

Pohdintamateriaali kommunikoinnin tukemisesta

1. Keskustelun aloittaminen

- Markku katsoo televisiota olohuoneessa ja hänen puolisonsa Elina kokkaa keittiössä. Elina kysyy Markulta, mitä hän haluaa juoda ruoan kanssa. Markku ei vastaa. Elina kysyy uudestaan, eikä Markku vastaa vielääkään. Elina hermostuu ja menee olohuoneeseen kysymään äkäisesti Markulta, miksi tämä ei vastaa. Markku säikähtää.
- Kuinka asian olisi voinut hoitaa toisin?



Vastaus

Markku ei jätä vastaamatta kiusallaan, vaan hän ei joko kuule tai hahmota, että Elina esitti hänelle kysymyksen. Kannattaa aloittaa keskustelu tulemalla samaan tilaan ja ottamalla katsekontakti keskustelukumppaniin. Rauhallinen kosketus olkapäälle tukee tilanteeseen keskittymistä.

Esitä kysymys vasta, kun olet saanut henkilön huomion. Kysymys kannattaa muotoilla siten, että siihen on mahdollisimman helppo vastata. "Haluatko maitoa vai piimää?" on selkeämpi kuin täysin avoin kysymys. Markun tapauksessa voit myös vaimentaa television äänenvoimakkuutta, jotta kuuleminen helpottuu. Lisäksi kuulon tutkiminen saattaa olla tarpeen.

2. Kysymysten esittäminen

- Joonas soittaa Alzheimerin tautia sairastavalle isälleen. "Mihin aikaan tulette äidin kanssa käymään lauantaina ja mitä haluaisitte syödä? Vai pitäisikö mennä vaihtelun vuoksi ravintolaan? Entä tuletteko autolla vai haenko teidät juna-asemalta?". Joonaksen isä on hetken hiljaa ja vastaa "autolla". Joonas huokaa syvään ja toistaa kysymyssarjan ihmetellen, miksei isä koskaan keskity, kun hänelle puhutaan.
- Miten Joonas olisi voinut tehdä puhelusta helpomman isälleen?



Vastaus

Muistisairaalla henkilöllä kestää kauemmin prosessoida tietoa, joten kyse ei ole siitä, etteikö Joonaksen isä kuuntelisi. Joonaksen kannattaa rauhoittaa puheen rytmiä ja kysyä tai kertoa yksi asia kerrallaan. Isälle tulisi antaa riittävästi aikaa vastata. Tarvittaessa Joonas voi kehottaa isäänsä ottamaan puhelun tueksi kirjoitusvälineet, jotta hän voi kirjoittaa sovittuja asioita itselleen ylös.

3. Ystävän muistisairaus

- Marie kaipaa ystäväänsä Annelia, joka sairastui muistisairauteen muutama vuosi sitten. Anneli ei enää juuri soita tai ehdota tapaamisia, mikä tuntuu Mariesta loukkaavalta. Toisaalta Marie on myös helpottunut, koska ei oikein tiedä, miten muistisairaansa ystävän kanssa tulisi keskustella.
- Miten Marieta voisi neuvoa tässä tilanteessa?



Vastaus

Marieta voi helpottaa tietoa siitä, että muistisairaus heikentää usein aloitekykyä. Myös Anneli saattaa kaivata ystäväänsä, mutta hänen on vaikeaa ottaa oma-aloitteisesti yhteyttä. Joskus sairastunut saattaa lisäksi kokea häpeää sairaudestaan. Marieta voisi rohkaista soittamaan Annelille tai käymään vierailulla. Anneli on yhä sama ihminen sairaudestaan huolimatta, ja hänen kanssaan voi tehdä monia samoja asioita kuin ennenkin.

Sosiaaliset suhteet ovat erittäin tärkeitä muistisairauteen sairastuneelle. Lisätietoa ja vinkkejä kohtaamiseen löytyy esimerkiksi [Ystävänä edelleen -oppaasta](#) ja [Kohdaten-oppaasta](#).

4. Vierailu hoivakodissa

- Hannan äiti sairastaa pitkälle edennytta muistisairautta ja asuu hoivakodissa. Hanna vierailee silloin tällöin äitinsä luona, mutta kokee vierailut ahdistaviksi. Yleensä Hanna istuu hetken äitinsä huoneessa ja yrittää puhua hänelle, mutta äiti ei enää vastaa. Hanna on alkanut pohtia, onko vierailuista äidille mitään iloa.
- Minkälaisia vinkkejä antaisit Hannalle seuraavaa vierailua varten?



