

HYVÄN HOIVAN OPAS KOTONA ASUVIEN IKÄÄNTYNEIDEN HOITAJILLE

QAVAD PROJEKTI - HYVÄ ELÄMÄ KOTONA

Työterveyslaitos

PL 40

00251 Helsinki

www.ttl.fi

© 2022 Työterveyslaitos ja QAVAD-hanke

Tämä on käänös englanninkielisestä Practical Guide for Carers of Older People at Home -oppaasta. Alkuperäisen oppaan löydät osoitteesta: <https://www.qavad.eu/outputs/>

This document is under the terms of the license Creative Commons:
Attribution — NonCommercial — ShareAlike CC BY-NC-SA
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ISBN 978-952-391-051-5 (pdf)



**Co-funded by
the European Union**

SISÄLTÖ

1. Johdanto.....	5
2. Oppaan tarkoitus.....	7
2.1. Tavoitteet.....	8
2.2. Ihmiskeskeinen hoiva	9
3. Ikäihmiset.....	10
3.1. Ikääntyminen prosessina	10
3.2. Oppaan päähenkilöt.....	12
Martti ja Anna.....	12
Elina, Liisa ja Monika	13
Isabella ja Albert	15
lines, Olga ja Pia.....	16
3.3. Ihmiskeskeisen hoivan käsitteitä	18
Itsenäisyys ja identiteetti	18
Kyvykkyys ja vahvuudet	21
Moninaisuus ja yksilöllinen sovittaminen.....	24
4. Tukea vaativat tilanteet kotona.....	27
4.1. Lihaskivon menetys	27
4.2. Ummetus.....	32
4.3. Sydän- ja verisuonitaudit	37
4.4. Diabetes	39
4.5. Krooniset haavat ja painehaavat	40
4.6. Unettomuus	41
4.7. Riippuvuudet.....	42
4.8. Kognitiiviset häiriöt ja muistisairaudet.....	47
4.9. Vaativa käyttäytyminen ja tyydyttämättömät tarpeet	52

4.10. Seksuaalisuus	55
Seksuaalisuus ja muistisairaus.....	55
Seksuaalinen monimuotoisuus	58
4.11. Menetykset ja suru	63
4.12. Elämän loppuvaihe	66
5. Merkitykselliset arjen puuhat	69
5.1. Aterioiden valmistaminen.....	72
Mahdolliset tavoitteet ja kyvyt	72
5.2. Kasvien hoito	74
Mahdolliset tavoitteet ja kyvyt	74
Toiminta vaihe vaiheelta	75
6. Kotona asumista tukeva teknologia	76
7. Hoitajan oma hyvinvointi	77
7.1. Huolehdiin kehostani	79
7.2. Huolehdiin mielestäni.....	82
7.3. Hoivavastuun jakaminen	83
Muistiinpanot:	85

1. JOHDANTO

Euroopan väestörakenteen muutokset ovat lisänneet tarvetta tukea ikäihmisten laadukasta asumista kotona. Siihen tarvitaan yksilöllistä tukea.

Maailman terveysjärjestön määritelmän (1994) mukaan **elämänlaatu** tarkoittaa yksilön käsitystä omasta elämäntilanteestaan suhteessa omiin päämääriin, tavoitteisiin ja odotuksiinsa oman kulttuurin ja arvomaailman määrittelemässä viitekehysessä. Elämänlaatu on hyvin laaja käsite, johon ihmisen fyysinen terveys, psyykinen tila, autonomia, sosiaaliset suhteet ja suhde keskeisiin ympäristötekijöihin voivat vaikuttaa monin tavoin.

Elämänlaatu liittyy osittain mahdollisuuksiin osallistua itseä sekä yksilöllisesti että kollektiivisesti koskeviin päätöksiin. Ikääntyneille elämänlaatuun liittyy siis mahdollisuus ilmaista itseään erityisesti oman elinympäristön, hoitosuunnitelman ja henkilökohtaisen toiminnan osalta. Elämänlaatu vahvistaa näin ollen oikeutta vapaaseen valintaan tai suostumukseen antaa lupa yksilöä koskeviin tietoihin. Yksilöllillä on oikeuksia, kuten oikeus ilmaista itseään oman persoonansa, ryhmiensä ja instituutioidensa sekä yhteiskunnan tasolla.

Elämänlaadun säilyttäminen kotona on tärkeä sukupolvikysymys EU-maissa, mikä myös korostui pandemian aikana ja on nyt Euroopan unionin **ERASMUS+** ohjelman avulla rahoitetun **Qualité de Vie à Domicile** hankkeen (QAVAD, www.qavad.eu) painopisteenä.

QAVAD-hankkeessa keskitytään ikääntyneiden elämänlaatuun kotona, kehitetään tukea, jota ikääntyneet tarvitsevat säilyttääkseen itsenäisyytensä, tuetaan kotona olevia hoitajia, niin perheenjäseniä kuin ammattilaisia, ja koordinoidaan hoivatyöhön osallistuvia toimijoita.

Kolmen vuoden aikana QAVAD-hankkeeseen on osallistunut lukuisia toimijoita, erityisesti koulutus- ja tutkimussektorilta sekä ammatilliselta sektorilta, jotka ovat valmistelleet (tulevia) ammattilaisia ja hoitajia kotihoidon haasteisiin Euroopan alueella ja tukeneet heitä.

Pyrénées-Atlantiques'n ja Landes'n (Ranska) ammatillisten verkostojen ytimessä toimivan sosiaalityön koulutusorganisaatio ETCHARRYn (EFD) johdolla toteutettavaan QAVAD-hankkeeseen kuuluvat:

- Laguntza Etxerat: kotiapupalvelu kyseisellä alueella (FR),
- ICA SANTE yhdistys (FR),
- CEFAL: ammatillinen koulutusorganisaatio Emilia Romagnasta (IT),
- Bolognan yliopiston kasvatustieteellinen tiedekunta (IT),
- Solco Civitas: Consorzio di cooperative che svolgono servizi assistenziali, educativi e di animazione a domicili (IT)
- Randers Social- og Sundhedsskole: koulutuskeskus (DK) syyskuusta 2019 helmikuuhun 2021,
- Työterveyslaitos (TTL, FI) - Huhtikuusta 2021 hankkeen loppuun,
- Foibekartano: ikäihmisten asuin ja palvelukeskus (FI) - Syyskuusta 2021 hankkeen loppuun,
- MATIA-instituutti ja säätiö: tutkimuskeskus ja sosiaali ja terveystalujen tarjoaja (ES) ja
- Nazaret Fundazioa: ammatillinen koulutuskeskus (ES).

QAVAD-projekti kesti syyskuusta 2019 elokuuhun 2022. Projektissa kehitettiin ja tuotettiin:

1. Nykyisen kotihoitokoulutuksen ja innovatiivisten kotihoitokäytäntöjen keräämistä ja analysointia.
2. Koulutusohjelma liittyen elämänlaatuun kotona.
3. Käytännön opas kotona toimiville ikääntyneiden hoitajille.

Nämä toisiaan täydentävät tulokset esitellään maksuttomina ladattavina tiedostoina (Creative Commons lisensillä) hankkeen verkkosivustolla www.qavad.eu ja kunkin edellä mainitun yhteistyökumppanin verkkosivuilla.

Lisäksi hankkeessa pyrittiin kokoamaan yhteen ja osallistamaan paikallisia ammatillisia ja hallinnollisia verkostoja neljästä osallistujamaasta. Kullakin alueella toimivan paikallisen työryhmän kautta monet erilaiset hoitoalan toimijat ovat osallistuneet hankkeeseen, kertoneet kokemuksistaan ja hyvistä käytännöistään, kertoneet tarpeistaan ja antaneet hankkeessa tehtyihin toimiin liittyviä lausuntoja ja ehdotuksia, jotka on sisällytetty edellä mainittuihin lopputuloksiin.

2. OPPAAN TARKOITUS

Ikäihmiset haluavat asua omissa kodeissaan, mutta he tarvitsevat siihen tukea. Ihmisen ikääntyessä voi syntyä tilanteita, joissa riippuvuus muista kasvaa ja hoidon tarve kotona lisääntyy.

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea omaishoitajia, perheenjäseniä, ammattilaisia ja vapaaehtoisia kotiympäristössä syntyvissä hoivasuhteissa ja tarjota omaishoitajille käytännön työkalu, joka auttaa heitä parantamaan sekä tukihenkilöiden elämänlaatua että omaa elämänlaatuaan.

Oppaan rakenteessa on otettu huomioon QAVAD-hankkeessa tunnistetut osallistujamaiden hoitajien ja ikäihmisten tarpeet.

Oppaan lähestymistapa perustuu ihmiskeskeiseen hoivaan (Person-Centred Care, PCC), jolla pyritään ihmisarvoiseen ikääntyneiden hoivaan, itsenäisyyden mahdollisimman tehokkaaseen edistämiseen ja parhaimpaan mahdolliseen arkielämän hallintaan.

Tarkastelemme ikääntymistä prosessina ja esittelemme oppaan päähenkilöt: Martti, Elina, Liisa ja lines sekä heidän perheensä ja ammattilaiset, jotka tukevat heitä heidän päivittäisissä tarpeissaan. Käsittelemme ihmiskeskeisen hoivan pääkäsitteitä heidän näkökulmistaan: identiteettiä, autonomiaa, kyvykkyyksiä ja vahvuuksia sekä monimuotoisuutta ja yksilöllistämistä.

Osio, jossa käsitellään suhtautumista erilaisiin hoiva- ja hoitotilanteisiin, joita kotona voi esiintyä, on erityisen tärkeä. Esittelemme oppaassa kaksitoista tyyppillistä tilannetta, jotka liittyvät esimerkiksi fyysisiin asioihin, kuten lihasten toimintakyvyn heikkenemiseen ja liikuntaan, ummetukseen ja diabetekseen sekä näihin liittyviin ruokavalio-ohjeisiin, makuuhaavoihin ja muihin vaivoihin, psykososiaalisiin asioihin, kuten riippuvuuksiin, tyydyttämättömiin tarpeisiin ja vaatimaan käytökseen, kognitiivisen kyvyn heikkenemiseen ja muistisairauksiin, seksuaalisuuteen, henkilökohtaiseen menetykseen ja saattohoitoon.

Havainnollistamme jokaisen tilanteen eri hahmojen ja erilaisten hoivavaihtoehtojen avulla. Annamme kullekin käsiteltävälle aiheelle lyhyen määritelmän ja kontekstin selvennykseksi. Esittelemme tilanteisiin liittyviä riskejä ottaen huomioon kaikkien asianosaisten henkilökohtaiset suhteet. Ehdotamme sekä yleisiä että paikallisia työkaluja ja resursseja, joilla voidaan helpottaa työtä alueelliset ja yhteisön resurssit huomioon ottaen.

Etenkin muistisairaille mielekkäät arkipäiväiset aktiviteetit ovat tärkeitä elämänlaadun kannalta. Oppaassa on esimerkkejä toimintatavoista, niiden osatekijöistä ja niiden soveltamisesta niihin osallistuvien ihmisten kykyjen mukaisesti.

Sen lisäksi, että asuinympäristö toimii kotina, sen on oltava viihtyisä ja turvallinen paikka siellä asuville ihmisille. Oppaassa on osio, joka käsittelee kodin ja sen eri huoneiden mukauttamista miellyttäväksi huomioiden turvallisuuden ja hoidon näkökohdat. Erityistä huomiota kiinnitetään erilaisiin saatavilla oleviin asumista ja hoivaa helpottaviin tukituotteisiin.

Viimeisenä muttei vähäisimpänä osiona käsitellään hoitajan omaa hyvinvointia olennaisena osana hyvää hoivasuhdetta ja kaikkien asianosaisten elämänlaatua.

QAVAD-hankkeen työryhmä ei pidä opasta täysin tyhjentävänä, sillä tiedämme, että oppaan on mahdotonta kattaa iäkkäiden ihmisten moninaisuutta ja kaikkia mahdollisia tilanteita. Suunnittelimme oppaan intohimolla ja sillä ajatuksella, että sen avulla voidaan auttaa ja tukea hoitajia ja muita tukea tarvitsevia. Toivomme, että opas on lukijoilleen hyödyllinen ja että se täyttää tarkoituksensa.

2.1. TAVOITTEET

QAVAD-hankkeessa kehitettiin opas, jonka tavoitteena on tukea omaishoitajia, ammattilaisia ja vapaaehtoishoitajia kotona ottaen huomioon seuraavat näkökulmat:

- Opas perustuu **konkreettisiin tapauksiin**, joilla havainnollistetaan erilaisia hoiva- ja hoitotilanteita ja autetaan lukijoita samaistumaan ikäihmisten tilanteeseen empaattisesti.
- **Hoivasuhteet** ovat tilanteita, **joissa kommunikaatio asianomaisten ihmisten välillä on elintärkeää**. Itse oppaassa käytetään yksinkertaista, arkipäiväistä ja suoraa puhuttelevaa kieltä, jotta sitä olisi helppo ymmärtää.
- **Kerromme neljästä ikäihmisestä, joilla on tukitarpeita kotona, ja heitä tukevista ja lähellä olevista ihmisistä**. Nämä henkilöt ovat läsnä koko oppaan ajan havainnollistamassa erilaisia hoiva- ja hoitotilanteita. Vaikka he ovat erilaisia ihmisiä, joilla on omat identiteetit, mieltymykset, ympäristöt ja tarpeensa, esimerkkihenkilöiden tarkoituksena ei suinkaan ole kattaa ikääntyneiden koko moninaisuutta. He ovat vain esimerkkejä, jotka auttavat meitä pohtimaan eri tilanteita.
- **Opas ei tarjoa konkreettisia ratkaisuja**, vaan sen tarkoituksena on kannustaa kaikkia asianosaisia **pohtimaan asioita ja osallistumaan**. Opas esittelee erilaisia tilanteita, ideoita, suosituksia ja työkaluja sekä yleisiä ja paikallisia resursseja, jotka voivat tukea meitä ikääntyvien hoivassa.
- **Opas ei tuomitse, vaan asetamme siinä** itsemme eri asemiin ja yritämme ymmärtää eri ihmisten ajatuksia ja tunteita.
- Opas keskittyy ihmiskeskeiseen hoivaan, **lähestymistapaan**, joka korostaa tukea tarvitsevien ikäihmisten elämänlaatua ja hyvää hoivaa.

