

TunteVa® muistisaira kohtaamisessa

Hillervo Pohjavirta

Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

TunteVa® pohjautuu validaatioon

- ♥ Kansainvälinen menetelmä
- ♥ Kehittäjä Naomi Feil, s.1932
- ♥ Engl. validate = vahvistaa
- ♥ Vastapainoa "realiteeteille"
- ♥ Arvostavaa tunnevuoro-vaikutusta, mielikuva-terapiaa, joka vähentää ahdistusta



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

TunteVa® -toimintamalli

- ♥ Tampereen Kaupunkilähetys ry
- ♥ Yhdysvaltalainen validaatio sovellettuna suomalaiseseen hoitokulttuuriin
- ♥ Lisänä Sopimusvuoren yhteisöajattelu

Miksi käyttää tunteita?

- ♥ Tunnevuorovaikutus on järkevää, kun järkiperustelut eivät tavoita ihmistä
- ♥ Tosiasiat ovat unohtuneet, loukkaavat, pelästyttävät tai ovat vaikeita ymmärtää
- ♥ Kun uudet asiat eivät jää enää mieleen, vanhat tunteet ovat jäljellä oleva voimavara

Selvitä käyttäytymisen syy

- ♥ Vetäytyminen menneeseen kuuluu muistisairauteen, mutta se lisääntyy, jos ihmisen tunteita ja tarpeita ei huomioida
- ♥ Käytetään apua ihmisen omia mielikuvia
- ♥ Tarvitaan eläytymiskykyä ja mielikuvitusta
- ♥ Selvitetään ihmisen käyttäytymisen syy

TunteVa®

- Tunteet ovat totta

- ♥ Empatia, tunteita myötäelävä ja ymmärtävä tapa kohdata toinen ihminen
- ♥ Tunteet ovat totta, voimavara
- ♥ Ei palauteta ihmistä väkisin nykyhetkeen, vaan kuljetaan "rinnalla" siinä todellisuudessa, missä hän kokee olevansa.

Arvostetaan ihmisen tunteita

- ♥ Muistisairas vahvistaa itseään muistoilla.
- ♥ Hyväksytään kaikki tunteet ja tarpeet.
- ♥ Pyritään ymmärtämään ihmistä.
- ♥ Autetaan ihmistä käsittelemään tunteitaan.
- ♥ Ihminen voi ilmaista itseään vertauskuvin.



**Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen**

Teoria TunteVan taustalla

- ♥️ Sigmund Freud: patoutuneet tunteet
- ♥️ Carl Jung: symbolinen ilmaisu
- ♥️ Erik Erikson: keskeneräiset kehitystehtävät
- ♥️ Carl Rogers: asiakas on aina oikeassa



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Mistä ahdistus voi syntyä?

- Liian vaativa tilanne hänelle
- Fyysinen kiputila
- Holhoaminen ja vähättely
- Henkilökemiat, loukkaaminen
- Ymmärtämätön ympäristö
- Vanhat pelot heräävät
- Säikähtäminen, väärinkäsitys
- Tapa hahmottaa on muuttunut



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

TUNTEIDEN kautta saa yhteyden ihmiseen

- ♥ Mitä tunnetta hän ilmaisee? Totea tunne ääneen: "Näen, että olet nyt vihainen."
- ♥ Tue tunteita: keskustele, kysele ja myötäile.
- ♥ Kun ahdistus otetaan vastaan, se vähenee.



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

TARPEISIIN vastaamalla voi tukea ihmistä

- ♥ Tunnista tarpeet: Mitä hän viestittää ja tarvitsee?
- ♥ Tue: arvosta, tarjoa turvaa, rakkautta, kokemus että hän osaa asioita ja kuuluu johonkin.
- ♥ Kiitä: "Olet ollut luotettava työntekijä ja huolehtiva äiti/isä."



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Miten tukea muistisairasta ja hänen läheistään?

- ♥ Ole lempeä itsellesi ja muille
- ♥ Viesti lämpöä ja välittämistä
- ♥ Tarjoa hänelle turvaa
- ♥ Anna hänelle arvostusta
- ♥ Kuuntele ja keskustele aina uudelleen hänelle tärkeistä asioista.