Vastaus

Hannaa voisi lohduttaa tieto, että vierailuiden tuottama hyvä mieli säilyy pitkään, vaikka itse tapahtumat unohtuisivat. Puhumisen sijasta Hannan kannattaa kokeilla sanatonta läsnäoloa. Esimerkiksi ulkona oleskelu, hartioiden hierominen, hiusten laittaminen tai kädestä pitäminen ovat arvokkaita tapoja olla yhdessä ilman sanojakin.

Äidille mieluisat ja muistoja virittävät asiat, kuten musiikki tai tutut tuoksut ja maut voivat olla kokeilemisen arvoisia. Jos vierailu tuntuu jollakin kerralla vaikealta, se ei välttämättä ole sitä aina. Lisää ideoita löytyy esimerkiksi [Sanaton viestintä -materiaalista](#).

5. Puheen tuottamisen vaikeudet

- Hansin puhe on muuttunut hitaaksi ja katkonaiseksi. Hansia turhauttaa, että ystävät puhuvat päälle, kun hän on vielä muotoilemassa ajatuksiaan sanoiksi. Puheen vaikeudet hävettävät Hansia. Hän on alkanut pelätä tilanteita, joissa ei onnistukaan vastaamaan kysymyksiin. Hansin ystävien näkökulmasta Hans on muuttunut ärtyisäksi ja vetäytyväksi.
- Miten Hansia voisi tukea tilanteessa?



Vastaus

Hansia voisi rohkaista kertomaan ystävilleen muistisairaudestaan ja sen tuomista haasteista. Tieto ja ymmärrys tilanteesta auttaisi ystäviä sopeuttamaan toimintaansa. Muistisairas henkilö saattaa tarvita enemmän aikaa muodostaakseen vastauksia, joten keskustelun rytmin rauhoittaminen on tärkeää. Ympäristön tuki mahdollistaa sen, että Hans voi ylläpitää ystävyysuhteitaan sairaudesta huolimatta.

Hans voisi harkita erilaisten sanalistojen tai sanakansioiden kokoamista, jotta hän saa tarvittaessa näytettyä sanoja tai palautettua niitä mieleensä. Sosiaalisiin tilanteisiin liittyvän häpeän käsittelyssä muistiyhdistysten järjestämä vertaistuki on arvokasta. Puheen tuottamisen tai ymmärtämisen haasteissa voi tiedustella lähetettä puheterapeutin arvioon omalta terveysasemalta.

6. Apua arjen toimintoihin

- Robertilla on vaikeuksia pukeutumisessa, syömisessä ja muissa arjen toiminnoissa. Hänen vaimonsa Tuulan sanalliset ohjeet eivät tunnu aina auttavan. Välillä Tuula yrittää myös tehdä asioita Robertin puolesta, mikä saa Robertin suuttumaan. Monesti tilanteet päättyvät molempien turhautumiseen.
- Millä muilla tavoin Tuula voisi yrittää tukea Robertia arjen toiminnoissa?



Vastaus

Puolesta tekemisen sijasta olisi tärkeää tukea Robertin toimintakykyä, vaikka arjen toimintoihin kuluisi enemmän aikaa. Toiminnan aloittamisen ja esineiden hahmottamisen tukena voi hyödyntää kosketusta ([ks. Kosketusviestit](#)). Kiireettömyys ja tilanteiden selkeyttäminen tukevat omatoimisuutta: Tuula voi esimerkiksi karsia Robertin vaatekaapista pois ne vaatteet, jotka eivät sovellu senhetkiseen vuodenaikaan. Vaatteet voi myös valita valmiiksi seuraavaa päivää varten. Tilojen kontrasteihin on syytä kiinnittää huomiota. Kuvalliset, vaiheittain pilkotut toimintaohjeet voivat toimia lisäapuna ([Kuvat kommunikoinnin tukena](#)).

7. Yhteisten suunnitelmien tekeminen

- Leenalla on otsa-ohimolohkorappeuma. Hänen muistinsa on edelleen ennallaan, mutta puheentuoton kanssa hänellä on haasteita. Joskus Leena ei saa sanoitettua ajatuksiaan ääneen, koska osa sanoista hukkuu.
- Kuinka puoliso voisi tukea Leenan osallistumista yhteisen loman suunnitteluun?



