

Muistisairauteen sairastuneen kohtaaminen ja tukeminen

Lääkkeettömät hoitomuodot ja kuntoutus ovat vähintään yhtä tärkeitä kuin lääkehoito. Silloin pyritään tunnistamaan käyttäytymisen oireita laukaisevat tekijät, jotta niiden esiintymistä voitaisiin välttää tai että tilanteista voitaisiin yhdessä luoda kaikille miellyttävämpiä.

On tärkeää pitää yleisesti hyvää huolta sairastuneen hyvinvoinnista. Hyvään huolenpitoon kuuluvat mm. tasapainoinen ja riittävä ravitsemus ja nesteytys, levon ja liikunnan oikea suhde, hyvä hygienia ja miellyttävät vaatteet ja ympäristö. Perusteetonta rajoittamista vältetään, pyritään säilyttämään omanarvontunne ja mahdollisuus tehdä itsenäisiä valintoja. **Auta sen verran kuin on tarpeen, ole hienotunteinen sairastunutta kohtaan.**

Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen voi tuntua hankalalta, kun sairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen. Muun muassa kommunikaatiovaikeudet, levottomuus ja tunteiden ilmaisun avoimuus voivat olla hankalia kohdata, mutta ne kuuluvat muistisairauksien oireistoon ja vaikutuksiin. **Ensisijaisesti ihminen kohdataan kuitenkin ihmisenä - oli hänellä muistisairaus tai ei.**

- Anna puheen rönsoyillä sairastuneen puheen mukana - älä turhaan pidä huolta tai korjaa puheenaiheiden todenmukaisuudesta tai ajantasaisuudesta
- Tee asioita tutulla tavalla, pidä kiinni rutiineista, kannusta asioihin jotka sujuvat
- Ole myönteinen
- Ole oma itsesi, ole läsnä
- Anna aikaa, luo hetkestä kiireetön
- Älä holhoa, älä tee asioita puolesta, älä pakota, älä suotta korota ääntäsi
- Sairastuneen päiviin kuuluu hyviä ja huonoja, kuten meillä kaikilla

Sairauden edetessä sairastunut ei välttämättä pysty ilmaisemaan tarpeitaan. Esimerkiksi levottomuus ja pakko-oireet voivat johtua tekemisen puutteesta ja turhautumisesta. Silloin **mielekkään tekemisen järjestäminen** voi helpottaa oireita. Näлкä tai turhautuminen voivat herkästi kanavoitua vaikka levottomuudeksi, aggressiivisuudeksi tai hallitsemattomaksi nauruksi, jos sairastuneella ei ole kommunikaatiolle muita keinoja.

Jäljellä olevien voimavarojen ja taitojen painottaminen antaa muistisairaalle ihmiselle itsevarmuutta, ja vie huomiota pois ongelmista ja sairauden myötä kadonneista kyvyistä. Kun muistisairas ihminen ja hänen läheisensä tuntevat toisensa hyvin, sairastuneen käyttäytymistä on helpompi tulkita. Sairastuneen tai omaisen taakkaa voi keventää siirtämällä osa lääkkeettömästä hoidosta ulkopuoliselle toimijalle, esimerkiksi osallistumalla päivätoimintaan. Lisäksi voidaan muokata ympäristöä ja tukea muistisairasta niin, että hän kykenee mahdollisimman pitkään toimimaan arjessaan itsenäisesti ja saamaan onnistumisen kokemuksia.