

AVAIMIA VOIMAANTUMISTA VAHVISTAVAAN OHJAUKSEEN

Muistisairauteen sairastuneen ihmisen ja hänen läheisensä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen tarvitaan voimaantumisen avaimia. Näitä avaimia ovat voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen, erilaisten näkökulmien löytäminen sekä osallisuuden vahvistaminen. Aidoissa ja tasaveroisissa kohtaamisissa avautuu mahdollisuus voimaantumiseksi.

Muistisairauteen sairastuneen ihmisen kuuleminen on yksi voimaantumisen avaimista. Tällöin ihmisen tilanne ja tarina ovat keskiössä. Hänen tarpeitaan ja toiveitaan kuullaan ja muistisairas ihminen saa tilaa tulla näkyviin omana itsenään.

Jokaisella meistä on monia taitoja ja vahvuuksia. Muistisairaalle ihmiselle vahvuuksien tarkastelu ja niiden näkyväksi tekeminen luovat iloa ja elämänvoimaa. Kun katse tarkentuu hänen vahvuuksiinsa ja voimavaroihinsa sen sijaan, että katsottaisiin yksinomaan toimintakyvyn heikentymistä tai oireita, arkeen löytyy kannattelevia asioita ja myönteisiä näkökulmia.

Muistisairauteen sairastuneen ihmisen vahvuuksien tunnistamiseen tarvitaan taitoa ja harjaantunutta silmää. Perehtyminen hänen elämäntarinaansa tuo esiin vahvuuksien laa-

jaa kirjoja. Muistisairaahan ihmisen hyvä tuntemus, havainnointi, kuuntelun kautta etenevä keskustelu ja yhteistyö läheisten kanssa auttavat löytämään vahvuuksia.

Onnistumiset, kiinnostuksen kohteet, aiemmat harrastukset ja työ kertovat kaikki ihmisen vahvuuksista. Muistisairaahan ihmisen vahvuuksista kertoo myös se, mitä hän tekee mielellään, mistä asioista hän innostuu tai mitkä asiat ovat hänelle merkityksellisiä ja tärkeitä. Yhtä lailla vahvuudet näyttävät siinä, miten ihminen on selviytynyt aiemmin elämänsä haasteista.

Voimaantumisen tukeminen tarkoittaa sellaisten tilanteiden tarjoamista, jossa ihminen saa käyttää kykyjään ja taitojaan sekä elää vahvuuksiaan todeksi ja näin kokea onnistumista. Myönteisen palautteen avulla voidaan rohkaista ja kiinnittää tietoisesti huomio onnistumisiin.

KOHTAAMISEN TAITO JA TARVE

Voimaantumista vahvistava lähestymistapa tulee näkyväksi kohtaamisissa. Myötäelävä, arvostava ja tasavertainen kohtaaminen ravitsee meitä. Tällaisessa kohtaamisessa läsnäolon voi aistia.

Kun kuulemme ja näemme ihmisen, olemme kiinnostuneita siitä, mitä hän viestii ja rakennamme yhteyttä ja luottamusta. Tämä ravitsee kohtaamisen tilanteessa molempien hyvinvointia. Myötätuntoinen asennoituminen toiseen puolestaan herkistää kuulemisen taitoa ja näkemisen kykyä, ihmisen tarpeiden huomaamista ja niihin vastaamista vaikkapa rauhoittavalla kosketuksella tai äänensävyllä.

Myönteinen ja kannustava ilmapiiri on kohtaamisen perusta. Muistisairautta sairastavaa ihmistä katsotaan hyväksyen. Hyvissä kohtaamisissa viriää myönteisiä tunteita, jotka kannattelevat tilanteen jälkeenkä. Näissä hetkissä elää yhtäaikaaisesti herkkyyks ja voima.

Herkkyyks katsoa ja kuunnella tarvitsee rinnalleen kannustamista, toiveikkuuden luomista ja rohkaisua. Tuetaan ihmistä näkemään arjessa iloa ja voimaa antavia asioita ja luodaan tilanteita, joissa voi nauttia luonnosta, mielimusiiikista tai yhteisistä keskusteluista ja huumorista. Samalla omasta työstä voi tulla entistäkin merkityksellisempää.



On hyvä huomata, että työyhteisössä voimme tartuttaa toisiimme iloa – siinä missä kiirettäkin. Onnistuminen on joukkueläjä!

TAVOITTEET JA TOIVEIKKUUS KANNATTELEVAT

Ihmisen mielen hyvinvoinnin ja hyvän elämän perustassa myönteisillä tunteilla ja hyvillä ihmissuhteilla on tärkeä merkitys.

