



Vinkkejä sanattomaan viestintään

Muistisairauden edetessä sanattoman viestinnän merkitys korostuu. Ilmeet, eleet, kosketus ja kehonkieli toimivat vuorovaikutuksen tukena silloin, kun sanat eivät enää riitä. Vaikka sairaus muuttaa kommunikointia, hyvien yhteisten hetkien ei tarvitse päättyä. Muistisairas saattaa unohtaa tapahtumat, mutta yhdessäolon jälkeinen hyvä mieli ja tunne välittämisestä säilyvät pitkään.

- Katsekontakti ja kosketus luovat turvallisuuden tunnetta ja vahvistavat yhteyttä
- Huomioi kaikki aistit: tuttu musiikki, tuoksut tai esineet voivat herättää muistoja ja tunteita
- Hyvien elämäkokemusten muisteleminen ilahduttaa ja vahvistaa minäkuvaa

On tärkeää toimia sairastuneen ehdoilla ja liittyä mukaan siihen, mikä häntä juuri nyt kiinnostaa. Odotusten kannattaa olla realistisia: yhdessäolo voi sisältää pieniä, arkisia hetkiä ja keskittyynyttä läsnäoloa ilman erityisiä tavoitteita. Hyvän vuorovaikutuksen avain ei ole sanojen määrä tai keskustelun sujuvuus – usein hymy, lämmin katse tai hellä kosketus kertoo enemmän kuin sanat.

”

**Se on niin yksinkertaista, että siinä ei ole kuin vain me kaksi.
Kannattaa jättää mahdollisimman paljon ylimääräistä
syrjään ja on vaan se kohtaamistilanne, ei mitään muuta.**

”

Omaisten ideoita yhteiseen hetkeen:

- herkutteluhetki
- luonnossa liikkuminen
- kädestä pitäminen ja silmiin katsominen
- hierominen tai silittäminen
- hiusten laittaminen
- muistoja herättävän musiikin kuuntelu
- valokuvien katselu, lintujen katselu ikkunasta
- loppuvaiheessa sairastuneen jäljellä olevien viestintätapojen peilaaminen (tee samaa kuin sairastunut, esim. rytmikäs taputtaminen yhdessä)