2.2. IHMISKESKEINEN HOIVA

Ihmiskeskeisen hoivan lähtökohtana on, että kaikkia on kohdeltava kunnioituksella, koska **kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia.**

Ihmiskeskeisellä hoivalla tarkoitetaan yksilöllistä tapaa huolehtia ihmisistä, jotka tarvitsevat erityistä tukea elääkseen hyvää elämää. Hoivalla pyritään huomioimaan ikäihmisten tarpeet ja mieltymykset ja että hän voi osallistua aktiivisesti yhteiskuntaan. **Se perustuu jokaisen ihmisen ihmisarvon tunnustamiseen ja oikeuteen päättää omasta elämästään.**

Kun ihminen tarvitsee apua, hänen terveytensä ja henkilökohtainen hoitonsa ovat tärkeitä, mutta niin ovat myös asiat, joista hän pitää, sekä hänen tottumuksensa ja henkilökohtaiset suhteensa. **Tämän mallin pohjana on tietää ja tukea sitä, mikä todella on tärkeää kullekin ihmiselle hänen elämässään tällä hetkellä.**

Siksi **jokaisen henkilön tapa elää on tärkeä tunnistaa.** Tällä viitataan siihen, miten kukin kokee oman olemassaolonsa, suhteessa esimerkiksi työhön, perhe-elämään ja vapaa-aikaan liittyviin tavoitteisiinsa ja toiveisiinsa. Kaikilla ihmisillä on oma tapansa elää hyvää elämää, oli se sitten tietoinen tai tiedostamaton. Myös ikäihmisillä on oma tapansa elää hyvää elämää. Ihmiskeskeisen hoivan mallissa **perheenjäsenet, ammattilaiset ja hoivapalvelut ovat ikäihmisten tukia, joiden avulla he voivat jatkaa elämäänsä, ylläpitää sosiaalisia kontaktejaan ja antaa elämälleen myönteisen merkityksen.**

Yksilöt ovat aktiivisia toimijoita, jotka päättävät, mitä he haluavat ja miten he elävät elämäänsä, kun taas **ympäristön ja palvelujen rooli on tukea heidän elämäntapansa kehittymistä ja turvata ihmisten hyvinvointi.**

Ihmiskeskeisen hoivan tärkeimmät näkökulmat ovat:

1. **Ammattilaiset** eivät toimi asiantuntijoina, jotka kertovat ihmisille, mitä tehdä tai jättää tekemättä. Ihmisten hyvään hoivaan ja huolenpitoon liittyvien ohjeiden lisäksi he **kuuntelevat ja tarkkailevat, ovat tukena ja tarjoavat uusia mahdollisuuksia.**
2. On olennaista varmistaa, ihmiset kokevat päivittäisen toiminnan **mielekkääksi.** Tavoitteena on tehdä ehdotuksia, joihin ihmiset eivät koe velvollisuudekseen osallistua pelkästään ammattilaisten suosituksesta.
3. Ihmiskeskeisen hoivan kannalta **henkilön itsensä osallistuminen omaan hoitoonsa liittyvään päätöksentekoon on olennaisen tärkeää,** myös tapauksissa, joissa henkilöllä on kognitiivinen häiriö. Tämän saavuttamiseksi tulee tunnistaa eri vaihtoehtoja ja antaa ihmisten tehdä päätöksiä ja kannustaa heitä tekemään päätöksiä päivän jokaisena hetkenä.
4. Kaikkien näiden näkökulmien toteutuminen edellyttää **joustavuutta** eri henkilön hoitoon osallistuvilta tukihenkilöiltä. Ihmisten elämänlaatu ja hyvinvointi ovat tärkeitä. Suosittelemme **ikäntyneiden, heidän perheidensä ja hoitoalan ammattilaisten osallistumista ja yhteistyötä.**

3. IKÄIHMISET

3.1. IKÄÄNTYMINEN PROSESSINA

Raportissa "Ageing in the 21st century: New realities"¹ luokitellaan ikääntymisen vaiheet viimeisimpien teorioiden ja tutkimusten pohjalta. Raportin mukaan elinikäodotteen pidentyminen on johtanut muutoksiin siinä, mitä ikääntyminen merkitsee yhteiskunnalle yleensä ja miten ikäihmiset suhtautuvat itseensä.

Pääkohtia ovat muun muassa seuraavat:

- Ihmiset elävät yhä pidempään, mikä tarkoittaa sitä, että **ikäntymisen realiteetit muuttuvat** ja syntyy **uusia ikääntymisen vaihteita**.
- Vanhuudessa on siirrytty näkemyksestä, jossa kaikkia ikääntyneitä katsotaan samasta näkökulmasta, erilaisten, heterogeenisten **ikäntymistapojen luonnehtimiseen**.
- Pidentynyt eliniänodote tekee ihmisten elinkaaresta yhä monimutkaisemman. Perinteisen käsityksen mukaan elämänvaiheet ovat lapsuus, aikuisuus ja vanhuus. Viime vuosisadan aikana on tunnistettu muitakin välivaihteita: lapsuus, nuoruus, myöhäisnuoruus, aikuisuus, keski-ikä ja vanhuus. Viime vuosikymmeninä vanhuuden vaihe on myös alkanut jakautua ainakin kolmeen muuhun vaiheeseen: **ikäntyminen, haavoittuvuus ja hoivan tarpeeseen**.
- Ikääntyminen ja vanhuus ovat vaihteita, jossa ihmisten välillä on suuria eroja.

Yhteenvetona kunkin vaiheen pääpiirteet (Del Barrio et al. 2015):

- **Ensimmäinen vaihe, "ikäntynyt, mutta ei vanha":**
 - Tässä vaiheessa ihmiset tuntevat ikääntyneensä, mutta eivät vielä vanhoiksi tai ikääntyneiksi.
 - Muutama vuosi sitten eläkettä pidettiin elämän lopun alkuna. Nykyään eläkkeelle siirtyminen on uuden elämän alku.
 - Se on uusi, tutkimaton, tuntematon, dynaaminen ja aktiivinen vaihe, joka on täynnä uusia mahdollisuuksia, tapoja muuttaa elämäänsä, toteuttaa lykättyjä haluja ja pyrkimyksiä niin kauan kuin henkilö pystyy siihen.
 - Ihmiset määrittelevät itsensä aikuisiksi ja jatkavat koko elämänsä ajan harjoittamaansa toimintaa ja roolejaan elämässä. He jättävät jälkeensä työhistoriansa, eivät elämän kulkuansa.
 - He eivät koe tätä muutosvaiheena, kuten heidän vanhempansa tekivät vuosia sitten.
 - He eivät puhu irtautumisesta ja vetäytymisestä vaan kasvusta ja kehityksestä.

¹ Del Barrio, E; Yanguas, JJ and Sancho, MT (2015). *Ageing people in the 21st century: New realities*. Toim. Obra Social "La Caixa".

- **Toinen vaihe, "haavoittuvuus":**
 - Teoriassa tämä vaihe alkaa, kun ensimmäiset terveyden heikkenemisen merkit ilmenevät ja edellisen vaiheen dynaamisuus katoaa.
 - Tässä vaiheessa yksilö joutuu sopeutumaan jatkuvasti kapeampiin rajoihin ja suurempaan eroon mieltymysten ja todellisuuden välillä.
 - Tässä vaiheessa henkilö tulee hauraammaksi ja mahdollisesti pelokkaammaksi.
 - Monet saattavat tuntea kamppailevansa identiteetin ja toimijuuden menettämisen kanssa.
 - Eristyneisyyden ja yksinäisyyden tunteet voivat lisääntyä.
 - Tämä vaihe ei ala missään tietystä iässä, mutta siihen liittyy yleensä kaksi ilmiötä:
 - "Perheen yhteisvastuullisuuden käänne": vastuu toisista huolehtimista siirtyy vanhemmilta lapsille. Nuoremmat sukupolvet alkavat "huolehtia" vanhemmistaan sen sijaan, että ikäihmiset hoitavat lapsiaan ja lapsenlapsiaan.
 - "Siirtymäoireyhtymä" on saanut nimensä siitä, että yksilö on menettämässä "paikkansa" maailmassa ja perheessä ja unohtamassa aiemman vaiheen roolinsa (aikuisena) elinvoiman ja dynaamisuuden menetyksen seurauksena.

- **Kolmas vaihe, "hoivan tarve":**
 - Autonomian heikentyminen voi johtaa hoivan tarpeeseen.
 - Tämä vaihe ei välttämättä kosketa kaikkia ikääntyneitä, mutta sen todennäköisyys kuitenkin kasvaa iän myötä.
 - Tässä vaiheessa jatkuvaa ja pysäyttämätöntä heikkenemistä ei välttämättä tapahdu, ja itsenäisyyttä voidaan paitsi menettää myös palauttaa.
 - Hoivan tarpeen lisäksi pääasiallisena haasteena on estää yhteydenpidon katkeaminen maailmaan ja muihin ihmisiin.
 - Muista ihmisistä riippuvuutta lisäävät vajeet rajoittavat ja köyhdyttävät ihmissuhteita.
 - Tässä vaiheessa korostuvat ihmisen tarve ja riippuvuus toisen ihmisen hoivasta sekä sellaiset hoivan muodot, joilla varmistetaan ihmisarvoinen elämänlaatu ja hyvinvointi ottamalla huomioon henkilön ihmisarvo ja -oikeudet, mieltymykset ja aktiivinen osallistuminen.

3.2. OPPAAN PÄÄHENKILÖT

Oppaan päähenkilöinä esittelemme neljä ikäihmistä, jotka tarvitsevat tukea jokapäiväisessä elämässään, sekä heidän hoitajansa tai tukihenkilönsä.

Martti ja Anna

Nimeni on **Martti**. Olen 84-vuotias ja asun vanhassa talossa maaseudulla tyttäreni ja hänen perheensä kanssa. Olen aina elänyt maaseudulla. Olen keskimäinen suuren perheen viidestä sisaruksesta. Minulla ja sisaruksillani on aina ollut hyvä suhde, ja me rakastamme ja autamme toisiamme. Jotkut meistä eivät ole enää keskuudessamme, ja heitä kaivataan, mutta me muut emme asu kaukana toisistamme ja pidämme edelleen yhteyttä ja kokoonnumme perheaterioille ja juhliin. Tyttäreni lisäksi minulla on kaksi muuta lasta (poika ja tytär), jotka asuvat lähellä perheidensä kanssa. Menin naimisiin, kun olin melko nuori, mutta valitettavasti vaimoni kuoli muutama vuosi sitten, mikä tuntuu vieläkin vaikealta käsittää.

Meiltä ei ole koskaan puuttunut mitään, sillä meillä on maata, josta olemme aina saaneet hyvän toimeentulon. Nykyisessä kriisissäkään emme voi valittaa. Osa perheestä työskentelee edelleen maalla ja osa muilla sektoreilla.

Lapsesta asti olen auttanut maanviljelyssä, mutta suurin intohimoni on ollut mekaniikka, asioiden purkaminen ja korjaaminen. Teini-ikäisenä minusta tuli oppipoika läheisen kaupungin tehtaalla, joka sijaitsi neljän kilometrin päässä kotoani. Siellä opin ammattiin ja työskentelin ensin sekatyöläisenä, sitten huoltoteknikkona ja lopuksi huolto-osaston johtajana, kunnes jäin eläkkeelle 65-vuotiaana.

Kun jäin eläkkeelle, omistauduin asioille, joita haluan tehdä maatilalla: hoidin vihannesmaata ja eläimiä ja korjasin kaikkia omia ja myös naapureidemme hajonneita esineitä ja laitteita, sillä me kaikki tunnemme toisemme.

Pidän myös korttipeleistä ja iltaisin käyn yleensä kylällä tavernassa soittamassa musiikkia ystäväni kanssa.

Jokin aika sitten aloin unohtaa pieniä asioita, kuten mihin olen jättänyt työkaluni, ja myöhemmin en tiennyt mitä tehdä, kun ihmiset toivat minulle jotain korjattavaa. Nykyään menen usein jonnekin, mutta en muista, miksi menin sinne. Elän kuin pilvessä, enkä aina tunnista perhettäni ja ystäviäni tai sekoitan heidät muihin tapaamiini ihmisiin. Hiljattain menin ulos tarkoitukseni käydä kylällä, mutta eksyin matkalla enkä tiennyt miten päästä kotiin. Kaikki etsivät minua muutaman tunnin hyvin huolissaan, kunnes naapuri toisesta kylästä näki minut. Sen jälkeen minua ei ole jätetty yksin. Sukulaiseni varmistavat, että joku on aina seurani.

Jotkut päivät ovat hiljaisia, toiset vaikeampia, koska fyysisesti olen melko terve ja haluan mennä ulos ja tehdä asioita, joita olen aina tehnyt. Haluan tehdä asioita silloin, kun minusta tuntuu siltä, enkä silloin, kun muut käskevät. Joskus tunnen, että minua kohdellaan kuin lasta, mikä saa minut vihaiseksi ja reagoin väärin, varsinkin läheisilleni. Joskus tyttäreni myös menettää kärsivällisyytensä ja huutaa. Olen jopa saanut hänet itkemään, mikä saa minut surulliseksi. Kun minä ja vaimoni asuimme yhdessä, hän piti huolta talosta ja kotitöistä. Hän

tunsi minut hyvin ja tiesi mitä tarvitsen, laitto minulle vaatteet valmiiksi töitä varten ja valmisti ruoat, jotka vein töihin. Tyttäreni pitää minusta hyvää huolta, mutta se ei ole sama asia, sillä hän ei tunne mieltymyksiäni yhtä hyvin. Joskus tuntemattomat ihmiset tulevat auttamaan minua kotonani. En pidä siitä, että vieraat yrittävät neuvoa tai käskeä minua.

On myös hyviä hetkiä: korjailen esineitä ja laitteita, huolehdin puutarhasta ja eläimistä, vierailen ystävien luona, syömme perheillallisia.

ANNA, Martin tytär: Asun perheitällä isäni kanssa. Äitini kuoli kuusi vuotta sitten. Isäni oli aina hyvin läheinen hänen kanssaan, hän jumaloi vaimoaan. Isäni muisti on heikentynyt jo jonkin aikaa. Hän on tietoinen siitä ja vaikuttaa hermostuneelta. Yritämme auttaa häntä, mutta hänen mielestään teemme kaiken väärin, etenkin minun tekemiseni ovat aina väärin, vaikka minulla on suurin vastuu. Isäni vertailee minua aina äitiini. Tunnen itseni hyvin väsyneeksi ja yksinäiseksi, vaikka tulemme hyvin toimeen perheessä ja tuemme toisiamme. Minusta tuntuu, että raskain taakka lankeaa minulle. Kuukausi sitten isäni eksyi matkalla kylään, ja pelästyimme pahasti, koska emme löytäneet häntä. Onneksi kaikki alueella asuvat tuntevat toisensa, ja parin kilometrin päässä asuvat naapurit näkivät hänet. Sen jälkeen emme ole voineet jättää häntä yksin ja suhteemme on entistä vaikeampi. Hän ei ymmärrä tilannetta ja on häkeltynyt. Pelkään koko ajan, että hänelle tapahtuu jotain.

Elina, Liisa ja Monika

Nimeni on **Elina**, ja olen 79-vuotias. Asun kerrostaloasunnossa kaupungissa. Minulla alkoi olla liikkumisvaikeuksia, ja tarvitsin pyörätuolia. Ennen asuin yksin, mutta muutaman vuoden ajan olen asunut isosiskoni kanssa. Hän on leski ja hänen lapsensa asuvat kaukana, joten hän muutti asumaan luokseni. On mukava olla hänen seurassaan, mutta olen tottunut asumaan yksin, ja joskus yhdessä asuminen tuntuu vaikealta. Minusta tuntuu, että yksityisyyttäni loukataan.

Sisareni on omistanut elämänsä huolenpidolle, ensin lapsilleen, sitten vanhemmillemme ja sitten aviomiehelleen. Nyt hän huolehtii minusta ympäri vuorokauden. Kun vanhempamme alkoivat tarvita apua, hän laitto vähitellen oman elämänsä syrjään ja lopetti voimistelun, tanssimisen ja teatteriesitysten seuraamisen ystäviensä kanssa. Toisin sanoen hän pisti oman elämänsä tauolle omistautuakseen hoivalle ja nyt hän on koko ajan sietokykynsä rajoilla ja huolissaan siitä, että minulle saattaa tapahtua jotain. Hän ei uskalla jättää minua yksin! Olen hämilläni, mutta samalla en haluaisi olla taakka siskolleni. Ymmärrän, että hän on omistanut elämänsä muille, ja ehkä olenkin ollut itsekäs. Rohkaisen häntä ottamaan yhteyttä ystäviinsä ja tekemään jotain, mistä hän nauttii. Se olisi hyväksi meille molemmille.

Elämäni on ollut hyvin erilaista. Opiskelin opettajaksi ja aloin opettaa. En ole ollut naimisissa, eikä minulla ole ollut omaa perhettä. Olen ollut hyvin itsenäinen ja olen nauttinut matkustamisesta ystävien kanssa tai yksin. Olen aina pitänyt yhteyttä perheeseeni, erityisesti sisareni ja hänen lapsiinsa, joille olen hyvin läheinen. Veljenpoikani on myös ollut seuranani joillakin matkoillani.