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

TunteVan 14

VUOROVAIKUTUSKEINOA

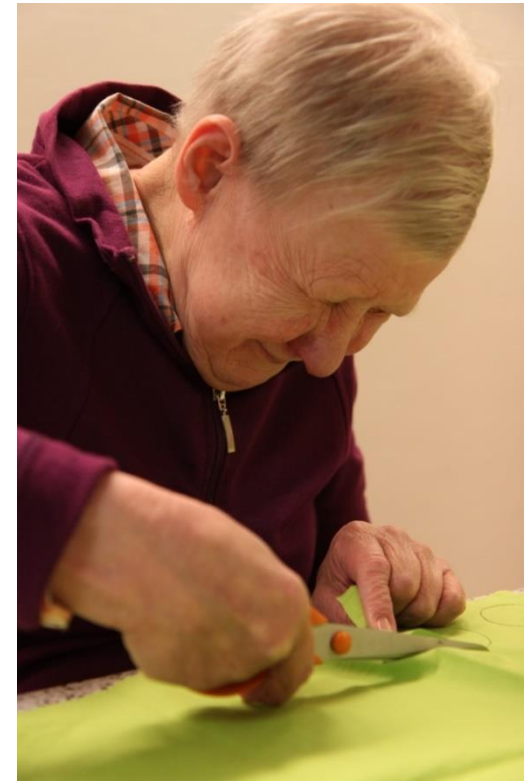
1. Keskittyminen
2. Käyttäytymisen yhdistäminen tarpeeseen
3. Tunteen ja liikkeen peilaus
4. Ei-uhkaavat sanat ja kysymykset
5. Uudelleenmuotoilu
6. Vastakohdan kuvittelu
7. Ääripäiden käyttö
8. Moniselitteisyys
9. Katsekontakti
10. Vahvin aisti
11. Äänensävy
12. Kosketus
13. Musiikki
14. Muistelu



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Vuorovaikutuskeinoja 1

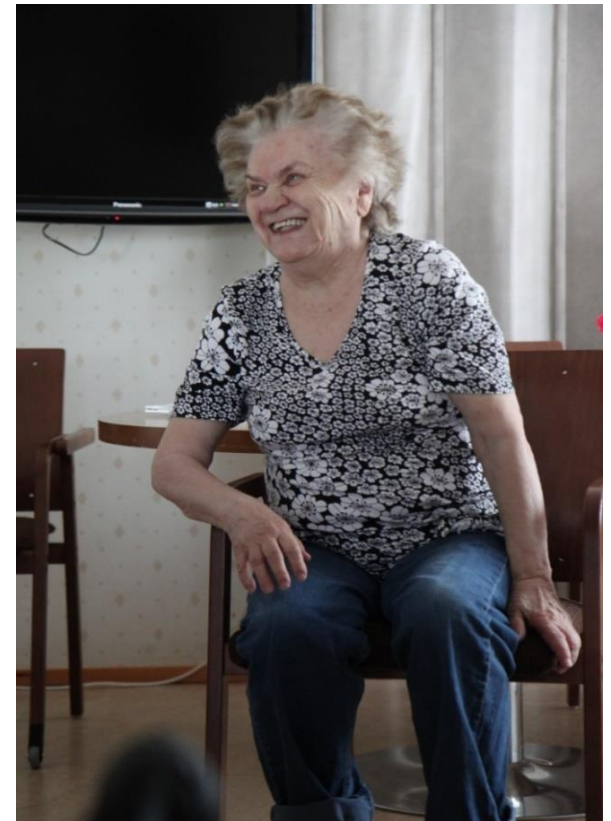
- ♥ **Keskity:** Siirrä oma asenteet syrjään.
- ♥ **Yhdistä tarve käyttäytymiseen:**
Mitä tarvetta hän ilmaisee?
- ♥ **Peilaa:** Myötäile tunnetta ja liikettä.
- ♥ **Käytä ei-uhkaavia sanoja:** Kysy kuka, mitä, mitä, missä, milloin? Miten selvisit? Ei miksi -kysymyksiä.
- ♥ **Uudelleenmuotoilu:** sano hänen sanomansa toisin sanoin.



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Vuorovaikutuskeinoja 2

- ♥ **Vastakohdan kuvittelu:** Mitä jos asia olisi aivan toisin: "Onko joskus ollut niinkin, että ruoka on ollut hyvää / olet saanut nukutuksi?"
- ♥ **Ääripäiden käyttö:** "Milloin kipu on pahimmillaan? Mikä on joulussa kaikkein kivointa?"