Vastaus

Leenan haasteet koskevat kommunikaatiota, eivät ymmärrystä. On tärkeää, että Leena saa osallistua päätöksentekoon ja ilmaista itseään, vaikka puhuminen onkin haastavaa. Hänelle tulisi antaa riittävästi aikaa vastata, joten keskustelun rytmin rauhoittaminen voi auttaa. Joskus sanat lopulta löytyvät, kunhan keskustelukumppani ei keskeytä.

Leenan puoliso voi lisäksi tarjota keskustelun tueksi loma-aiheisia sanalistoja tai kuvia, joista Leena voi valita itselleen mieleisiä tekemisiä tai lomakohteita.

8. Kodin tavarat kateissa

- Viljon muistisairaus on edennyt, eikä hän enää löydä tavaroitaan kodin kaapeista. Öisin hänen on vaikeaa löytää vessaan. Viljolla ei ole läheisiä, mutta kotihoito käy päivittäin.
- Kuinka Viljoa voidaan tukea tavaroiden löytämisessä ja tilojen hahmottamisessa?



Vastaus

Viljon tavaroiden nykyistä järjestystä on hyvä kunnioittaa, sillä tavaroiden siirtäminen uusille paikoille hankaloittaa niiden löytymistä entisestään. Sen sijaan kaappien oviin voi lisätä kuvat tai tekstit siitä, mitä ne sisältävät. Nimikoidut kaapit ja hyllyt helpottavat tavaroiden löytymistä. Lisäksi huomiovärit ja selkeät kontrastit kaappien ovissa, valokatkaisimissa, wc-istuimessa ja kaiteissa helpottavat ympäristön hahmottamista muistisairauden edetessä.

9. Toistuva tarina

- Alzheimerin tautia sairastava Helmi muistelee mielellään nuoruutensa vuosia Pariisissa. Hän kertoo tähän liittyvän tarinan sanasta sanaan samalla tavalla monta kertaa päivässä. Helmin läheiset ovat kyllästyneitä tarinaan, vaikka ymmärtävät, että se on Helmille tärkeä.
- Mitä tilanteessa tulisi huomioida?



Vastaus

Tilanne on yleinen ja monesti läheisille kuormittava. Läheisiltä vaaditaan ymmärrystä Helmin lähimuistin heikentymisestä muistisairauden myötä; Helmi ei toista samaa tarinaa kiusallaan. "Etkö muista kertoneesi tämän jo?", "Onko sinun pakko hokea tätä samaa?" tai muut muistamattomuudesta kertovat kommentit eivät auta tilanteeseen ja aiheuttavat vain pahaa mieltä. Sen sijaan keskustelua voi pyrkiä ohjaamaan eteenpäin esittämällä täydentäviä kysymyksiä (esimerkiksi: "Minkälaista ruokaa söit siellä?", "Kenen kanssa vietit aikaa Pariisissa?").

Läheiset voisivat hyötyä TunteVa-malliin perehtymisestä sekä muistiyhdistysten järjestämistä läheisten vertaistukiryhmistä. Omasta jaksamisesta huolehtiminen on pitkällä tähtäimellä ensisijaisen tärkeää.

10. Tietoa omalla äidinkielellä

- Mihail on geriatrian poliklinikalla kuulemassa muistitutkimusten tulokset. Hänen tyttärensä Daria on mukana, koska on ainut läheinen Suomessa. Daria toimii tulkkina isänsä ja ammattilaisen välillä. Ammattilainen kertoo, että Mihaililla on Alzheimerin tauti. Daria järkyttyy, eikä saa sanottua tätä isälleen.
- Kuinka voit varmistaa, että kaikki saavat tarvitsemansa tiedon ja tuen?



Vastaus

Kielitaito voi muuttua sairauden myötä, vaikka se olisi aikaisemmin ollut sujuva. Olisi tärkeää, että Mihail saisi tietoa muistisairaudesta omalla äidinkielellään. Ulkopuolisen tulkin käyttö voisi olla hyödyksi tilanteessa, jotta tulkkausvastuu ei jää tyttarelle. Selkokielliset materiaalit voivat tukea ymmärtämistä suomenkielisten materiaalien osalta. Lisää tietoa eri kieli- ja kulttuuritaustaisten kohtaamisesta löydät Muistiliiton sivuilta ([Monikulttuurisuus](#)).