Myös mielekkääseen toimintaan uppoutumisella ja aikaansaamisen tunteella on paikkansa hyvinvoinnin kokonaisuudessa. On hyvä tunnistaa, mitä ovat ne tekemiset, jotka tarjoavat muistisairaalle ihmiselle mielihyvää ja rakentavat arkeen mahdollisuuksia nauttia tämänkaltaisista tekemisistä. Myönteiset tunteet rohkaisevat, saavat toimimaan kohti tavoitteita ja luovat toiveikkuutta.

Muistisairauteen sairastunut ihminen ja hänen läheisensä kokevat myös haavoittuvuutta. Kykyjen muuttuminen, tulevaisuuteen liittyvät huolet tai arjessa selviytymisen kysymykset kuormittavat ja tarvitsevat usein kuuntelijaa ja ymmärrystä. Voimaantumisen suunta tarkoittaa vaikeuksienkin keskellä

mahdollisimman hyvän ja toimivan tilanteen rakentamista.

Kyse on pienistä askeleista ja arjen teoista. Yhdessä muistisairaahan ihmisen tai hänen läheisensä kanssa voidaan pohtia sitä, millä pienillä teoilla arjessa voi vahvistaa hyvinvointia. Tai voidaan tunnistaa keinoja, jotka ovat auttaneet aiemmin selviytymään elämän haasteista. Pienet tavoitteet ja toimivat tavat, arjen hyvät hetket sekä aiemmat onnistumiset voivat tuoda valoa tilanteeseen. Yhtä lailla muilta saatu tuki ja myötätuntoinen suhtautuminen itsen kannattelevat haasteiden keskellä.

VOIMAANTUMINEN ON MOLEMMINPUOLISTA

Voimaantuminen on yksilöllinen kokemus, mutta sitä voidaan vahvistaa ja tukea. Hoitajien taito tunnistaa muistisairauteen sairastuneen ihmisen vahvuudet ja myönteinen, myötätuntoinen ja läsnä oleva kohtaamisen tapa ovat avaintaitoja.

Ikäinstituutin VIVA-hankkeessa toteutettiin ammattihenkilöstölle valmennuksia, joissa he perehtyivät mielen hyvinvointiin ja ihmislähtöisyyteen.

Eväitä saatiin positiivisesta psykologiasta, ratkaisukeskeisestä lähestymistavasta ja vuorovaikutuksesta sekä tietoisestä läsnäolon ja itsemyötätunnon menetelmistä.

Osallistujat sovelsivat näitä teemoja työssään monipuolisesti muun muassa muistisairaiden ja omaisten ryhmässä, yksilöohjauksessa ja työyhteisöissä. He loivat uusia käytäntöjä esimerkiksi uuden asiakkaan vastaanottamiseen, kuntoutukseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen kotihoidossa. Valmennuksen näkökulmat avasivat osallistujille muun muassa kohtaamisen syvän merkityksen, läsnäolon tärkeyden ja myönteisen palautteen voiman.

Pienillä asioilla voi synnyttää suurta hyvää. Siksi jokaiseen kohtaamiseen ja tilanteeseen voi asettaa tavalla, joka avaa mahdollisuuksia toiselle ihmiselle ja hänen voimaantumislleen.

Yhden osallistujan sanoin: läsnä olevan kohtaamisen välineet kulkevat keuhossa mukana kaiken aikaa. ■

SIRKKALIISA HEIMONEN
IKÄINSTITUUTTI

HANKETYÖRYHMÄ:
SIRKKALIISA HEIMONEN, MARI JUOTE,
LEENA RASANEN, TAMARA BJÖRQVIST

VIVA-HANKE

VIVA-hankkeessa kehitetään voimaantumista vahvistavaa ohjausta kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Hankkeessa sovelletaan positiivista psykologiaa, ratkaisukeskeistä lähestymistapaa sekä tietoisesta läsnäolon ja itsemyötätunnon näkökulmia. Hanke toteutetaan 2016–2017 terveyden edistämisen määrärahalta (THL/STM).

Hankkeessa on toteutettu muistisairauteen sairastuneille ihmisille ja heidän läheisilleen ryhmiä, joissa on paneuduttu tietoiseen läsnäoloon ja itsemyötätuntoon. Ammattihenkilöille on toteutettu kaksi valmennuspolkua. Syksyn 2017 aikana hankkeessa julkaistaan oppaita, järjestetään työpaja ja päätöseminaari. Oppaat ovat ilmestytyään vapaasti ladattavissa Ikäinstituutin sivulta, www.ikainstituutti.fi.

 LISÄTIETOJA TÄÄLTÄ