Minulla ei ole paljon säästöjä, mutta minulta ei puutu mitään, joten en voi valittaakaan. En pysty enää kävelemään ja tarvitsen paljon apua. Julkisen kotiapupalvelun työntekijä käy

joka päivä auttamassa minua peseytymisen ja kotitöiden kanssa. Hän on hyvin kiltti ja tehokas, mutta joskus kumpi tahansa meistä voi menettää malttinsa. Hänellä on tiukkaa aikataulun kanssa, ja hän haluaa saada asiat tehtyä nopeasti, mutta minä tarvitsen enemmän aikaa ja yritän tehdä niin paljon kuin pystyn itse. Hän haluaisi pukea minut mukaviin urheiluvaatteisiin, joita on käytännöllisempää käyttää, mutta en ole koskaan pukeutunut verryttelypukuihin ja pidän mielelläni huolta ulkonäöstäni. Tunnen elämäni hyvin rajoitetuksi, ja joskus minua hävettää, että tarvitsen niin paljon apua.

Käyn mielelläni kaupungilla kävelyillä, teatterissa tai elokuvissa. Kuuntelen radiota, katson televisiota ja luen paljon. Rakennuksessamme on hissi, joten ulos meneminen ei ole vaikeaa. Haluan tavata ystäviäni ja puhua ajankohtaisista asioista, kulttuurista, matkustamisesta.

Käytän tähän myös tietokonetta. Se on hauskaa ja tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia, vaikka se onkin hieman vaikeaa minulle. Minulla on Facebook-profiili, jolla pidän yhteyttä ystäviini ja etsin minua kiinnostavia ryhmiä. Olen liittynyt verkossa toimivaan kirjaston järjestämään kirjakerhoon. Tapaamme virtuaalisesti joka toinen viikko ja keskustelemme kirjoista. Soittelemme videopuheluja veljenpoikieni ja ystäväni kanssa, jotta voimme olla lähellä, vaikka olemme kaukana.

Käyn paljon vähemmän ulkona kuin ennen. Ulkoilu vaatii niin paljon järjestelyjä, että en viitsi edes yrittää ja tyydyn katsomaan matkustusdokumentteja televisiosta, vaikka eihän se ole sama asia.

Joskus ajattelen tulevaisuutta ja sitä, että tarvitsen jatkossa yhä enemmän apua, ja mietin, että mitäköhän tapahtuisi, jos siskoni ei olisikaan enää auttamassa minua? Entä jos menetän järkeni, mitä minulle tapahtuu? Entä jos en voi ilmaista, miten haluan tulla hoidetuksi? Millaisia ovat viimeiset hetkeni? Mitä tavaroilleni käy? En halua, että tästä tulee pakkomielle, mutta nämä asiat huolestuttavat minua. En tiedä, kenen kanssa voisin keskustella näistä asioista. Ehkä sosiaalityöntekijän kanssa, kun meillä on kerran hyvä suhde?

LIISA, Elinan sisko: Nimeni on Liisa, ja asun siskoni Elinan kanssa. Hänellä on rappeuttava sairaus, joka pakottaa hänet pyörätuoliin. Muutin hänen luokseen, sillä hän ei enää pysty huolehtimaan itsestään. Olen aina pitänyt muista huolehtimisesta: lapsistani, vanhemmistani, miehestäni ja nyt siskostani. Olen kuitenkin jo 81-vuotias ja pelkään, etten kohta pysty tekemään tätä kunnolla ja että siskolleni käy jotain. Autoin häntä ennen yksin, mutta en pysty siihen enää, joten avustaja käy aamuisin auttamassa häntä peseytymisen kanssa. Huolehdin hänestä, jotta hän voi hyvin, eikä häneltä puutu mitään, mutta hän ei tunnu arvostavan sitä. Hän voi jopa suuttua ja käskeä minun mennä ulos tekemään jotain, mistä pidän. Mutta mitä minä tekisin? Nuorempana minulla oli ystäviä ja harrastuksia, mutta olemme kasvaneet erillemme, enkä ole ollut heihin yhteydessä pitkään aikaan. Lapseni ja lapsenlapseni asuvat ulkomailla, enkä voi auttaa heitäkään.

MONIKA, Elinan henkilökohtainen avustaja: Nimeni on Monika. Työskentelen julkisessa kotihoitopalvelussa kaupungissa. Pidän työstäni, mutta olen hyvin stressaantunut. Juoksen aina paikasta toiseen, eikä minulla ole oikein aikaa tehdä työtäni niin kuin haluaisin. Aamulla menen Elinan ja Liisan kotiin auttamaan Elinaa peseytymisen kanssa ja tekemään

raskaampia kotitöitä. Minulla on vain vähän aikaa tehdä monta asiaa, ja Elina ei ole yhteistyöhaluinen, vaan hän haluaa tehdä kaiken itse ja pukeutua hienoihin vaatteisiin, joita on vaikea pukea päälle. Lisäksi minun on toimittava sovittelijana siskosten välillä, koska he riitelevät usein.

Isabella ja Albert

Nimeni on **Isabella**. Olen 82-vuotias ja asun mieheni kanssa pienessä kaupungissa. Olen aina pitänyt naapurustostamme. Meillä on ollut hyvät suhteet naapureihimme, ja kaikki tuntevat toisensa. Olemme aina auttaneet toisiamme tarpeen tullen. Menin nuorena naimisiin, ja saimme kaksi lasta, joista toinen asuu läheisessä kylässä ja toinen on muuttanut ulkomaille asumaan. Molemmilla on omat perheensä. Heidän kotoa muuttonsa oli minulle hyvin vaikeaa, vaikka ymmärrän sen kuuluvan asiaan. Ei ollut helppo erota heistä, etenkin ulkomaille lähteneestä nuoremasta lapsesta, ja vaikka hän soitteleekin minulle, emme näe toisiamme niin usein kuin haluaisin. Olen aina ollut kotirouva ja huolehtinut miehestäni, lapsistani ja talosta. Olin koulussa 12-vuotiaaksi asti, kuten lapsuudessani oli tapana, minkä jälkeen autoin kotona ja opettelin ompelamaan. Työskentelin tekstiilitehtaassa naimisiin menoani asti, mistä lähtien olen ollut täysin omistautunut kodilleni ja perheelleni.

Minulla on vankka ruumiinrakenne, mutta vuodet ovat vaatineet veronsa, ja tunnen itseni lähes aina hyvin väsyneeksi. En pysty samaan kuin ennen. Mieheni on myös hyvin vanha ja tarvitsee apua. Hän ei ole koskaan huolehtinut kodista ja nyt hän ei osaa tehdä sitä. Asumme toisessa kerroksessa ilman hissiä. Väsyn portaita ylös mentäessä ja käyn ulkona vähemmän kuin ennen. Vanhin poikani ja hänen vaimonsa auttavat meitä ja huolehtivat meistä, mutta heidän on myös ajateltava perhettään, eikä heillä ole paljoa aikaa.

Meille tarjottiin kotiapua kolmesti viikossa, mutta joka kerta meillä kävi eri ihminen, mistä en pitänyt ollenkaan. Lopulta kielsin heitä tulemasta enää ollenkaan. En halua vieraita kotiin. Vaikka he ovat hyvin ystävällisiä, en tunne oloani mukavaksi. Olen aina huolehtinut kodistani ja perheestäni. Ymmärrän, etten voi tehdä kaikkea itse, mutta kotiapupalvelun avustajat eivät koskaan tee asioita niin kuin minä haluaisin. Joskus emme syö, koska minulla ei ole voimia edes kokata. Toisinaan lopetan siivoamisen, koska en jaksa tehdä sitä, ja niinpä kodista ei tule yhtä puhdas ja kiiltävä kuin ennen. Minulle tulee paha mieli, ja minusta tuntuu siltä, ettei minusta ei ole enää mihinkään. Tämä aiheuttaa jatkuvasti riitoja mieheni kanssa.

Nautin paljon ompelamisesta samalla kun kuuntelen radiota. Ennen ompelin lapsilleni vaatteita, joita he pitivät hienoissa tilaisuuksissa. En pysty enää ompelamaan, mutta kuuntelen silti radiota siirtääkseni huomioni muualle. Katson myös televisiota ja jätän sen päälle, jotta minulla olisi seuraa.

Minulla oli myös tapana käydä jumalanpalveluksissa, rukoilla apua tarvitsevien puolesta, käydä seurakunnan tapahtumissa ja auttaa esimerkiksi ruoanvalmistuksesta kylän juhliin. Pidän ruoanlaitosta. Mutta nyt en edes halua käydä jumalanpalveluksissa, vaan katson niitä televisiosta sunnuntaisin. En halua nähdä kylän asukkeja, en edes ystäviäni tehtaalta. Vielä vähän aikaa sitten tapasimme joka sunnuntai, mutta jotkut heistä eivät ole enää elossa. Nyt jos näen ystäviäni, ajattelen poisnukkuneita ja tulen surulliseksi.

Lapsenlapseni ovat nyt vanhempia eivätkä käy tapaamassa minua yhtä usein kuin aiemmin, vaan haluavat mieluummin mennä ulos ystäviensä kanssa. Minä todella kaipaen heitä, koska minä huolehdin heistä, kun he olivat pieniä, ja vietimme ennen paljon aikaa yhdessä. Kun lapsenlapseni tulee käymään puhelimen kanssa, voimme ottaa yhteyttä muihin lapsenlapsiin ja näemme toisiamme hetken. Nämä hetket todella antavat minulle elinvoimaa!

ALBERT, Isabellan aviomies: Olen huolissani ja tunnen oloni voimattomaksi, koska vaimoni on itsepäinen eikä anna minun auttaa häntä. Hänen mielestään teen kaiken väärin. Ymmärrän, ettemme voi elää näin, mutten tiedä, miten saisin vaimoni myöntämään, että hän tarvitsee apua. Joskus hermostun niin, että sanon asioita, joita kadun, mutta totuus on, että tunnen itseni torjutuksi ja ettei minua arvosteta lainkaan. Poikamme haluaa auttaa meitä, mutta hän ei voi olla koko ajan tukenamme. Tarvitsemme ammattiapua.

lines, Olga ja Pia

Nimeni on **lines**. Olen 90-vuotias ja olen aina asunut alemman keskiluokan naapurustossa pienessä kaupungissa. Vielä neljä vuotta sitten asuin aviomieheni kanssa, jonka kanssa olin ollut hyvin nuoresta lähtien. Hän kuoli pitkäaikaiseen sairauteen, joka aiheutti meille molemmille paljon kärsimystä. Huolehdin hänestä, kun hän sairasti. Meillä ei ole lapsia, ja sukulaistemme asuvat ulkomailla. Ennen näimme sukulaistemme jouluisin, vaikkakin viime vuosina emme syystä tai toisesta ole päässeet näkemään toisiamme, mikä on johtanut siihen, ettemme ole pitäneet enää oikein yhteyttä. Sukulaistemme yrittävät soittaa videopuheluita, mutta olen kovin huono näiden tekniikan laitteiden kanssa ja näen heitä harvoin, joten me vain puhumme puhelimesta.

Mieheni menehtymisen jälkeen olen yrittänyt jatkaa harrastuksiani, jotka olin jättänyt syrjään omistautuakseni hänen hoivalleen, mutta olen huomannut, että en voi tehdä useimpia näistä asioista enää, mikä on minulle hyvin vaikeaa. Nautin todella ompelemisesta, neulonnasta ja virkkaamisesta samalla kun katson televisiota, vaikka näköni onkin heikentynyt ja näiden asioiden tekeminen on vuosi vuodelta vaikeampaa. Nautin aiemmin myös paljon kävelylenkeistä, mutta nyt väsyn hyvin nopeasti ja pelkään kaatuvani.

Haluan pitää kotini puhtaana ja siistinä koko ajan, koska mielestäni on tärkeää asua puhtaassa talossa ja että vieraani näkevät kotini siisteyden. Väsyn myös siivotessani. Istun suihkussa jakkaralla, sillä se on mukavampaa ja turvallisempaa. Minun on vaikea nostaa käsiäni, enkä ylety saippuomaan päätäni.

Mieheni kuoleman jälkeen olen ollut hyvin yksinäinen ja surullinen. Naapurini Pia tosin auttaa minua paljon, ja olen aina kiitollinen hänen seurastaan. Käyn usein hänen luonaan kahvilla ja kerron hänelle tunteistani ja huolistani... Hän käy toisinaan kaupassa ja tuo minulle tarvitsemiani asioita. Hän myös auttaa minua, jos minun tarvitsee käydä lääkärissä. Joskus minusta tuntuu pahalta, että vien niin paljon hänen aikaansa. Totuus on, että hänen tukensa on todella tärkeää minulle ja että hän saa minut tuntemaan oloni varmemmaksi.

Olen aina ollut hyvin seurallinen ihminen, ja minulla on ollut paljon ystäviä, mutta olen joutunut luopumaan heistä olosuhteiden vuoksi: jotkut ovat kuolleet, muuttaneet asumaan lastensa kanssa tai asuvat ikäihmisten asuinkeskuksissa. Kaipaen niitä aikoja, jolloin juttelimme kahvilla yhdessä. Tuntemattomat ihmiset soittelevat minulle usein (esim. sähköyhtiöt, puhelinliittymämyyjät). En luota kehenkään ja pelkään, että ihmiset huijaavat minua, enkä avaa ovea, kun ovikello soi.

Pia soitti sosiaaliviranomaisille, ja sosiaalityöntekijä kävi luonani. Hän antoi minulle hälytyspainikkeen, mistä olen hyvin iloinen, koska se saa oloni turvallisemmaksi, kun olen yksin. Minulle annettiin myös avustaja, joka käy luonani kolmesti viikossa. Aluksi olin hyvin vastahakoinen, koska en halunnut kenenkään auttavan minua, mutta minun täytyy myöntää, että hän on helpottanut elämäni paljon. Kerran viikossa hän auttaa minua siivoamaan. Vaikka neuvon häntä tekemään asioita haluamallani tavalla, hän ei ehkä ymmärrä minua, koska hän ei puhu suomea. Hän auttaa minua suihkussa kaksi kertaa viikossa. Viime kerralla hän toi minulle kylpytuolin, joka on paljon parempi kuin aiemmin omistamani tuoli. Minulle suunnitellaan lisätukea (teknisiä apuvälineitä), jotta pystyn hoitamaan päivittäisen elämäni itse.

Meiltä ei ole koskaan puuttunut mitään, vaikka perheemme ainoat tulot tulivat mieheni työstä. Hän työskenteli tehtaassa kemikaalien kanssa, mutta joutui sairastuttuaan luopumaan työstä sen aiheuttamien riskien takia. Vähäiset säästömmme käytettiin hänen hoitoonsa. Minulle jäi hyvin pieni leskeneläke, ja minun on vaikea saada rahat riittämään, minkä huomaan päivittäisi ostoksia tehdessäni. Luotan paljon säilykkeisiin, valmisruokaan, naapurini antamaan ruokaan ja totuus on, että syön hyvin vähän lihaa ja kalaa, ja olen yhä laiskempi kokkaamaan, kun olen yksin.

Lääkäri on suositellut, että menisin psykologille, koska hänestä olen alakuloinen mahdollisesti sairastumassa masennukseen. On totta, että olen surullinen ja säälin itseäni. Minusta ei ole enää mihinkään. Arkielämä on minulle kuin vastavirtaan uimista.

OLGA, kotihoidon työntekijä: Nimeni on Olga. Työskentelen kaupungin julkisessa kotihoitopalvelussa. Olen tehnyt tätä työtä monta vuotta. Muutin tänne kotimaastani ja ennen töitäni julkisella sektorilla olin harjoittelijana eräessä kodissa. Käyn lineksen luona maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin auttamassa häntä peseytymisen kanssa ja hoitamassa kotityöt, joita hänen alkaa olla vaikea tehdä. Jos minulla on aikaa, annan hänen hoitaa osan ruoka-asioista, vaikka jääpä joskus minultakin ruoka saamatta.

