri tilanteissa. Joskus lähi-ihmisillä saattaa myös olla keskenään erilaisia tulkintoja ja sen vuoksi on tärkeää keskustella heidän kanssaan ja yrittää löytää yhteinen näkemys. Muista tarkistaa tutuilta ihmisiltä, että he ovat samaa mieltä kanssasi ja että olet kirjannut asiat oikein. Valokuvat tai lyhyet videot saattavat myös helpottaa muita ymmärtämään paremmin henkilön kommunikointia.

Olemuskieliset ilmaisuni -taulukkoa voi alkaa tässä vaiheessa täydentää. Voit kirjata taulukkoon yksittäisiä viestejä ja niiden merkityksiä tai ryhmitellä viestit esimerkiksi tiettyjen tilanteiden ja niitä kuvaavien otsikoiden alle (esim. ulkoilu, ruokailu, valokuvien katselu). Mikäli käyttäytymiselle on olemassa vaihtoehtoisia tulkintoja, kannattaa nekin kirjata lomakkeelle. Myös se, miten viesteihin olisi hyvä vastata, voi joskus vaihdella tilanteesta toiseen, vaikka pyrkimys olisikin yhtenäiseen vastaamisen tapaan. Erilliset A4- tai A5-kokoiset sivut voi joko laminoida tai laittaa kansion muovitaskuun.

3. Kirjoita minämuodossa. Esimerkiksi ”Kun teen…se tarkoittaa…”.

4. Jaa kokoamasi havainnot eri osa-alueisiin.

Käyttäjää helpottaa, kun jaat kokonaisuuden pienempiin osiin ja otsikoit osiot selkeästi, esim. vapaa-aika, sosiaaliset vuorovaikutustilanteet, ruokailu, kylpeminen jne. Kuvaile myös erikseen, miten henkilö ilmaisee, että hän pitää / ei pidä jostakin tai miten hän viestii kyllä / ei.

5. Tiedota muille.

Päivittäisten vuorovaikutuskumppaneiden ja mahdollisten uusien kumppaneiden on tärkeää
tietää sanastosta. Kopio Olemuskieliset ilmaisuni -koosteesta tulisi olla helposti kaikkien saatavilla.

6. Päivitä.

Olemuskieliset ilmaisuni -kooste tulisi päivittää säännöllisesti (esim. vuosittain) ja varmistaa,
että sisältö vastaa henkilön sen hetkistä kommunikointia.

Lähde: Scope (2016). The Connecting Me Tool Kit – Part 2. A resource to support people with communication difficulties to fully participate in their planning of individualised services using a co-design approach.

Säilytys

On tärkeää huolehtia siitä, että Olemuskieliset ilmaisuni -kooste kulkee henkilön mukana
ympäristöstä toiseen ja että se löytyy helposti silloin, kun sitä tarvitaan. Huolehdi siis, että
koottu tieto on tuotettu kestävään ja mukana kuljetettavaan muotoon. Yksinkertaisimmillaan Olemuskieliset ilmaisuni -kooste voi olla yksi laminoitu A4-sivu tai koosteen voi liittää osaksi laajempaa henkilökohtaista portfoliota.

Tallenna kokoamasi tieto sähköisessä muodossa tietokoneelle. Voit jakaa tiedostosta kopioita esimerkiksi muistitikulla muihin ympäristöihin, mikäli henkilö itse tai häntä edustava läheinen antaa siihen luvan. Varmista myös, että Olemuskieliset ilmaisuni -koostetta säilytetään tietoturvallisesti.

Lähde: Scope (2016). The Connecting Me Tool Kit – Part 2. A resource to support people with communication difficulties to fully participate in their planning of individualised services using a co-design approach.

ESIMERKKI
OLEMUSKIELISET ILMAISUNI -HAVAINNOINTILOMAKKEEN KÄYTÖSTÄ

Nimi: Mikko Mainio

Havainnointijakso: maaliskuu 2019

Seuranta: maaliskuu 2020

Havaintojen kokoaja(t): vanhemmat, omaohjaajat kotona ja päivätoiminnassa

Tilanne:

Mitä minä teen	Mitä ilmaukseni tarkoittaa	Mitä sinä voit tehdä
Poistun meluisasta huoneesta.	• tarvitsen tauon • haluan tehdä jotain muuta • tarvitsen tekemistä	Kysy, mitä haluan tehdä seuraavaksi. Käytä toimintataulua, johon on koottu kuvia minulle mieluisista tekemisistä.
Tulen lähelle ja kosketan.	Tarvitsen apuasi.	Pyydä minua näyttämään, missä tarvitsen apuasi ja kysy mitä voit tehdä hyväkseni.
Ojennan juomalasin tai lautasen sinulle.	Tarvitsen apuasi juomisessa tai syömisessä. Esimerkiksi • juomapillin • apua ruoan pilkkomisessa.	Auta minua ja rohkaise sen jälkeen jatkamaan ruokailua itsenäisesti.
Olen tavanomaista hiljaisempi.	Saatan tarvita aikaa rauhoittua ja olla itsekseni.	Kysy, onko kaikki hyvin. Tiedustele, haluanko siirtyä rauhallisempaan tilaan. Voit ehdottaa paikkaa, jossa saan olla hetken itsekseni.

Lähde: Scope (2016). The Connecting Me Tool Kit – Part 2. A resource to support people with communication difficulties to fully participate in their planning of individualised services using a co-design approach.

OLEMUSKIELISET ILMAISUNI -HAVAINNOINTILOMAKE

Nimi:

Havainnointijakso:

Seuranta:

Havaintojen kokoaja(t):

Tilanne:

Mitä minä teen	Mitä ilmaukseni tarkoittaa	Mitä sinä voit tehdä

Lähde: Scope (2016). The Connecting Me Tool Kit – Part 2. A resource to support people with communication difficulties to fully participate in their planning of individualised services using a co-design approach.