

08/2025

Muistisairaahan kohtaaminen

Muistisairaudet ja niiden eteneminen voivat vaikuttaa kommunikointiin, käyttäytymiseen ja tunteiden ilmaistamiseen. Koska muistisairaudet yleistyvät, meidän jokaisen on hyvä osata kohdata muistisairas henkilö kunnioittavasti ja arvostavasti erilaisissa arjen tilanteissa olipa sitten läheinen, naapuri, vapaaehtoinen tai ammattilainen.

Ymmärrä muistisairauden oireita

Henkilön tunteet ja tarpeet eivät katoa muistisairauden myötä. Vaikka sairaus olisi jo edennyt, on kyseessä sama henkilö persoonallisine piirteineen. Kohtaamista helpottaa ymmärrys muistisairauden oireista. Ymmärtäväinen asenne ja hyväksyntä luovat perustan muistiystävällisille kohtaamisille.

Vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen

- **Ole myönteinen ja osoita kunnioitusta** – näe ihminen sairauden takana.
- **Anna aikaa ja rauhaa** – vältä hälyä ja selitä, mitä tapahtuu ja miksi.
- **Kuuntele ja katso silmiin** – ole oma itsesi ja henkisesti läsnä.
- **Kommunikoi selkeästi** – puhu kunnioittavasti, kuin aikuinen aikuiselle.
- **Kunnioita itsenäisyyttä** – älä turhaan tee asioita puolesta.
- **Mahdollista onnistumisia** – jokainen haluaa tuntea itsensä hyödylliseksi ja kykeneväksi.

Ylläpidä yhteyttä

Muistisairauden edetessä puhe voi hidastua tai vaikeutua, mutta tarve tulla ymmärretyksi säilyy. Vuorovaikutusta on tärkeää jatkaa myös silloin, kun sanat vähenevät.

Yhteyttä voi luoda ja vahvistaa monin keinoin:

Puhe: äidinkielen huomioiminen, tutut sanat ja yksinkertaiset lauseet helpottavat ymmärtämistä

Kuvat: selkeyttävät viestiä ja auttavat tekemään valintoja tai ilmaisemaan mielipidettä silloin, kun puhuminen on vaikeaa



Kosketus: viestii läsnäoloa ja välittämistä sekä ohjaa arjen toimintojen sujumista
Sanaton vuorovaikutus: ilmeet, eleet ja äänenpaino vahvistavat viestiä

Muistamisen vaatiminen tai muistamattomuuden korostaminen kysymyksillä, kuten "Etkö muista?" tai "Oletko senkin jo unohtanut?" eivät ole hyödyllisiä. Jos henkilö muistaa asiat eri tavoin, vältä tarpeetonta korjaamista. Usein voit vain myötäillä ja hyväksyä hänen muistamansa version.

Kohtaaminen käyttäytymisen muutoksissa

Muistisairas henkilö voi ajoittain turhautua tai käyttäytyä levottomasti. Myös tunteiden ja tarpeiden ilmaisu voi olla avoimempaa kuin aikaisemmin. Nämä eivät ole tahallista, vaan käyttäytymiseen vaikuttavat sairauden aiheuttamat muutokset aivoissa.

Selkeä arki, tutut rutiinit ja perustarpeista huolehtiminen luovat turvallisuuden tunnetta. Ne tukevat myös henkilön hyvinvointia ja voivat lievittää käyttäytymisen muutoksia, kuten ahdistusta, aggressiota tai harhoja.

Epämukavuuden lievittämiseksi voi yksilöllisesti kokeilla

- Mieluisa toiminta ja muistelu tuovat iloa ja mukavia yhteisiä hetkiä.
- Päivittäinen liikkuminen ja arkiaktiivisuus ylläpitävät toimintakykyä.
- Säännölliset ateriat ja riittävä juominen tukevat jaksamista.

Vaikka muistisairas henkilö ei aina osaa ilmaista tunteitaan selkeästi, hänellä on oikeus tuntea ne. Hyväksy myös hyvien ja huonojen hetkien ja päivien vaihtelu. Jos asia ei suju tänään, voi se sujua paremmin huomenna. Kun sairaus etenee, lyhyetkin onnistuneet kohtaamiset ovat merkityksellisiä ja tuovat iloa.



Lisätietoa ja tukea

Lisätietoa muistisairaahan kohtaamisesta Muistiliiton verkkosivuilta: muistiliitto.fi/kohtaaminen

Vertaistukea ja toimintaa: paikalliset muistiyhdistykset ja niiden Muistiluotsi-asiantuntija- ja tukikeskukset
Muistineuvo-tukipuhelin palvelee numerossa **09 8766 550**