Hän on hyvin yhteistyöhaluinen, kun hoidan hänen hygieniaansa, mutta kun siivoan kotia, hän on aina takanani kertomassa minulle, miten minun on tehtävä asiat, mikä saa hermoni kireäksi ja oloni epä mukavaksi. En myöskään aina ymmärrä häntä, ja hän luulee, etten halua totella häntä.

Aina kun käyn hänen luonaan, hän toivottaa minut tervetulleeksi avosylin ja arvostaa seuraani. Hän kommentoi minulle usein: "Voi, kuinka vähän aikaa minulla on jäljellä!" tai "Minusta ei ole enää mihinkään." Hän puhuu usein miehestään. Huomaan, että hän ikävöi häntä ja että hänen elämänsä on muuttunut miehen kuoleman jälkeen.

Luulen, että hän tarvitsee jonkun, joka tykkää samoista asioista kuin hän. Hänen naapurinsa Pia tukee häntä paljon, mutta lines ei saisi olla näin riippuvainen hänestä, sillä Pialla on myös oma elämänsä ja perheensä.

PIA, lineksen naapuri: Nimeni on Pia. Olen ollut lineksen naapuri usean vuoden ajan. Meillä on ollut hieno suhde ikäerosta huolimatta sen jälkeen, kun hän muutti tänne miehensä kanssa; olemme syöneet yhdessä ja käyneet retkillä, mutta kun hänen miehensä sairastui, ajauduimme erilleen. Ymmärrän sen, koska hänen täytyi omistautua miehelleen. Hänen kuoltuaan en epäröinyt hetkeäkään antaa linekselle kaikkea tukeani ja kertoa, että hän voi luottaa minuun, jos hän tarvitsee jotain. Toisinaan kylläkin tunnen, että tämä kaikki on vähän liikaa. Hän soittelee minulle jatkuvasti ja pyytää minua tehdä asioita hänen puolestaan. Yleensä vien hänelle ruokaa, koska olen nähnyt, että hänellä ei ole tarpeeksi ja että hän ei syö hyvin ja minusta tuntuu, että hän on minusta hyvin riippuvainen, ja en tiedä mitä voisin tehdä asialle, sillä minä säälin häntä, koska hän on varmasti hyvin yksinäinen.

Hänen saamansa kotipalvelu on ollut erittäin hyväksi hänelle, mutta se ei mielestäni riitä, vaan hänen täytyisi viihdyttää itseään jollakin muullakin kuin televisiolla. Hän pitää ompelusta ja neulomisesta paljon, joten olen rohkaissut häntä menemään ompelutyöpajaan. Hänen näköongelmansa kylläkin rajoittaa häntä paljon, mutta sanon hänelle, että varmasti jotain voidaan tehdä.

3.3. IHMISKESKEISEN HOIVAN KÄSITTEITÄ

Itsenäisyys ja identiteetti

Martilla on omat päivittäiset rutiinit, jotka tuovat hänelle turvaa ja hyvinvointia. Aamuisin hän tykkää käydä vihannesmaalla. Hänellä on tapana puuhastella puutarhassa aamiaisen jälkeen, minkä jälkeen hän lähtee takaisin kotiin suihkuun.

Annalla on niukasti aikaa aamuisin, koska hänen on mentävä töihin. Anna haluaa laittaa asiat järjestykseen ennen lähtöään, joten hän käskee Martin nousta ylös, käydä suihkussa ja syödä aamiaista, mutta Martin mielestä siinä ei ole mitään järkeä, ja hän tuohtuu.

Mitä tapahtuu, jos...

- a) Anna pakottaa Martin suihkuun aamiaisen jälkeen ottamatta huomioon Martin mieltymyksiä? Jos Anna ei ota huomioon Martin mieltymyksiä, tämä voi johtaa suuttumukseen ja riitelyyn.
- b) Anna yrittää järjestää asiat niin, että Martti voi käydä suihkussa työskenneltyään puutarhassa?

Mistä on kyse?

Autonomia: kyky hallita, selviytyä ja tehdä omasta aloitteestaan henkilökohtaisia päätöksiä siitä, miten elää omien sääntöjensä ja mieltymystensä mukaan, sekä suorittaa arjen perustoimintoja¹.

Identiteetti: itsetunto ja tietoisuus itsestä muista erillisenä. Ominaisuudet, jotka erottavat henkilön muista².

- Mitä päätöksiä Martti tekee omasta elämäntavastaan, toiminnastaan tai arjestaan?
- Miten voit saada tukea oman elämäsi hallintaan?
- Mikä on Martin identiteetti ja miten hän eroaa muista ikäisistään ihmisistä?
- Millaisena näet roolisi hoivanantajana?
- Mitä tarvitset tukeaksesi Martin kiinnostuksen kohteita?

Miksi autonomian kehittäminen on tärkeää?

- Autonomia eli itsemääräämisoikeus tarkoittaa sitä, että päätät asioista, jotka ovat sinulle tärkeitä ja hallitset elämäsi, identiteettiäsi, mieltymyksiäsi, kykyjäsi ja vahvuuksiasi.
Martti hikoilee työskennellessään puutarhassa, joten hän tykkää käydä suihkussa töiden jälkeen tunteakseen olonsa puhtaaksi ja rentoutuneeksi.
- Itsemääräämisoikeus lisää oman arvokkuuden ja ainutlaatuisuuden tunnetta.
Martti käy suihkussa kuten hänellä on tapana. Suihkun jälkeen hänellä on hyvä olo ja hänen suhteensa tyttärensä paranee.
- Kun henkilöllä on vaikeuksia päätöksenteossa, on tärkeää tarjota tarvittavaa tukea, jotta hän voi jatkossakin tehdä päätöksiä sen sijaan, että tehdään päätöksiä hänen puolestaan.
Anna on päättänyt Martin puolesta luottaen omaan harkintaansa sen sijaan että kysyisi häneltä.

¹ Laki 39/2006 henkilökohtaisen itsemääräämisoikeuden ja huollettavien henkilöiden hoidon edistämisestä (14.12.2006).

² Regione Emilia Romagna, (2000) *Non so cosa avrei fatto oggi senza di te*. Modena: Tracce

Käytännön toteutus

Miten voit tukea Martin autonomiaa, ja mitkä ovat hänen identiteettinsä erityispiirteet?

- Tee kaavio, jossa ovat kaikki perheenjäsenet ja Martti keskiössä. Pohdi, mistä hän pitää ja mitä hän haluaa tehdä sekä hänen tapojaan ja rutiinejaan.
- Tunnista ajat ja tilanteet, joissa tukea tarvitaan (ei vain Martille).
- Mieti, mitä resursseja tarvitset tukeaksesi Martin autonomiaa. Esimerkiksi:
 - Voiko joku perheenjäsen olla paikalla, kun Martti käy suihkussa?
 - Onko mahdollista tehdä Annan työajasta joustavampi? Miten työ- ja perhe-elämän voisi sovittaa yhteen?
 - Kotihoidon palveluajat
 - Vapaaehtoiset, naapurit ja yhdistykset, jotka voivat pitää seuraa Martille puutarhan hoidossa ja auttaa suihkussa käymisessä.
- Tunnista mahdolliset riskit ja miten niitä voisi minimoida järjestelemällä ympäristö turvallisella ja esteettömällä tavalla ottamalla Martti mukaan päätöksentekoon ja kuuntelemalla häntä.
- Keskustele Martin kanssa rauhallisesti ja malttia menettämättä selittämällä tilanne, jotta voit tukea häntä päätöksenteossa. Tämä antaa hänelle enemmän mahdollisuuksia hallita omaa elämäänsä, eli toisin sanoen tuet hänen autonomiaansa.

Mistä Martti pitää, mitä hän voi tehdä (identiteetti), mitä hän vapaasti valitsee tehdä (autonomia).	Riski	Oma tukesi
Asioiden korjaaminen ja mekaniikka	Työkalujen häviäminen	Valmistele työskentelyalue Martin kanssa.
Naapureilla kyläily	Eksyminen	Jonkun täytyy pitää Martille seuraa, kun hän sanoo haluavansa vierailla naapureiden luona.
Puutarhan/hedelmätarhan hoito		Tue Martin itsenäistä työskentelyä puutarhassa ja aika ajoin tarkista, miten hän voi.
Korttipelit kylällä	Eksyminen	Seuranpito, luotto ystävien tukeen

Muista, että myös sinulla on vastuu

On olennaisen tärkeää tietää tukea saavan henkilön mieltymykset, mihin hänen identiteettinsä perustuu ja mitkä ovat hänen arvonsa, makunsa ja tapansa. Anna tukea itsenäiseen päätöksentekoon tilanteissa, joissa sitä tarvitaan, jotta voit oppia asioita tukihenkilön elämänhistoriasta. Asenteesi voi tarjota hänelle mielekkään elämän ja enemmän mahdollisuuksia päättää omista asioistaan.

Kyvykyys ja vahvuudet

Martti pitää esineiden purkamisesta ja korjaamisesta. Hän on aina korjannut kotona hajonneita laitteita ja naapureiden tavaroita. Jo jonkin aikaa hänellä on ollut vaikeuksia tietää, mihin hän on jättänyt työkalunsa, ja hän hämmentyy, kun hän kyläilee naapurien luona.

Mitä tapahtuu, jos...

- a) Anna ei tee asialle mitään ja käskee Marttia istumaan alas ja katsomaan televisiota, koska Annalla on paljon töitä tehtävänä. Martti tuntee olevansa häkissä, sillä hän ei pidä television katselusta. Hän tulee huonolle tuulelle ja seurailee Annaa, kunnes he riitelevät.
- b) Anna tietää, että Martti tykkää korjata esineitä ja laitteita, ja koska Martti ei voi enää käydä hakemassa niitä, hän pyytää Martin naapureita ja ystäviä tuomaan hänelle työkaluja korjattavaksi ilman kiirettä. Martin työpaja on hieman sotkuinen, minkä takia hän ei löydä työkalujaan. Anna auttaa Marttia tekemään paneelin, jossa on paikka jokaiselle työkalulle. Nyt Martti viettää aamut tehden, mitä hän haluaa, ja hän on hyvällä tuulella ja tulee paljon paremmin toimeen Annan kanssa.

Mistä on kyse?

Vahvuuksilla tarkoitetaan yleensä henkilön yleisiä hyviä puolia. Ne voivat liittyä fyysiseen ulkonäköön, luonteeseen, taitoihin tai rooliin muita kohtaan.

Kyvykkyydet viittaavat yleensä konkreettisiin kykyihin, joiden avulla henkilö voi suorittaa tehtäviään tai toimia itse, vaikka hän joutuisi turvautumaan erilaisiin tukiin³.

- Mitä vahvuuksia ja kyvykkyyksiä Martilla on?
- Millaisena näet roolisi hoivan antajana?
- Mitä seurauksia Martille olisi siitä, että hoiva perustuisi hänen vajeisiinsa ja siihen, mitä hän ei voi enää tehdä?

³ Teresa Martínez, 2013. Osoite: www.acpgerontologia.com

- Mitä jos keskittyisit hänen vajeidensa sijaan hänen kykyihinsä, siihen mitä hän voi tehdä ja mitä voit tehdä tukeaksesi Marttia, jotta hän voi jatkaa hänelle tärkeiden aktiviteettien tekemistä?

Miksi kyvykkyyksien kehittäminen on tärkeää?

- Keskittymällä kykyihin ja tekemällä niistä näkyviä (arvostava huomio) voit auttaa tukihenkilöä tuntemaan olonsa paremmaksi.
Martti tykkää korjata esineitä ja laitteita, ja hän on onnellinen sitä tehdessään, joten aika kuluu nopeasti, eikä hän ole kärtyisiä.
- Kyvykkyyksien tunnustaminen parantaa itsetuntoa. Käsitys itsestä arvokkaana ja kykenevänä yksilönä on perusta, joka lisää halua osallistua (toimintaan, sosiaalisiin suhteisiin) ja ylläpitää kiinnostusta oman elämänsä hoitamiseen.
Martti tuntee itsensä tärkeäksi ja hyödylliseksi. Hän ei malta odottaa, että tytär tulee kotiin, jotta hän voi näyttää tälle, kuinka hyvin mehustin toimii. Hän on myös poiminut puutarhasta vihanneksia, joita voi syödä päivällisellä.
- Keskittymällä ihmisen kyvykkyyksiin muutat myös suhdettasi häneen. Se tekee välittävästä suhteesta tasapuolisemman, ja lähes huomaamatta annat henkilölle enemmän valtaa ja enemmän mahdollisuuksia tehdä asioita ja päätöksiä⁴.
Martilla on mielekästä tekemistä, hän puuhailee enemmän ja riitelee vähemmän tyttärensä kanssa.

Käytännön toteutus

Miten tunnistaa kyvykkyyksiä ja vahvuuksia?

- Työkaluja kyvykkyyksien tarkasteluun⁵:
 - a. Peruskartat kyvykkyyksien tunnistamiseksi ja niiden näkyvyyden lisäämiseksi
 - b. Kyvykkyyksiprofiilit
 - c. Ohjeet kyvykkyyksien tunnistamiseksi henkilöiltä, joilla on rajallinen viestintäkyky

⁴ Person-Centred Care. Practical booklets: Booklet number 7: PERSON AND SELF-DETERMINATION. THE CARE AND LIFE PLAN, sivut 54–55.

⁵ Yksilöllisen hoivan laadulliset välineet:

<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/Instrumentosatenccionpersonalizada.pdf>

Martin lempiaktiviteetit ja mahdolliset tuet

Aktiviteetit	Mahdollinen tuki
Esineiden korjaaminen	
<ul style="list-style-type: none"> Korjattavien esineiden hankkiminen 	<ul style="list-style-type: none"> Martti ei enää käy ulkona yksin, mutta naapurit voivat tuoda hänelle esineitä korjattavaksi. Anna tai muu perheenjäsen voi pitää seuraa Martille naapureiden luona kyläillessä, jos heillä on jotain korjattavaa. Martin ystävät voivat tuoda esineitä korjattavaksi.
<ul style="list-style-type: none"> Työkalujen järjestely 	<ul style="list-style-type: none"> Työkalujen järjestely ja visuaalinen merkintä kunkin työkalun paikalle ja tarkoitukselle
<ul style="list-style-type: none"> Yksi korjattava esine kerrallaan 	<ul style="list-style-type: none"> Älä anna useita esineitä korjattavaksi samanaikaisesti ja pidä kirjaa, kuka omistaa korjattavan esineen. Martille ei anneta uutta esinettä ennen kuin esine on korjattu ja palautettu omistajalleen.
Puutarhanhoito	
<ul style="list-style-type: none"> Puutarhan hoitaminen Martin kyvykkyyksien mukaan 	<ul style="list-style-type: none"> Hedelmätarhan pienentäminen Hanki Martille suuria ja korkeita ruukkuja (kuten kaupunkipuutarhoissa), jotta hänen on helpompi työskennellä.
<ul style="list-style-type: none"> Työkalujen järjestely 	<ul style="list-style-type: none"> Työkalujen järjestely ja visuaalinen merkintä kunkin työkalun paikalle ja tarkoitukselle
<ul style="list-style-type: none"> Ohjeistukset kauden vihanneksista 	<ul style="list-style-type: none"> Pidä seuraa Martille ja opasta häntä istuttamaan kullekin kaudelle sopivia kasveja.
Korttipelit kylällä	
<ul style="list-style-type: none"> Kylällä käynti 	<ul style="list-style-type: none"> Martti tarvitsee jonkun seurakseen kylään ja kotimatalle, esimerkiksi ystävän, perheenjäsenen tai vapaaehtoisen. Tarvittaessa voidaan myös palkata henkilökohtainen avustaja.
<ul style="list-style-type: none"> Kortinpeluu 	<ul style="list-style-type: none"> Hänen mielestään jotkin pelit ovat vaikeita, ja hän turhautuu siihen, ettei osaa pelata niitä. Martti voi pelata jonkun kanssa, joka tukee häntä. Toisinaan voidaan pelata pelejä, jotka sopivat Martille paremmin.

