Miten kohdata muistisairas?

OLE OMA ITSESI

Kun kommunikointi muistisairaan kanssa, on tärkeää olla rehdisti oma itsensä. Turhat roolit on hyvä unohtaa, eikä kannata ajatella kohtaavansa erityishuomiota kaipaavaa ihmistä. Muistisairaalle on hyvä puhua normaalilla tavalla ja samalla tasolla.

LUO KATSEKONTAKTI

Kohdista katseesi muistisairaaseen, kun keskustelet hänen kanssaan. Muistisairas nauttii siitä, että joku on kiinnostunut siitä, mitä hän sanoo. Vaikka muistisairaalla olisi vain yksi hyvä kohtaaminen päivän aikana, se saattaa näkyä hänen käytöksessään hyväntuulisena vielä illallakin. Tunnemuisto kantaa pitkälle.

YKSI ASIA PER LAUSE

Pidä mielessäsi yksinkertainen muistisääntö: kysy vain yksi asia yhdessä lauseessa. Esitä kysymyksesi rauhallisesti ja odota vastausta maltillisesti. Unohda kysymystulvat, koska muistisairaan on hankala prosessoida niitä.

ÄLÄ SYYLLISTÄ TAI TIVAA

Älä korota ääntäsi tai keskustele muistisairaan kanssa uhkaavasti. Älä myöskään syyllistä tivaamalla, että ”Etkö sinä nyt muista?”

Myös miksi-kysymykset ovat hankalia ja päällekäyviä varsinkin pitkälle edenneissä muistisairauksissa. Yritä muotoilla kysymyksesi toisella tavalla.

KUUNTELE

Kuuntele muistisairasta, vaikka hän toistaisi samoja juttuja. Katso silmiin ja anna hänen kertoa hänen asiansa. Esitä tarkentavia ja tuo ilmi, että olet kiinnostunut juuri nyt vain ja ainoastaan hänestä. Muistisairaalle on tärkeä tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.

MUISTELE MENNEITÄ

Jos tunnet muistisairaan elämänhistoriaa, nosta hänen menneisyydestään pieniä täkyjä keskusteluunne. Se luo yhteistä siltaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näin muistisairas kokee tuntevansa ihmisen, jonka kanssa keskustelee.

KUNNIOITA REVIIRIÄ

Kun menet muistisairaan kotiin tai hänen huoneeseensa hoitokodissa, muista kunnioittaa hänen reviiriään, hänen ikiomaa kotiaan. Kuka tahansa ahdistuu, jos toinen ihminen kävelee yhtäkkiä lupaa kysymättä ulko-ovesta kotiin sisälle ja ryhtyy komentelemaan vaikkapa pesulle.

Tällaisissa tilanteissa syntyy helposti ikäviä tilanteita, joista syytetään muistisairaan käytösoireita. Todellisuudessa kyseessä on luontainen reaktio siihen, että muistisairas kokee kotirauhansa ja reviirinsä loukatuksi.

PYYDÄ LUPA KOSKETTAMISEEN

Suurimmalle osalle ihmisistä kosketus ja hellyys ovat tärkeitä asioita. Muistisairasta ei silti pidä rynnätä suin päin rutistamaan, vaan siihen kannattaa kysyä lupaa häneltä itseltään. Jokaisella on oma elämänhistoriansa, ja joskus muistisairas saattaa tulkita kosketuksen uhkaavana. Kysymällä osoitat kunnioitustasi.

ÄLÄ PUHU MUISTISAIRAAN YLI

Ota muistisairas mukaan keskusteluun, jos puhut hänen terveystilastaan muiden kanssa hänen läsnä ollessaan. Osoita puhetta sairastuneelle itselleen, jotta hän kokee osallistuvansa. Sivuuttaminen keskustelusta ei tunnu kenestäkään hyvältä.

HEITTÄYDY MUKAAN HARHAAN

Älä suotta yritä pakottaa muistisairasta tähän hetkeen, jos hän elää esimerkiksi lapsuus- ja nuoruusvuosissaan. Mene mukaan hänen maailmaansa ja luo sitä kautta välillenne yhteistä ymmärrystä. Jos muistisairaalla on harhoja, niistä voi lähteä kyselemään tarkentavia kysymyksiä ja pikkuhiljaa ohjailla keskustelua muualle ja positiivisiin muistoihin.

HUOMIOI TOISEN HÄTÄ

Moni muistisairas hätääntyy, jos luulee rahapussinsa kadonneen tai epäilee sormuksensa varastetun. Älä vähättele vaan mieti, miltä sinusta tuntuisi, jos lompakkosi katoaisi?

Sen sijaan, että muistisairasta yrittää palauttaa tähän hetkeen, hänen kanssaan voi vaikka hetken etsiä kadonnutta tavaraa ja ohjata keskustelua vanhoihin muistoihin: mistä tämä olikaan peräisin? Milloin se olikaan hankittu tai saatu lahjaksi? Ja keneltä? Kun muistisairas saa ryhtyä tuottamaan tarinaa, ahdistus helpottaa pikkuhiljaa.

HILLITSE MALTTISI

Joskus elämä muistisairaan kanssa käy voimien päälle. Silloin on tärkeä palauttaa mieleen, ettei toiselta voi vaatia samoja asioita kuin ennen. Jos piina uhkaa palaa, kannattaa laskea kymmeneen tai tehdä vaikka pieni happihyppely, jotta saa mieleensä koottua.

Oman kiukun näyttäminen muistisairaalle ei ole vaarallista, mutta se ei helpota kummankaan oloa. Siksi vihanpuuskien välttäminen on molempien etu. Muistisairaan on vaikea ymmärtää, miksi toinen on hänelle kiukkuinen.

YRITÄ SIVUUTTAA HÄRSKIT JUTUT

Joissain tapauksissa muistisairas saattaa ruveta huutelemaan tai puhumaan rivoja ja epäsopivia juttuja. Siihen ei ole lääkettä – oireet täytyy hyväksyä ja yrittää ohittaa omassa mielessään. Muista, että muistisairas ei huutele tuhmuuksia ilkeyttään.

ÄLÄ SIEDÄ VÄKIVALTAA

Kenenkään ei tarvitse sietää väkivaltaista käyttäytymistä. Jos muistisairas on väkivaltainen, omaishoitajan kannattaa hakea ulkopuolista apua. Läheisen väkivaltaisuuteen voi auttaa rauhoittava lääkitys. Myös kodin ulkopuolisen tahon olisi hyvä tietää tilanteesta, jotta apuvoimat ovat tarvittaessa lähellä.

KYSY JA HAE APUA

Omaishoitajille saattaa tulla hetkiä, jolloin tuntuu, ettei jaksa elää muistisairaan kanssa enää minuuttiakaan. Voi helpottaa, jos tietää vertaistuen ja juttuseuran olevan lähellä.

Muistiliiton Muistineuvo-puhelinpalvelusta saa käytännön neuvontaa ja ohjausta kaikkiin muistisairauksiin liittyen. Lisäksi omaishoitajille on tarjolla vertaistukea Vertaislinja-puhelinpalvelussa.