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Vuorovaikutukseinoja 3

- 💞 **Moniselitteisyys:** Puhu asiasta epämääräiseen tapaan kuten hänkin: "Tuliko se taas?"
- 💞 **Katse, kosketus, äänensävy:** Etsi aistien avulla sanattomasti yhteys häneen
- 💞 **Vahvin aisti:** käytä hänen mielisanojaan, tunnista mihin aistiin puheet viittaavat

Vuorovaikutuskeinoja 4

♥ **Musiikki ja muistelu:** Herätä tunteita musiikin ja muistelun avulla. Vahvista hänen käsitystä itsestään muistelemalla tunteita. Jokainen muistaa asiat tavallaan.



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Toimi muistisairauden vaiheen mukaan

1. Alkuvaihe

- ♥ Anna hänelle arvostusta
- ♥ Huomioi hänen oma alueensa
- ♥ Luo luottamusta
- ♥ Vältä tunneaiheita
- ♥ Älä paljasta hänen peitetarinoitaan



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Toimi muistisairauden vaiheen mukaan

2. Ajan ja paikan tajun heikentymisen vaihe

- ♥ Kohtaa hänet siinä ajassa ja paikassa, jossa hän on
- ♥ Ota todesta hänen tunteensa ja tarpeensa
- ♥ Katso ja kosketa
- ♥ Keskustele tunteista



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Toimi muistisairauden vaiheen mukaan

3. Toistuvien liikkeiden vaihe

- ♥ Liike korvaa puheen
- ♥ Myötäile hänen liikkeitään
- ♥ Etsi sama rytmi kuin hänellä
- ♥ Tunnista tarpeet ja tue niitä
- ♥ Kosketa
- ♥ Käytä sanattomia keinoja
- ♥ Puhu silti hänelle



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Toimi muistisairauden vaiheen mukaan

4. Sisäänpäin kääntymisen vaihe

- ♥ Herättele häntä lempeästi
- ♥ Vetoa aisteihin: tuoksut, äänet, kosketus
- ♥ Puhu yhä hänelle: kerro asioita jotka liittyvät häneen ja jotka ovat hänelle tärkeitä



**Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen**

Sopimusvuoren terapeuttisen yhteisöhoidon periaatteet - osa TunteVaa

1. Yhdessä tekeminen – *kaikkia tarvitaan*
2. Keskinäisten suhteiden hoito – *yhteys toisiin*
3. Avoimuus ja sallivuus – *lupa tunteille*
4. Tasa-arvoisuus – *kullakin on arvonsa*
5. Erilaisuuden hyväksyminen – *mieli saa muuttua*
6. Osallistuminen ja päätöksenteko – *jokaista kuullaan*
7. Hoitosuunnitelman laatiminen – *eletään hyvää arkea*
8. Yhteinen arviointi ja suunnittelu – *“Viihdytkö täällä?”*

Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Näin toimit yhteisöllisesti arjessa

- Tiedosta, että yhteisöllisyys on tekoja ja TUNNE
- Etsi sopiva läheisyyden aste.
- Tehkää yhdessä arkisia asioita.
- Hyväksy hänet sellaisenaan ja ole oma itsesi.
- Kysy ja huomioi mielipiteet ja mieltymykset.
- Auta häntä huomaamaan toiset, olemaan porukassa.
- Arvosta ja kiitä häntä siitä, mitä hän oli ja on.
- Jutelkaa siitä, mikä on hänelle juuri nyt tärkeää.
- Muistelkaa, mutta eläkää myös tätä hetkeä.