- Jaa aktiviteetit pieniin osiin
- Pohdi, mitä voidaan tehdä itsenäisesti, ja missä tarvitaan tukea.
- Pidä positiivinen asenne. Pohdi, mitä voit tehdä antaaksesi Martin jatkaa asioiden korjaamista.

Kyvykkyydet: Martti pitää	Vahvuudet: Martti on
<ul style="list-style-type: none"> • Esineiden ja laitteiden purkamisesta ja korjaamisesta 	<ul style="list-style-type: none"> • Työteliäs
<ul style="list-style-type: none"> • Puutarhanhoidosta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sosiaalinen
<ul style="list-style-type: none"> • Eläinten ruokkimisesta (kanat) 	<ul style="list-style-type: none"> • Avulias
<ul style="list-style-type: none"> • Käydä kylällä pelaamassa korttia 	<ul style="list-style-type: none"> • Perheellinen (pitää perheen kokoontumisista)

Martti voi paljon paremmin, jos hänellä on vakiintunut rutiini. Hänelle ja Annalle on järjestetty päivittäisiä rutiineja: heti aamulla Martti ruokkii kanat, sitten hän puuhailee pajassa lounasaikaan asti, kolmena päivänä viikossa hän puuhailee vihannesmaalla ja yhtenä tai kahtena päivänä viikossa hän menee kylälle pelaamaan korttia, säästä riippuen.

Vuosien varrella Martti on korjannut monia laitteita, ja kunnanvaltuusto on ajatellut järjestää pienen näyttelyn näille esineille kaupungin juhlien aikana. Se on tunnustus Martin arvosta ja hänen panoksestaan kylän asukkaille.

Muista, että myös sinulla on vastuu

Hyvän hoivan perusedellytys on se, että tuntee hyvin tukea saavan henkilön. Tunnistamalla heidän kykynsä, taitonsa ja vahvuutensa ja antamalla heille mahdollisuuden ylläpitää näitä ominaisuuksia voidaan parantaa heidän hyvinvointiaan ja edistää elämän mielekkyyttä. Myös sinun tukesi on tarpeen.

Moninaisuus ja yksilöllinen sovittaminen

Isabella haluaa pitää kotinsa siistinä ja puhtaana. Hän nauttii ruoanlaitosta ja ompelusta. Nyt hän tarvitsee apua näissä tehtävissä, eikä kukaan talossa käyvistä tee asioita niin kuin hän haluaa. Sänky ei ole pedattu kunnolla, ikkunat eivät ole puhtaat, ruoka ei maistu millään, kukaan ei osaa ommella nappia kiinni oikein...

Muutaman viime kuukauden aikana useita ammattilaisia on käynyt Isabellan ja Albertin talossa. Kukaan heistä ei hoitanut tehtäviä Isabellan haluamalla tavalla, joten hän päätti olla luottamatta keneenkään, vaikka hän todella tarvitsee tukea.

Mitä tapahtuu, jos...

- a) Luovutamme emmekä pysty tarjoamaan hänen tarvitsemaansa tukea? **Isabella ja hänen miehensä jäävät turvattomaan ympäristöön, ja heidän aliravitsemuksensa ja eristyneisyytensä riski kasvaa.**
- b) Tarjoamme Isabellalle hänen mieltymystensä mukaista tukea? **Arvostamme Isabellaa yksilönä ja tyydytämme hänen tarpeitaan ottamalla huomioon hänen makunsa (yksilöllistäminen) ja tarjoamalla hänelle turvallisen ympäristön.**

Mistä on kyse?

Monimuotoisuus: Kaikki ihmiset ovat ainutlaatuisia ja yksilöitä, ja omat elämänpolkomme (kokemukset, persoona, ympäristöt, ihmissuhteet) tekevät meistä erilaisia. Toisin sanoen, mitä vanhemmaksi tulemme, sitä monimuotoisempia olemme.

Yksilöllistäminen: Yksilöllinen lähestymistapa on hoivan tarjoamisen peruspilari. Ihmisten monimuotoisuuden vuoksi tukea tarvitseville on tarjottava seuraan henkilön luonteen mukaan eikä toisin päin. Yksilöllisessä lähestymistavassa on kyse hoivan ja tuen tarjoamisesta henkilökohtaisten toiveiden, mieltymysten ja tarpeiden perusteella.

Ruohonjuuritason sosiaalityöntekijä:

Miksi ammattilaiset eivät jaksakaan käydä Isabellan ja Albertin talossa pitkään?

Onko Isabellalta kysytty, mihin hän tarvitsee tukea ja miten hän haluaa tukea annettavan?

Miksi seura on tärkeää tarjota yksilöllisesti?

- Tyypillisesti apua tarjoavat palvelut ovat standardoituja ja niillä tarjotaan samaa palvelua kaikille ihmisille, mikä ei tyydytä yksilöllisiä tarpeita.
- Yksilöllisellä hoivalla tunnustetaan henkilö ainutlaatuiseksi ja arvokkaaksi kunnioittaen hänen ihmisarvoaan, arvojaan ja mieltymyksiään.
- Yksilöllistäminen helpottaa elämänprojektin etenemistä tuen tarpeesta riippumatta.
- Yksilöllistäminen tukee merkityksen löytämistä elämälle ja tunnetta, että elämä on elämisen arvoista.

Eri ammattilaiset, jotka käyvät Isabellan ja Albertin luona, valmistavat ateriat terveydellisistä syistä ilman suolaa, mihin Isabella ja Albert eivät ole tyytyväisiä. He pitävät ammattilaisten valmistamaa ruokaa mauttomana, sillä he ovat tottuneet maukkaaseen ruokaan ja käyttävät itse paljon mausteita.

Käytännön toteutus

Miten hoivaa voidaan yksilöllistää?

- On tärkeää kerätä tietoa henkilöstä, jota tuet, hänen elämästään, mikä on hänelle erityisen tärkeää tällä hetkellä ja mitkä ovat hänen vahvuutensa.
- On tärkeää tunnistaa ajat, jolloin annat tukea, mitä tukea henkilö tarvitsee, miten hän haluaa tukea annettavan ja mitkä ovat hänen rutiininsa ja mieltymyksensä.

ISABELLA: MITEN HALUAN SYÖDÄ	
RUTIININI	Pidän ruoanlaitosta, olen aina ollut hyvä siinä. Olen tehnyt ruokaa perheelleni ja seurakunnan juhliin. Muhennokseni tunnetaan niiden mausta. Tykkään käyttää mausteita, jotka antavat ruoalle oman maun. Mieheni ja minä syömme yleensä keittiössä kahdelta iltapäivällä.
TUKITARPEENI	Tiedän, että sekä mieheni että minun on tarkkailtava ruokavaliotamme. Tarvitsen neuvojasi siitä, mikä on meille hyväksi. Auta minua päättämään, mitä laittaa ruoaksi ja hankkimaan tarvittavat aineet, en voi kiivetä portaita ostokassien kanssa. Väsyn ruokaa valmistaessani enkä voi seistä pitkään.
ROHKAISE MINUA	Laiittamaan ruokaa. Voin istua pöydässä ja valmistella aineksia.
HALUAISIN MIELELLÄNI	Opettaa sinua valmistamaan lempireseptejäni ja käyttämään mausteita. Voit opettaa minulle myös jonkin ruokalajin reseptin kotimaastasi.
MUU HOIVA	Vähäsuolainen ruokavaliio terveydellisistä syistä.
RISKIT	Isabella ei voi seistä pitkiä aikoja. Hän on joskus menettänyt tasapainonsa ja ollut vähällä kaatua.

Yllä oleva taulukko on esimerkki, miten voit jakaa tietoa yksilöllisistä tarpeista, kun hoivaan ja hoitoon osallistuu useampi henkilö. Voit käyttää myös muistikirjoja ja sovelluksia, joiden avulla eri henkilöt kirjoittavat ylös olennaista tietoa: millainen olo tuettavalla henkilöllä oli, oliko hänellä kipuja, pitkö hän aktiviteeteista.

Muista, että myös sinulla on vastuu.

Hoivattavalla on identiteetti, jota on kunnioitettava.

On tärkeää esittää kysymyksiä ja kehittää kuunteleva asenne, olla tarkkaavainen ja vastaanottavainen, jotta voit kerätä tietoa tarpeista ja toiveista. Älä arvostele toista, vaan kuuntele, ymmärrä ja opi, jotta voit tarjota seuraa omalla tavallasi.

4. TUKEA VAATIVAT TILANTEET KOTONA

Seuraavassa on kuvaus erilaisista tyypillisistä kotona tapahtuvista tilanteista, joissa tarvitaan tukea. Yritämme selittää tilanteita havainnollistamalla niitä oppaan päähenkilöiden kautta, tarkastelemalla tilanteeseen liittyviä riskejä ja antamalla ideoita ja ohjeita tilanteen parantamiseksi.

Suomenkielisessä oppaassa olemme lisänneet kuhunkin oirekuvaukseen linkkejä verkossa päivittyviin Käypä-hoito- ja Hotus-hoitosuositukseen, ja poistaneet alkuperäisen oppaan tekstejä, mikäli ne ovat olleet päällekkäisiä tai erilaisia Suomessa käytössä olevien ohjeistusten kanssa.

4.1. LIHASVOIMAN MENETYS

IINES: Pidän kävelystä paljon. Lopetin sen aikoinaan ja olen tajunnut, että nyt se on minulle hyvin vaikeaa. Väsyn hyvin nopeasti ja pelkään kaatumista, joten tarvitsen kävelykeppiä. Väsyn myös kodin siivoamiseen ja järjestelyyn. Istun suihkussa jakkaralla, sillä se on mukavampaa ja turvallisempaa. Minun on vaikea nostaa käsiäni, enkä ylety pesemään päätäni.

OLGA: Viime viikkojen aikana olen huomannut, että lineksen tasapaino on heikentynyt kävelymatkoilla. Vaikka hän käyttää kainalosauvaa tai kävelykeppiä, hän usein nojaa seiniin. Hän ei käy paljon ulkona ja istuu paljon, joten hänen fyysinen toimintakykynsä, tasapainonsa ja ketteryytensä heikkenevät.

Riskit

Ikäihmisten elämään kuuluu usein paljon istumista, mikä voi johtaa fyysiseen voiman heikkenemiseen ja siitä aiheutuviin riskeihin:

- Lihasten surkastuminen ja jäykkyys
- Tuntokyvyn menetys ja lihaskouristukset
- Osteoporoosi
- Kävelyn epävakaus ja kaatumiset
- Väsymyksen tunne
- Yleinen heikkous

Miten linestä voidaan tukea ja miten hänen fyysistä kuntoansa ja toimintakykyään voidaan parantaa?

Aktiivisena pysyminen auttaa linestä:

- Vahvistamaan lihaksia, sydäntä ja hengityselimiä.
- Parantamaan luuston terveyttä ja ehkäisee osteoporoosia.
- Saavuttamaan optimaalisemman painon.
- Parantamaan tasapainoa ja vähentämään kaatumisen riskiä.
- Kohentamaan mielialaa ja mielenterveyttä.
- Parantamaan unen laatua.
- Ehkäisemään sairauksia ja vauhdittamaan toipumista taudeista kuten:
 - Sydänkohtaus.
 - Verenpainetauti.
 - Tyypin 2 diabetes.
 - Paksusuoli- ja rintasyöpä

Mikä tahansa liikuntaan käytetty aika on parempi kuin ei minkään tekeminen. Mitä enemmän, sen parempi. Sinun ei tarvitse urheilla, vaan ainoastaan olla aktiivinen arjessa ja tehdä jotain, mistä nautit.

- Vältä liiallista istumista ja samassa asennossa pitkään pysymistä. Istuminen ja makaaminen nousematta ylös lisää terveysongelmien riskiä. On suositeltavaa liikkua ympäriinsä joka tunti ja viettää pari minuuttia venytellen.
- On suositeltavaa liikkua eri tavoin, esimerkiksi aerobisesti (kävely, uinti...), ja harjoitella voimaa, joustavuutta ja tasapainoa.
- Tarkista lääkäriltä mahdolliset eri sairauksien aiheuttamat vasta-aiheet liikunnalle.
- Liikunnan ei pitäisi sattua.
- Tässä muutamia harjoituksia ja venytyksiä lihasten vahvistamiseksi:

Ennen kuin teet mitään harjoitusta, on suositeltavaa lämmitellä lihaksia hieman liikuttamalla hartioita ylös ja alas, eteen ja taakse pyöreällä liikkeellä kallistaen päätä varovasti puolelta toiselle.

Mikään liikunta ei saa aiheuttaa kipua. Jos koet kipua, lopeta liikunta. On tärkeää hengittää harjoitusten aikana hengittämällä ilmaa sisään nenän kautta ja hengittämällä se varovasti ulos puoliksi auki olevan suun kautta.

Harjoituksia alaraajojen lihasvoiman ja liikkuvuuden parantamiseksi:

1. Nosta jalkaa eri suuntiin, 15 kertaa kummallakin jalalla.
2. Taivuta molempia polvia 20 kertaa.
3. Nouse varpaillesi 15 kertaa.



Istuma-asento selkä suorana ja jalat lattialla.

Pidä jalkaa ylhäällä 10 sekuntia 15 kertaa ja toista harjoitus toisella

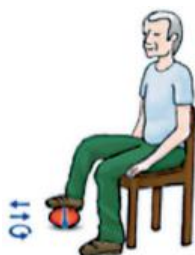
Tee nilkan kanssa ylös- ja alaspäin suuntautuvia liikkeitä ja pyöreitä liikkeitä.

Nosta taivutettua jalkaa 15 kertaa.



Liikuttel palloa joka suuntaan.

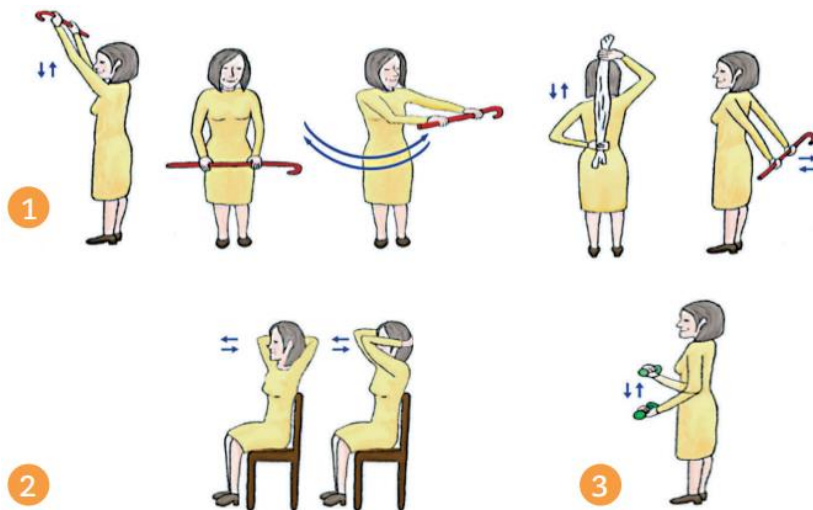
Purista palloa molemmilla jaloilla ja laske viiteen kymmenen kertaa.



Harjoituksia yläraajojen lihasvoiman ja liikkuvuuden parantamiseksi:

Seiso ja pidä käsissäsi keppiä tai pyyhettä. Liikkeitä ei saa tehdä väkisin, ne eivät saa aiheuttaa kipua.

