



Miten muistisairas kohdataan - viisi arvokasta huomiota läheisille

Muistisairas kohdataan ihan samoin kuten kaikki muutkin kanssakulkijat – huomioiden hänen historiansa ja toiveensa. Tavoite on nähdä ihminen arvokkaasti sairauden takaa, vaikka muistisairaus hetkittäin olisikin päällimmäisenä.

Epävarmuus on kuitenkin luonnollista. Kokosimme seuraaville sivuille vinkkejä kohtaamiseen ja luontevaan läsnäoloon.

1

Testauksen sijasta tunnelmaa

Muistisairaus voi houkutella testaamaan läheisen muistia: *tiedätkö mikä päivä on, kukas se onkaan Suomen presidenttinä, muistatko lastenlastesi nimet?*

Testaus on kuitenkin turhaa ja voi lisätä kiusaantuneisuutta. Tavallinen rupattelu toimii paremmin ja antaa mahdollisuuden osallistua oman viireytilan mukaan. Samalla voi syöttää muistille tukea.

Mieluummin siis: *"Ajatella, että on jo tiistai, näin se viikko lähti käyntiin! Millainen päivä sinulla on? Oletko seurannut uuden presidenttimme, Stubbin, toimintaa? Meillä olikin mukavat juhlat, kun Vera ja Vertti pääsivät molemmat ripille..."*

Rupattelulla voi myös ohjata kohtaamisen tunnelmaa. Tunteet tarttuvat, joten kiireen sijaan levollisuus, huolestuneisuuden sijasta toiveikkuus ja surun sijasta iloisuus ovat vaalimisen arvoisia.

2

Kun muisti muuttuu, persoonakin voi muuttua.

Persoonaa muotoutuu temperamentin ja elämän mittaisen matkan muovaamana. Kun unohdus vie osan muistoista, voi persoonaa näyttäytyä erilaisena. Sen hyväksyminen kannattaa, vaikka se voi tuntua joskus myös vähän tukalalta.

Läheisen tuttua ja rakasta persoonaa voi silti kaivella esiin juttelemalla niistä aiheista, mistä hän on elämässään nauttinut. Otetaan tietysti huomioon henkilökohtainen tausta, kirjastonhoitajan kanssa jutellaan ehkä eri asioista kuin muurarin, vakuutusmyyjän tai kirurgin.

Millaisesta ruoasta voisi haaveilla? Onko pukeutuminen ollut tärkeää? Fyysisen kunnon hoito? Kamppaamoon varataan aika, varpaankynnet lakataan ja viikset vahataan, jos läheinen niistä nauttii. Elämää eletään kuin ennenkin, aina kun voidaan!

3

Huolehdi hyvästä ruokavaliosta

Aivomme tarvitsevat paljon energiaa ja monipuolisesti ravintoaineita. Pähkinät, oliiviöljy ja omega-3-rasvahappoja sisältävä kala ovat aivoterveydelle hyviä. Täysjyvätuotteet, marjat ja kasvikset tuovat kuitua ja vitamiineja - ja jos näiden lisäksi pyrkii minimoimaan lisätyn sokerin ja suolan määrää, ollaan jo pitkällä matkalla hyvän ravitsemuksen tiellä.

Alzheimerin tautiin ei ole parantavaa hoitoa, mutta oireita voidaan lievittää ja taudin kulkua hidastaa. Varhainen hoidon aloittaminen tuo parhaimmillaan lisää hyviä hetkiä läheisten kanssa.

4

Käytä kaikkia aisteja

Muistot ja tuoksut liittyvät läheisesti tunteisiin. Kanelipullan, saunavihdan, rosmariinin tai lapsuuden käsi-
saippuan tuoksu voi palauttaa unohduksissa olleita muistoja.

Musiikki toimii sitä varmemmin, mitä paremmin tunnemme sairastuneen musiikkimaun. Nuoruustango, Olavi Virran Hopeinen kuu tai Tapio Rautavaaran klassikot voivat hyvinkin olla vanhemman väen mieleen, mutta yhtä hyvin Eppu Normaali, Rollarit tai Eminem saattavat toimia - ja mielimusiikki voi vaihdella eri päivinä. Myös äänikirjat voivat tarjota miellyttävää inspiraatiota.

Tiedetään, että joillekin muistisairaille on viety pehmoleluja ja ne voivat hyvinkin toimia tuntoaistin kautta läsnäolon lähteenä ja hyvän kosketuksen tuojina, mutta varminta on ottaa kädestä, silittää selkää, kam-
mata hiuksia ja halata!

Vanhojen valokuvien katselu ja lempiruokien maistelu tuovat aistien kautta virikkeitä yhteisiin hetkiin ja luontevaa sisältöä vierailuihin.

5

Pidä huolta itsestäsi

Lentokoneen hätätilanteessa happinaamari vedetään ensin itselle, jotta voi auttaa muita. Sama pätee läheisen sairastuessa. Apua voi ja kannattaa pyytää jo ennen kuin väsy. Esimerkiksi [Muistiliiton Vertaislinja](#) tarjoaa voimaa ja helpotusta.

Terveet elämäntavat ja terve itsekkyyys takaavat sen, että jaksamme nauttia yhteisistä hetkistä mahdollisimman pitkään. Elämänilon vaaliminen on arvokasta - ja iloiset aivot ovat hyvinvoivat aivot!