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

TunteVan käyttö paransi näitä asioita (TunteVa-hoitajakysely 2012, 308 vastaajaa)

1. Muistisairaahan ymmärtäminen (1. paras vaikutus)
2. Oma työkaluvalikoima
3. Asiakkaan kuunteleminen
4. Toiminta haasteellisissa tilanteissa
5. Asiakkaan vuorovaikutuksen laatu
6. Tunne että tekee oikein ja oikeita asioita
7. Oma toimintavarmuus
8. Suhde asiakkaaseen
9. Halu tehdä työtä muistisairaiden kanssa
10. Asiakkaan omanarvontunto

Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Pesupelko: vahvista häntä

- Vahvista häntä jo etukäteen myönteisesti
- Anna tunteille oikeus
- Hän ei ehkä osaa päättää
- Ole joustava ja anna aikaa
- Tee toisin: järjestys, tavat
- Käytä tuttuja mieleisiä sanoja
- Luo mielikuvia
- Kysele aiemmista tavoista ja peseytymiseen liittyneistä tunteista



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Koti-ikävä: vahvista turvallisuutta

- Ota ikävä todesta
- Osta osaa tunteeseen
- Eläydy: Miltä tuntuu, kun on koti-ikävä?
- Kysele kodista, mikä siellä oli parasta, mitä tunteita kotiin liittyy, ketä /mitä hän kaippaa sieltä eniten, mitä hän tekisi siellä nyt?



**Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen**

Varastetut tavarat: kysele asiasta

- älä loukkaannu syytöksistä
- ota osaa tunteeseen
- selvitä, mitä on hävinnyt
- ole hienotunteinen
- hukassa voi olla jotain henkistä kuten elämän-hallinta, josta hän voi näin puhua ilman häpeää.

Mitä on hävinnyt?...Se on sinulle tärkeä tavara. Ei ihme että olet huolissasi. Onko tätä sattunut ennenkin?...Olet aina ollut tarkka ihminen."

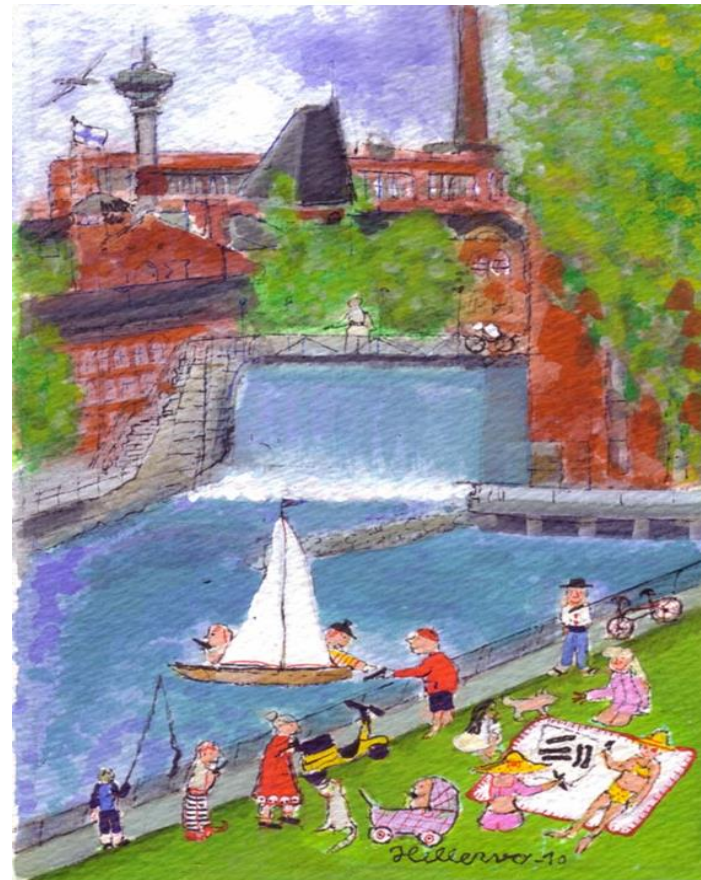


hyvä lähimmäinen

TunteVasta Virtaa Arkeen



- ♥ RAY 2015 -2017
- ♥ Toteutus Muistiliiton ja Muistiluotsikeskusten kanssa
- ♥ TunteVa -koulutukset, -tilaisuudet, -materiaalit
- ♥ Lisätään muistiymmärrystä ja muistiystävällisiä asenteita
- ♥ Tavoite: TunteVa -toimintamalli on osa Muistiluotsien ja Muistiyhdistysten toimintaa ja se on levinnyt koko maahan



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen

Kiitos!

TunteVa-kouluttaja
Hillervo Pohjavirta
Puh. 040 674 3110
hillervo.pohjavirta@tamperecitymission.fi

Piirrokset: Hillervo Pohjavirta

tamperecitymission.fi



Jokainen voi olla
hyvä lähimmäinen