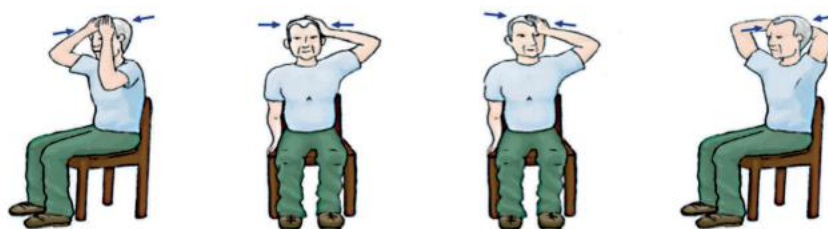
1. Nosta käsiä eri suuntiin 15 kertaa.
2. Ojenna käsivarret ja tuo ne yhteen 15 kertaa.
3. Taivuta kyynärpäätä pienen painon kanssa (0,5–1 kg, esim. tölkki tai pullo) 10 kertaa kummallakin kädellä.



Harjoituksia selkärangan vahvistamiseksi ja venyttämiseksi:

Istu tuolilla selkä suorana ja jalat lattialla.

1. Pidä kädet eri asennoissa, työnnä päätä kohti kättä ja laske viiteen 10 kertaa.



2. Liikuta päätä eri asentoihin varovasti käsiesi avulla.



- Kannusta tukihenkilöä tekemään arkiaskareita hänen makunsa ja mieltymystensä mukaan ja kutsu hänet mukaan aktiviteetteihin. Olga ehdottaa linekselle: olen silittänyt vaatteet. Voisitko auttaa minua laittamaan ne vaatekaappiin haluamallasi tavalla?
- Hieronta ja kehon eri osien mobilisointi. Monika hieroo ja mobilisoi Elinan jalkoja kaksi tai kolme kertaa viikossa stimuloidakseen verenkiertoa.
- Huomioi ympäristö ja talon järjestelyt sekä arkea helpottavat tukipalvelut (katso luku 6). Olga ehdottaa, että lines voisi siirtää kahvipöydän olohuoneeseen, jotta hänellä olisi enemmän tilaa ja hän voisi liikkua turvallisesti, ja että hän asentaisi tukitankoja tärkeisiin paikkoihin (käytävät, kylpyhuone, uloskäynti parvekkeelle). Tankoja voidaan käyttää myös kyykky- ja tasapainoharjoituksiin.

Muut resurssit

- Ota yhteyttä terveysasemaan, kuntaan tai paikalliseen urheilukeskukseen.
- Fysioterapia
- Teknologia, liikuntaohjelmat verkossa ja televisiossa, VR-lasit, jne.
- Muut yleiset resurssit: terveyskeskusten, vanhainkotien, sosiaalipalvelujen, kaupunginvaltuustojen ja urheiluseurojen tarjoamat liikuntamahdollisuudet.

Voit listata paikalliset resurssit tähän:

4.2. UMMETUS

IINES: Minulla on ongelmia joka kerta kun käyn vessassa, mutta en tiedä mitä tehdä, ja minua hävettää kertoa siitä kenellekään.

OLGA: Olen huomannut, että jääkaapissa on yhä vähemmän ruokaa ja että hävikkiä syntyy paljon. Naapuri antaa hänelle ruokaa parantaakseen hänen ruokavaliotaan, mutta hän ei silti saa tarpeeksi ravintoaineita. Yritän tehdä ruokaa hänelle valmiiksi, jos minulla on aikaa. Aamiaisen jälkeen hän yleensä viettää paljon aikaa vessassa. Hän ei kerro sitä minulle suoraan, mutta tiedän, että hänellä on ummetusta.

PIA: Kun käyn lineksen luona, huomaan, että hänen hedelmäkulhonsa ja jääkaappinsa ovat tyhjä. Hän ei varmastikaan syö hyvin. Kun voin, tarjoan ja jätän hänelle ruokaa muovivastioissa.

Ummetus on yleinen ongelma ikääntyneiden keskuudessa, ja se voi johtua monista syistä: vähäkuituisesta ruokavaliosta, liian vähästä veden juomisesta, liiallisesta istumisesta, jatkuvasta pidättämisestä, lääkityksestä tai ruoansulatuskanavan sairauksista tai muista sairauksista.

Riskit:

- Maha-/suolisto-ongelmat, kuiva uloste peräsuolella, suolitukos
 - Peräpukamat ja peräaukon haavauma, verenvuoto
 - Laksatiivien nauttiminen ilman lääkärin suositusta voi pahentaa tilannetta
 - Ummetus voi vaikuttaa kognitiiviseen toimintaan
 - Vaikutukset psykologisella ja emotionaalisisella tasolla: mielialan vaihtelut, apatia, viha, omakuvan laiminlyönti, eristäytyminen
- Iines:* En ole käynyt vessassa kolmeen päivään. Olen turvoksissa ja surullinen. Mitä jos jätän ateriat väliin?

Miten lineistä voitaisiin tukea?

- Ruokavaliomuutokset: lisää kuitupitoisia elintarvikkeita, kuten hedelmiä, vihanneksia, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Niiden lisäksi on tärkeää nauttia riittävästi vettä nesteytyksen edistämiseksi. Kuitu ja vesi lisäävät ulosteen tilavuutta ja tekevät siitä pehmeämpää.

Olga ehdottaa, että lines voisi juoda lasillisen vettä aamulla noustessaan ja syödä aamiaisella hedelmiä, esimerkiksi kiivin tai päärynän. Toinen tapa saada enemmän nesteitä on juoda yrttiteetä päivän aikana. Teelajeja on monenlaisia, ja ne ovat erinomaisia kylminä päivinä.

Olga juttelee Pian kanssa, ja hän huomaa Pian tuovan linekselle ruokaa muoviastioissa ja kiittää häntä tästä, mutta suosittelee vihanneksia ja palkokasveja pastan sijaan.

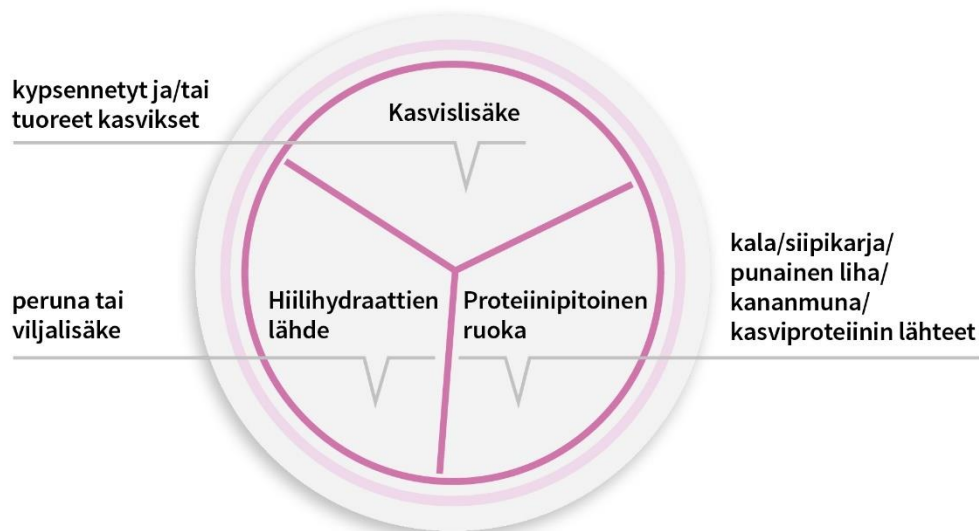
Ohjeita terveelliseen ruokavalioon

Ruokavalion tulee vastata energiantarpeisiin ja olla **vaihteleva, täydellinen ja tasapainoinen**, jotta se sisältää riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta,
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio>

Tämä lautanen osoittaa eri päivittäin nautittavien elintarvikeryhmien osuuksia terveellisen ruokavalion saavuttamiseksi: puolet on hedelmiä ja vihanneksia, neljännes viljaa ja/tai perunaa ja neljännes proteiinia sisältäviä elintarvikkeita.



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:
Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Kuva: Ikääntyneiden lautasmalli (Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus, VRN ja THL, 2020) <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

1. **Hedelmät ja vihannekset:** Mitä enemmän väriä ja vaihtelevuutta, sitä parempi. Ota niistä kaikki irti sesongin mukaan aina kun mahdollista. Jos et pysty syömään niitä kokonaisena, on parempi sekoittaa ne tehosekoittimella, ei perunasurvimella, sillä muuten ummetuksen ehkäisemiseen tarvittava kuitu häviää.
2. **Viljat ja peruna:** Riisiä, vehnää, kauraa tai muita viljoja ja niistä tehtyjä tuotteita (esim. leipää, pastaa) käytettäessä on tärkeää, että ne sisältävät täysjyväjauhoa, sillä siten saadaan enemmän kuitua ja voidaan paremmin ehkäistä ummetusta, korkeaa kolesterolia, diabetesta ja syöpää.
3. **Proteiinipitoiset elintarvikkeet:** Suosi näitä:
 - a. Valkoinen liha: kana, kalkkuna, jänis
 - b. Kala, vuorotellen rasvaista kalaa (sardelli, lohi, makrilli, tonnikala) ja valkoista kalaa (kuha, siika, turska, meribassi, ahven).
 - c. Palkokasvit: kikherneet, linssit, pavut, soijapavut
 - d. Pähkinät: saksanpähkinät, hasselpähkinät, mantelit, pistaasipähkinät
 - e. Kanamuna

Palkokasvien yhdistäminen viljoihin, kuten linssiin tai kikherneisiin ja riisiin, lisää proteiininsaantia.

Päivässä voi syödä yhden kananmunan, jos kolesteroliongelmaa ei ole.

Maidot ja maitotuotteet (mieluiten kevytmaito tai rasvaton maito), kuten jogurtti ja juustot, sisältävät kalsiumia, joka yhdessä D-vitamiinin kanssa ehkäisee osteoporoosia.

On suositeltavaa rajoittaa punaisen lihan, rasvaisen lihan ja jalostetun lihan (esim. pekoni, nakit, makkarat) ja rasvaisten juustojen kulutusta enintään kahteen annokseen viikossa.

Jos eläinperäisiä elintarvikkeita ei nautita, on tarpeen varmistaa tarvittavien ravintoaineiden saanti. Näihin kuuluvat muun muassa yhdeksän välttämätöntä aminohappoa, joita kehomme ei pysty syntetisoimaan.

4. **Öljyt ja rasvat:** ruoanlaitossa, ruokapöydässä, salaateissa ja paahtoleivässä kannattaa suosia oliiviöljyä, mieluiten neitsytoliiviöljyä (ei jalostettua). Voin ja margariinin käyttöä on rajoitettava. Vältä kastikkeita, jotka sisältävät paljon rasvaa (voita, kermaa, pekonia).
 5. **Vesi:** Juo nesteitä (vettä, keittoja, liemiä tai yrttiteitä), vaikka et olisi janoinen. Hiilihapotettujen virvoitusjuomien ja sokeripitoisten juomien, myös hedelmämeijerijuurien, nauttimista tulee rajoittaa. Vähennä teen tai kahvin juomista tai korvaa ne yrttiteillä tai muilla kofeiinittomilla juomilla. Vältä alkoholijuomia.
 6. **Suola:** kehomme tarvitsee vain pieniä määriä suolaa toimiakseen kunnolla, ei enempää kuin yhden teelusikallisen suolaa päivässä. Teelusikka sisältää ruoan sisältämän suolan. Useimmat jalostetut elintarvikkeet ja teollisuustuotteet, kuten makkarat, liemikuutiot, kastikkeet, säilykkeet ja juustot, sisältävät paljon suolaa. Parantaaksesi ruoan makua, voit suolan sijaan käyttää etikkaa, sitruunaa, aromaattisia yrttejä (basilika, timjami, oregano, laakerinlehdet), mausteita (pippuri, paprika, sahrami) tai esimerkiksi uutettuja öljyjä.
 7. **Rajoita näiden kulutusta:**
 - a. Paistettu ruoka. Suosi muita kypsennystapoja: keittäminen, grillaus, höyrytys ja leivonta.
 - b. Einekset sisältävät runsaasti suolaa, sokeria, tyydyttynyttä rasvaa ja kolesterolia. Suosi kotona valmistettuja ruokia.
 - c. Suolaiset välipalat: perunalastut, suolatut pähkinät.
 - d. Teolliset leipomotuotteet, kuten keksit, kakut, leivonnaiset, sillä ne sisältävät runsaasti epäterveellisiä rasvoja ja sokeria.
- Ruokailujen jakaminen pitkin päivää helpottaa ruoansulatusta. Aamiainen ja lounas voivat olla päivän tärkeimmät ateriat, ja illallinen voi olla kevyempi.
 - Syö hitaasti, pureskele hyvin ja niele hitaasti.
 - Yritä syödä ateriat samaan aikaan joka päivä.
 - Tee aterioinnista nautinnon hetki ja pidä huolta pöydän kattauksesta. Ateriointi voi olla myös kuulemisten jakamisen ja seurustelun aikaa.
 - Vältä liiallista istumista ja harrasta liikuntaa (katso kohta Lihassoiman menetys).
- Olga rohkaisee linestä menemään ostoksille hänen kanssaan, jotta hän voi kertoa, mitkä vihanneksia hän tahtoo, ja he valitsevat yhdessä herkullisimman näköiset hedelmät.

- Tee vessakäynneistä rutiini, äläkä odota, jos tunnet tarpeen käydä WC:ssä. lines käy vessassa joka päivä aamiaisen jälkeen. Aluksi hänellä oli vaikeaa, mutta vähitellen hän alkaa tottua käymään vessassa aamuisin. Näin hänen ei tarvitse murehtia sitä päivällä eikä hänen myöskään tarvitse pelätä kouristuksia kadulla, joita hänelle on aiemmin sattunut. Hänellä oli tapana pidättää, mutta kotiin saavuttuaan hänellä ei enää ollutkaan hätä.
- Stressin vähentäminen
- Tarkista lääkitys.
lines on ottanut pillereitä jo pitkään, mutta Olga ei tiedä, ovatko ne vielä tarpeen. Hän on varannut ajan lääkärille, jotta hänen lääkityksensä voidaan tarkistaa.

Muut resurssit:

- Terveyttä edistävästä ruokavaliosta ikääntyneille voit lukea Ruokaviraston sivuilta: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>
- Suora linkki ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>
- Nutrition for the elderly, Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>

Voit listata paikalliset resurssit tähän

4.3. SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT

ALBERT (Isabelin aviomies): Vaimoni ja minä käymme läpi vaikeaa tilannetta, josta en tiedä, miten selviytyä. Herään öisin ja sydämeni tuntuu siltä kuin se puhkeaisi rinnastani. Minua myös väsyttää, kun nousen portaita ylös.

Useita vuosia sitten Albertilla todettiin verenpainetauti, ja siitä lähtien hän on ottanut lääkettä sen hallitsemiseksi, mutta siitä on jo kauan aikaa, kun hän on viimeksi käynyt verikokeessa yleisen terveydentilansa tarkistamiseksi.

Mitä voidaan tehdä?

- Minimoi tupakan ja alkoholin käyttö: Albert on aina nauttinut ystäviensä kanssa hengailusta, ja baarista baariin kulkiessaan he juovat muutaman viinin.
- Harjoittele säännöllisesti sopivaa liikuntaa: Kun Albert väsy yhä enemmän, hän liikkuu yhä vähemmän ja on jopa lihonut muutaman kilon.
- Syö tasapainoista ja terveellistä ruokaa ja minimoi kolesterolitaso: Isabel ja Albert eivät aina laita kotona ruokaa, joten he turvautuvat toisinaan valmiiseen ruokaan, jonka he vain lämmittävät ja se on siinä.
- Nuku hyvin ja pidä yllä hyvää unirytmää, jotta välttyt väsymykseltä ja verenpaineelta. Viime aikoina Albert ei ole nukkunut kovin hyvin, hän herää usein vaeltelemaan kotona.

Muita huomioon otettavia resursseja:

- Konsultoi lääketieteen, ravitsemuksen, liikunnan jne. ammattilaisia, jotta voit mukauttaa toimenpiteet kunkin henkilön olosuhteisiin ja terveydentilaan. Albert on käynyt kardiologin ja ravitsemusterapeutin kanssa ruokavaliota ja liikuntaa koskeissa ohjeissa.
- Erityiset työpajat ja kurssit
- Keskustele muiden perheenjäsenten ja ystävien kanssa terveellisten tapojen tukemiseksi. Albert on kertonut pojalleen ja ystävilleen terveysongelmistaan, jotta he voivat tukea häntä. He ovat vähentäneet viinin juomista ulkona käydessään, se tekee heille kaikille hyvää. Albert on ajatellut, että hänen on otettava kotiapu uudelleen esille, hän aikoo keskustella siitä vaimonsa ja poikansa kanssa, hän ei jaksakaan kaikkea ja tilanne pahenee.
- Yhteisön voimavarat: kävelyryhmät, mukautetut liikuntakeskukset, kaupat ja ravintolat, jotka edistävät terveellistä ruokavaliota. Kaksi kertaa viikossa ryhmä ikääntyneitä lähtee urheilukeskuksesta kävelylle kaupungin puistoon. Albert on ilmoittautunut mukaan, ja hän aikoo yrittää saada Isabelinkin lähtemään liikkeelle, sillä hän uskoo, että se tekee hyvää molemmille.

Oppaan suomenkielisessä versiossa suosittelemme tutustumista verkossa päivittyviin Käypä hoito- ja Hotus-hoitosuositukseen, jotka löytyvät täältä:

Krooninen sepelvaltimo-oireyhtymä [Krooninen sepelvaltimo-oireyhtymä \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi)

Sepelvaltimotautikohtaus [Sepelvaltimotautikohtaus \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi)

Voit luetella paikallisia palveluntarjoajia, omat muistiinpanot:

4.4. DIABETES

ISABEL: Miehelläni on todettu diabetes, ja olen hyvin huolissani hänestä. Miten me hoidamme sitä? Hänen on noudatettava tarkkaa ruokavaliota, mikä pelottaa minua, koska minulla on jo nyt ongelmia aterioiden valmistuksen kanssa. Joskus hän on hermostunut, ja pelkään, että jos hän ei saa syödä mitä haluaa, hän suuttuu.

ALBERT (Isabelin aviomies): Minulla on korkean verenpaineen ja kolesterolin lisäksi diabetes! Mitä voin syödä? Miten saan diabetekseni kuriin? Pidän syömisestä, mutta pelkään, että minun on luovuttava monista asioista.

En jaksa enää, tarvitsemme apua, löydämmekö sitä? Emme voi aina luottaa vain poikaamme.

Oppaan suomenkielisessä versiossa suosittelemme tutustumista verkossa päivittyviin Käypä hoito- ja Hotus-hoitosuosituksiin, jotka löytyvät täältä:

Tyypin 2 diabetes [Tyypin 2 diabetes \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi)

Hotus-hoitosuositus insuliinihoidon ohjauksesta: <https://www.hotus.fi/hotus-hoitosuositus-aikuisten-diabetesta-sairastavien-insuliinihoidon-ohjauksen-sisalto/>

Voit luetella paikallisia palveluntarjoajia, omat muistiinpanot:

4.5. KROONISET HAAVAT JA PAINEHAAVAT

ELINA: Olen tarvinnut pyörätuolia jo vuosien ajan, sillä minun on vaikea liikkua. Toisinaan kun olen hyvin väsynyt, en oikein pysty vaihtamaan asentoani tuolissa. Silloin tuoli painaa ikävästi koko ajan samoja kohtia ja iho niissä kohdissa on hyvin ohut ja herkkä. Toisinaan iho suorastaan kuumottelee ja se muuttuu vähitellen kivuksi. Pyydän Monikaa auttamaan.

MONIKA: Elina liikkuu aina vain vähemmän ja vähemmän ja toisinaan istuu tuntikausia pyörätuolissa vaihtamatta edes asentoa. Elina valittelee kipua alaselässään ja istuinluissaan. Tarkistan hänen ihonsa mahdollisten painehaavojen osalta. Olen myös huomannut, että Elinan tuntoaisti on paikoittain heikentynyt. Hän ei myöskään juo riittävästi ja välillä tuntuu, ettei hänellä ole janontunnetta. Mahdollinen kuivuminen voi lisätä painehaavojen riskiä. Terveyskeskuksen hoitaja kehotti lisäämään ruokavalioon myös proteiinia, C-vitamiinia ja sinkkiä, sekä hoitamaan ihoa kosteuttavilla voiteilla.

Oppaan suomenkielisessä versiossa suosittelemme tutustumista verkossa päivittyviin Käypä hoito- ja Hotus-hoitosuositukseen, jotka löytyvät täältä:

Painehaavan ehkäisy ja tunnistaminen, Hotus-hoitosuositus

<https://www.hotus.fi/painehaavan-ehkaisy-ja-tunnistaminen-aikuispotilaan-hoitotyossa-hoitosuositus/>

Krooninen alaraajahaava: [Krooninen alaraajahaava \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi/krooninen-alaraajahaava)

Voit luetella paikallisia palveluntarjoajia, omat muistiinpanot:

4.6. UNETTOMUUS

IINES: Siitä lähtien kun olen ollut yksin, minun on vaikea nukahtaa ja herään monta kertaa yöllä, alan heittelemään ja herään. Kun nukahdan, on jo hyvin myöhä, en tykkää herätä myöhään aamulla. Tämä unen puute vaikuttaa minuun, tunnen itseni voimattomaksi ja tulen usein surulliseksi ja vihaiseksi, en ollut ennen tällainen.

PIA (naapuri): Viime aikoina olen huomannut, että kun käyn hänen luonaan keskipäivän aikaan, hänen on vaikea avata ovea minulle, niin että joskus minun on pitänyt avata se itse avaimella. Huomaan, että hän on tavallista hajamielisempi ja uneliaampi ja että hän ärsyntyy helpommin. Jos kysyn häneltä, nukkuuko hän huonosti, hän vaihtaa aina puheenaihetta ja sanoo, että se johtuu siitä, että hän on valvonut myöhään ja katsonut televisiota.

OLGA (Kotiapu): Pia kertoi epäilevänsä, ettei lines nuku kovin hyvin. Olen tarkkaillut linestä nyt muutamia viikkoja ja huomannut useampiakin tilanteita, joissa hän on meinannut nukahtaa kesken kaiken, jopa kesken ruokailun. Minua huolestuttaa se, että lines vaikuttaa olevan hyvin väsynyt ja hän on haluton tekemään oikein mitään. Pelkään, että liikkumattomuus vaikuttaa pian jo hänen fyysiseen kuntoonsa.

Oppaan suomenkielisessä versiossa suosittelemme tutustumista verkossa päivittyviin Käypä hoito- ja Hotus-hoitosuosituksiin, jotka löytyvät täältä:

Unettomuus [Unettomuus \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi)

Hotus-hoitosuositus unettomuuden hoidosta käyttäytymisterapian avulla:

<https://www.hotus.fi/unettomuutta-voidaan-hoitaa-kognitiivisen-kayttaytymisterapian-cognitive-behavioral-therapy-for-insomnia-cbt-i-menetelmin/>

Voit luetella paikallisia palveluntarjoajia, omat muistiinpanot:

4.7. RIIPPUVUUDET

LIISA (Elinan sisko): Rakastan siskoani ja pidän hänestä huolta, mutta toisinaan tunnen oloni hyvin väsyneeksi. Voimani ovat hvenneet... Mitä teen, jos en voi huolehtia siskostani? Olen aina huolehtinut kaikista, mutta entä minä itse? Kuka huolehtii minusta? Nämä asiat huolestuttavat minua paljon enkä saa nukuttua hyvin.

MONIKA: Liisa herää myöhään aamuisin ja valittaa, ettei saa nukuttua hyvin. Huomaan myös, että hän juo enemmän viiniä ja haisee alkoholilta. Juoko Liisa liikaa? Juoko myös Elina liikaa?

Riippuvuus on mielenterveyshäiriö, ei tahallinen, valittu teko. Kukaan ei valitse riippuvuutta

Tutustu myös seuraaviin:

Käypä hoito -suositus tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden hoitoon

<https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>

Käypä hoito -suositus alkoholiongelman hoitoon

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50028>

Käypä hoito -suositus huumeongelman hoitoon

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50041>

Päihdelinkki.fi -sivustolta löytyy tietoa ja apua lukuisiin riippuvuuksiin:

<https://paihdelinkki.fi/fi>

<https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua>

Ikäntyneiden riippuvuudet⁶

Yleisen käsityksen mukaan iäkkäillä ihmisillä ei enää ole riippuvuuksia, mikä ei pidä paikkaansa: riippuvuuksia voi esiintyä ihmisillä lähes kaikissa elämänvaiheissa. Iän myötä voi tapahtua sosiaalisia ja fyysisiä muutoksia, jotka lisäävät alttiutta huumeiden ja päihteiden väärinkäytölle.

Yli 65-vuotiaiden riippuvuutta usein aliarvioidaan ja diagnosoidaan liian vähän, mikä estää heitä saamasta tarvitsemaansa apua.

⁶ NIDA. 9.7.2020. Drug use among older adults. Haettu 27.6.2022 osoitteesta <https://nida.nih.gov/es/publications/el-consumo-de-drogas-entre-los-adultos-mayores>

Riippuvuus voidaan jakaa kahteen eri alalajiin⁷:

- a) **Aikaisin elämässä alkavat riippuvuudet:** riippuvuudet, jotka alkavat jo nuoruusiällä ja jotka jatkuvat vanhuusiällä, erityisesti alkoholin ja/tai tupakan kulutus.
Elinan ja Liisan kotona on aina nautittu alkoholia lounaalla ja päivällisellä. Heitä kannustettiin jo nuorena juomaan hieman viiniä. Liisa ottaa ylimääräisen lasillisen viiniä, kun arjen ongelmat painavat häntä.
- b) **Vanhuusiällä alkavat riippuvuudet:** riippuvuudet, jotka alkavat vanhuusiällä, kuten sietokykyä ja riippuvuutta lisäävien lääkkeiden käyttö.
Kun Liisan mies kuoli, lääkäri kirjoitti hänelle unilääkeresepin. Hän on ottanut niitä siitä lähtien, mutta hänellä on taas univaikeuksia, eivätkä pillerit näytä tehoavan.

Riskitekijät ja syyt⁸

Erilaiset olosuhteet voivat aiheuttaa päihteiden väärinkäyttöä. Nämä voivat olla esimerkiksi terveyteen liittyviä ongelmia tai elämää muuttavia tunteellisia tapahtumia. Nämä tapahtumat voivat aiheuttaa päihteiden väärinkäyttöä, joka voi johtaa riippuvuuteen.

Mahdollisia laukaisevia tekijöitä tai syitä huumeiden tai alkoholin riippuvuudelle iäkkäillä voivat olla:

- Eläköityminen
- Perheenjäsenen, puolison, lemmikin tai läheisen ystävän kuolema.
Muutama vuosi sitten Liisa menetti miehensä, jota hän hoiti kuolemaansa asti.
- Tulonmenetykset tai taloudelliset ongelmat.
- Elämän tarkoituksen menetyks.
Liisan mielestä hän ei voi enää huolehtia siskostaan niin kuin haluaisi tai auttaa hänen lapsiaan. Huolenpito on ainoa asia, jonka hän osaa.
- Perheriidat.
Sisarten rinnakkaiselo ei ole helppoa, koska he ovat hyvin erilaisia, ja vaikka he rakastavat ja tarvitsevat toisiaan, he usein riitelevät.
- COVID-19:n aiheuttama terveyskriisi, joka on erityisesti eristänyt ikäihmiset sosiaalisesta elämästä ja syössyt heidät pelon kurimukseen.
- Univaikeudet.
Viime aikoina Liisa on ollut huolissaan siskostaan ja itsestään, ja hänen on vaikea nukahtaa.
- Mielenterveyden tai fyysisen terveyden heikkeneminen (esim. masennus, muistinmenetyks, suuret leikkaukset).
Elina tarvitsee yhä enemmän tukea, ja Liisan voimat ja toimintakyky ovat heikentyneet.

⁷Colisee, blog "Addictions in older adults: their risks" <https://colisee.es/blog/adicciones-en-adultos-mayores-sus-riesgos/#:~:text=Alteraci%C3%B3n%20de%20las%20capacidades%20cognitivas,capacidades%20cognitivas%2C%20especialmente%20la%20memoria.>

⁸Addiction in the Elderly - Addiction Center:
<https://www.addictioncenter.com/addiction/elderly/>

- Krooniset terveysongelmat
- Lisääntynyt altistuminen mahdollisesti riippuvuutta aiheuttaville lääkkeille.
Liisan lääkärin määräsi unilääkkeitä, ja hän voi ostaa niitä apteekista ongelmitta.
- Reseptilääkkeiden väärinkäyttö, itselääkitys.
Liisa jatkaa puolisonsa kuoltua määrättyjen pillereiden ottamista. Kun hänellä on univaikeuksia, hän ottaa ylimääräisen pillerin.
- Lääkkeiden yhteisvaikutusten riski.
Kun kukaan ei katso, Liisa ottaa unilääkkeitä ja juo enemmän viiniä, myös aterioiden välillä.

LIISA (Elinan sisko): Olen aina pitänyt muista huolehtimisesta: lapsistani, vanhemmistani, miehestäni ja nyt siskostani. Olen kuitenkin jo 81-vuotias ja pelkään, etten kohta pysty hoitamaan kaikkea ja että siskolleni käy jotain.

Pari lasillista viiniä vie ajatukseni muualle ja saa minut murehtimaan vähemmän, mutta sitten oloni huononee.

Riippuvuutta aiheuttavien aineiden riskit ja vaikutukset ikäihmisiin

Huumeiden ja alkoholin väärinkäyttö on erityisen vaarallista ikäihmisille, koska he ovat alttiimpia näiden aineiden kielteisille vaikutuksille. Yli 65-vuotiailla ihmisillä on heikompi kyky poistaa huumeita ja alkoholia kehosta, ja heidän aivonsa ovat herkempiä niiden vaikutuksille.

Huumeiden ja alkoholin käyttö:

- Pahentaa terveysongelmia ja voi lyhentää elinajanodotetta.
- Vähentää henkilökohtaista autonomiaa.
Liisa tuntee olonsa lamaantuneeksi, hänen on vaikea tehdä päätöksiä.
- Aiheuttaa muistiongelmia.
Liisa huomaa viime aikoina unohtaneensa asioita tavallista enemmän. Hän ei muista, mitä Elina tai Monika ovat juuri kertoneet hänelle.
- Aiheuttaa motorisia koordinaatio-ongelmia, jotka voivat aiheuttaa kaatumisia ja onnettomuuksia.
Aamuisin Liisa on uninen, hänen on vaikea päästä liikkeelle. Äskettäin hän menetti tasapainonsa, ja vaikka hän ei kaatunutkaan, hänellä on käsivarressaan iso mustelma osuttuaan pyyhetelineeseen.

Joskus riippuvuutta ei synny, mutta alkoholin juomisella voi olla muita ei-toivottuja vaikutuksia, kuten kaatumisia.

Psykotrooppiset lääkkeet (erityisesti bentsodiatsepiinit), joita käytetään ahdistuksen, kivun tai unettomuuden hoitoon, ovat iäkkäiden ihmisten kannalta vaarallisimpia reseptilääkkeitä. Vaikka lääketieteen ammattilaiset pitävät niitä laillisina huumeina ja määräävät niitä laajalti, ne saattavat aiheuttaa riippuvuutta.

Rauhoittavien lääkkeiden monia kielteisiä vaikutuksia ovat muun muassa⁹:

1. **Sietokyky ja riippuvuus:** kun keho tottuu annokseen, lääkkeet eivät enää tuota toivottuja vaikutuksia. Tämä johtaa siihen, että potilas lisää annosta ja tulee lopulta riippuvaiseksi.
Vaikka Liisa ottaa unilääkkeensä ennen nukkumaanmenoa, hän ottaa toisen pillerin, jos hän herää keskellä yötä.
2. **Yhteisvaikutukset muiden lääkkeiden kanssa** voivat lisätä niiden uneliaisuutta aiheuttavaa vaikutusta.
Aamuisin Liisa on uninen, hänen on vaikea nousta sängystä, hän on levoton sängyssä ja nousee ylös myöhemmin.
3. **Reagointikyvyn hidastuminen ja motorisen koordinaatiokyvyn heikkeneminen.** Jos keho on rauhoittavan vaikutuksen alaisena, se voi vaikuttaa liikkuvuuteen ja tasapainoon. Yhdessä reagointikyvyn huonontumisen kanssa tämä tekee henkilöstä kömpelömmän, ja hän kompastuu, törmäilee asioihin tai kaatuu helpommin. Ikääntyneiden osalta nämä kaatumiset voivat johtaa vakaviin murtumiin.
Liisa menetti hiljattain tasapainonsa, ja vaikka hän ei kaatunutkaan, hänellä on käsivarressaan iso mustelma osuttuaan pyyhetelineeseen.
4. **Kognitiivisten kykyjen ja erityisesti muistin heikkeneminen ja muistisairauden riski.** Mahdollisesti suurin pitkäaikaisesta rauhoittavien lääkkeiden käytöstä tai niiden väärinkäytöstä johtuva riski ikäihmisille.

Psyktrooppisten lääkkeiden tarkoitus on tasata psykologinen tai emotionaalinen ongelma tietyllä hetkellä. Niitä ei pitäisi koskaan pitää kroonisena lääkityksenä.

Oireet ja haasteet ikääntyneiden riippuvuuden tunnistamisessa

MONIKA: Liisa herää myöhään aamuisin, hän ei tunnu reagoivan mihinkään ennen lounasaikaa ja on voimaton. Hän unohtaa usein, mitä sanon hänelle: jos pyydän häntä ostamaan jotain, mikä on loppunut, tai jos pyydän häntä käymään asioilla, esim. Elinan lääkärillä. Yhtenä päivänä näin mustelman hänen kädessään. Olen huolissani hänestä.

⁹Colisee, blog "Addictions in older adults: their risks" <https://colisee.es/blog/adicciones-en-adultos-mayores-sus-riesgos/#:~:text=Alteraci%C3%B3n%20de%20las%20capacidades%20cognitivas,capacidades%20cognitivas%20especialmente%20la%20memoria.>

Vaikka riippuvuutta voi olla vaikeampi tunnistaa tässä ikäluokassa, on tärkeää kiinnittää huomiota epätavallisiin merkkeihin:

- Muistiongelmät
- Muutokset unitottumuksissa
- Selittämättömät mustelmat
- Ärtynisyys, surullisuus ja masennus
- Selittämätön krooninen kipu
- Ruokailutottumusten muutokset
- Halu olla usein yksin
- Hygienian ja ulkonäön laiminlyönti
- Yhteyden menettäminen läheisiin
- Kiinnostuksen puute tavanomaisia aktiviteetteja kohtaan

Miten Monika voi auttaa Liisaa?

- Ongelman tunnistamisen jälkeen kannattaa kysyä neuvoa ja etsiä tietoa.
Monika uskoo, että Liisalla on ongelma alkoholin ja unilääkkeiden kanssa. Hän kertoo epäilynsä henkilöstölle ja pyytää opastusta ongelman ratkaisemiseksi.
- Luottamuksen vallitessa puhu henkilön kanssa tuomitsematta ja osoita lämpöä, kunnioitusta ja ymmärrystä. Kysy, onko henkilö tietoinen ongelmastaan.
Monika on kiinnostunut Liisan kuulumisista ja kysyy, miltä hänestä tuntuu, ja yrittää saada hänet huomaamaan, että alkoholin ja unilääkkeiden käyttö on ongelmallista ja että sillä on seurauksia hänen terveydelleen ja hyvinvoinnilleen.
- Neuvojen antaminen tuomitsematta on tärkeää, ja ehdottaminen on tehokkaampaa kuin käskeminen. Luvan pyytäminen neuvojen antamiselle voi tehdä henkilön vastaanottavaisemmaksi neuvoille.
Monika ehdottaa, että Liisa puhuisi myös siskonsa Elinan kanssa ja sopisi tapaamisen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Hän ehdottaa myös alkoholin ja lääkkeiden asteittaista vähentämistä ja tavoittelee Liisan sitoutumista.
- Hoida tapausta paremmin.
Monika ehdottaa yhteydenottoa sosiaaliryöntekijään. Sekä Elina että Liisa tarvitsevat varahenkilöä ajoittain.
- Jälleenrakenna tukiverkostoja.
Elina rohkaisee siskoaan ottamaan yhteyttä ystäviinsä.
- Tukiohjelmat, sekä yksilö että ryhmäohjelmat ja yhteisön tarjoamat palvelut.
Sosiaaliryöntekijä puhuu omaishoitajien tukiohjelmasta.

Muut resurssit

Ei ole selvää, mitkä hoitomallit ovat parhaita, mutta tutkimukset osoittavat, että iäkkäät potilaat pärjäävät paremmin pidemmällä hoidolla. Ihanteellisia hoitomalleja ovat¹⁰:

- muiden kroonisten ongelmien diagnosointi ja hoito

¹⁰ Lehmann S, Fingerhood M. Substance-use disorders in later life, N Engl J Med. 13.12.2018; 379(24): 2351-2360. doi: 10.1056/NEJMra1805981

- tukiverkostojen jälleenrakentaminen
- sairaanhoito ja mielenterveyspalvelujen saatavuuden parantaminen
- parempi asiainhallinta
- työntekijöiden koulutus
- henkilökohtainen neuvonta
- perheterapia
- ryhmätukiohjelmat
- yhteisön tarjoamat palvelut ja tuki

Ihmisellä on huomattava toipumiskyky, ja hyvän tuen avulla Liisa pääsee yli ongelmistaan.

4.8. KOGNITIIVISET HÄIRIÖT JA MUISTISAIRAUDET

MARTTI: Jokin aika sitten aloin unohtaa pieniä asioita, kuten mihin olen jättänyt työkaluni, ja myöhemmin en tiennyt mitä tehdä, kun ihmiset toivat minulle jotain korjattavaa. Nykyään menen usein jonnekin, mutta en muista, miksi menin sinne. Elän kuin pilvessä, enkä aina tunnista perhettäni ja ystäviäni tai sekoitan heidät muihin tapaamiini ihmisiin. Hiljattain menin ulos tarkoitukseni käydä kylällä, mutta eksyin matkalla enkä tiennyt miten päästä kotiin. Kaikki etsivät minua muutaman tunnin hyvin huolissaan, kunnes naapuri toisesta kylästä näki minut. Sen jälkeen minua ei ole jätetty yksin. Sukulaiseni varmistavat, että joku on aina seuranani.

Minusta tuntuu, että perheenjäseneni ovat huolissaan ja hermostuneita. Emme käy ulkona yhtä usein kuin ennen, eikä meillä ole pitkiä illallisia, joissa pelataan korttia kaikkien ystäviemme ja naapureidemme kanssa. He sanovat, että se johtuu helposti tarttuvasta viruksesta, mutta en ymmärrä sitä. Jo jonkin aikaa kaikki on ollut hyvin outoa. Emme tervehti toisiamme yhtä paljon kuin ennen. Etäännyimme toisistamme emmekä koske toisiimme.

ANNA: Minun on hyvin vaikea huolehtia isästäni. Hän on unohtanut yhä enemmän asioita jo jonkin aikaa ja tarvitsee lisää valvontaa. Huolehdin hänestä mielelläni, mutta minusta tuntuu, että hänen mielestään teen kaiken väärin. Sisarukseni näyttävät myös luovuttaneen hänen suhteensa, ja minulla on vastuu kaikesta, ja minun on hoidettava kaikki asiat joka päivä. Tunnen itseni väsyneeksi ja huolestuneeksi siitä, mitä isälleni tapahtuu.

Muistisairauksiin tai häiriöihin kognitiivisissa taidoissa liittyy joukko eri syistä johtuvia oireita. Muistisairauksista kärsivällä henkilöllä voi olla heikentynyt muisti, vaikeuksia ymmärtää, mitä hänen ympärillään sanotaan, tai ilmaista itseään, vaikeuksia päättelyssä ja ongelmien ratkaisemisessa, ja he eksyvät helposti myös paikoissa, jotka he tuntevat erittäin hyvin. Heillä voi olla myös ajantaju hukassa, eli he ovat saattaneet menettää kykynsä olla läsnä nykyhetkessä ja voivat luulla olevansa menneisyydessä ja olevansa sama henkilö kuin vuosia aikaisemmin. Kaikki tämä voi saada henkilön tuntemaan, että jotain on tapahtumassa, tai aiheuttaa muita mielialan vaihteluita ja reaktioita, joita hänellä ei ole ennen ollut ja jotka ovat haasteellisia hänen perheensä ja läheistensä näkökulmasta. Nämä ovat vain pyrkimyksiä sopeutua ympäristöön, jota on yhä vaikeampi ymmärtää.

Kognitiivisen heikkenemään liittyvät riskit:

Martille:

- Eksyminen, pyrkimys päästä paikkoihin, joissa hän on käynyt usein aiemmin.
- Vaikeuksia normaalien askareiden järjestämisessä.
- Tietämättömyys siitä, mitä tehdä päivän aikana, ajantajun menettämisen vuoksi. Hän voi alkaa puuhaila normaalin työajan ulkopuolella (nousee yöllä töihin, vaeltaa ympäri taloa etsimässä jotain tekemistä...).
- Mielialan vaihtelut ja turhautuminen siitä, ettei hän tiedä, mikä on vialla tai miten tehdä asioita, joita hän osasi tehdä aiemmin.
- Kaksinkertainen autonomian menetys: kyvykkyyksien jatkuvan menettämisen ja hänen ympäristönsä asettamien rajoitusten vuoksi Martilla on yhä vähemmän mahdollisuuksia toteuttaa hänelle merkityksellisiä ja mielekkäitä toimintoja ja rutiineja.
- COVID-19:n aiheuttama eristäytyminen: uusi tilanne, jota Martin on vaikeampi hyväksyä, koska hän ei ymmärrä sitä. Hän ei kykene muistamaan uutta tilannetta tai uusia sääntöjä, joten hän yrittää jatkaa kyläilyjään ja rutiinejaan.
- Sosiaalisten yhteyksien menetys viestintätaitojen puutteen vuoksi, mutta myös terveydellisten seikkojen takia.
- Merkityksen ja identiteetin menetys: jos Martti ei pysty toteuttamaan rutiinejaan tai hänellä ei ole merkityksellisiä suhteita ja rooleja, jotka tekevät hänestä ainutlaatuisen yksilön.
- Lapsenomainen kohtelu: Martin ympärillä olevilla ihmisillä on hyvät aikomukset, mutta he voivat "ylisuojele" häntä ja kohdella häntä kuin lasta eivätkä anna hänen olla aktiivinen siinä pelossa, että jotain voi sattua hänelle, hän tekee asiat huonosti, hän ei tiedä mitä tehdä tai että siinä kestää liian kauan...

Annalle (Martin tytär):

- Hoitajan uupuminen: Anna yrittää huolehtia isästään parhaan kykynsä mukaan, mutta huolehtiminen isästä vuorokauden ympäri on uuvuttavaa. Hänellä ei myöskään ole lainkaan aikaa elää omaa elämäänsä, harrastuksiansa tai suhteitansa.
- Perheyhteisön hajoaminen: Anna tuntee olevansa yksin vastuussa Martin hoivasta ja tuntee, ettei saa tukea sisaruksiltaan, vaikka he asuvat lähellä.
- Roolien vaihtuminen: Annan on vaikea huolehtia isästään, ja hän joutuu valvomaan häntä ja neuvomaan häntä tekemään asioita. Joskus hän ajattelee, että tämä on kuin huolehtisi lapsesta, vaikka hän onkin hänen isänsä. Martti taas ei ymmärrä, miksi hänen tyttärensä vahtii häntä ja käskää häntä tekemään asioita.

Mitä voin tehdä tukeakseni Marttia ja parantaakseni tilannetta? Vaihtoehtoja hyvälle tuelle, ennaltaehkäisylle.

Miten Marttia voidaan tukea:

- **Ylläpidä hänen kykyjään:** Martti pystyy edelleen korjaamaan joitakin esineitä, huolehtimaan puutarhasta ja sen eläimistä ja olemaan ystäviensä kanssa. Annan pitäisi yrittää olla tekemättä sitä, mitä Martti vielä pystyy tekemään, antaa Martin tehdä asioita hänen tahtiinsa, vaikka se olisi hidasta ja ymmärtää, että vaikka hän tekee joitakin asioita epätäydellisesti, on tärkeää, että hän jatkaa niiden tekemistä säilyttääkseen kykynsä, itsetuntonsa ja arvokkuutensa. Apua pitäisi lisätä asteittain Martin tarpeiden mukaan, mutta ei ennen kuin hän todella tarvitsee sitä.
- **On tärkeää, että hän voi noudattaa hänelle järkeviä rutiineja.** Anna voi auttaa häntä tekemään päivittäisestä rutiinista mahdollisimman senkaltaista, mitä hän on aina tehnyt ja haluaa tehdä. Voit tukea rutiinin luomista auttaaksesi Annaa:
 - Valmistele päivän rutiinit haluamallasi tavalla: esim. sängystä nouseminen, aamiaisen ja kanojen ruokkiminen aamulla.
 - Tarjoa Martille mielekästä tekemistä tukemalla häntä tehtävissä, joista hän nauttii ja joihin hänen kykynsä riittävät, esimerkiksi pienten esineiden korjaamisessa tai puutarhanhoidossa.
- **Kylässä käynnin tärkeys ja merkityksellisyys:** Martti voi fyysisesti hyvin ja haluaa mennä ulos ja tehdä asioita, joita hän on aina tehnyt. Hän tahtoo käydä iltaisin kylällä pelaamassa korttia ystäviensä kanssa. Hän on aina pitänyt siitä, ja se on hänelle merkityksellistä ja tukee hänen terveyttään, mielenrauhaansa ja elämäntajuansa.
- **Ihmisuhteiden ja sosiaalisen elämän ylläpitäminen.** Martti haluaa mennä kylään ystäviensä luokse ja kokoontua illalliselle perheensä kanssa, mutta hän ei ole saanut mennä yksin ulos eksymisensä jälkeen. Hän elää maaseudulla hiljaisessa ympäristössä, jossa on läheisiä naapureita, jotka ovat tunteneet toisensa koko

ikänsä. Anna ja muut perheenjäsenet voivat puhua heille luodakseen tukiverkoston, jonka avulla Martti kehittää itselleen merkitykselliset rutiinit valvotulla tavalla (käy ulkona, menee pelaamaan korttia, viettää aikaa ystäviensä kanssa).

- **Pidä Martti mukana hänen arkeaan koskevissa päätöksissä aina kun mahdollista.** Martin mielestä häntä kohdellaan joskus kuin lasta, mikä saa hänet vihaiseksi. Toisinaan vieraat ihmiset tulevat auttamaan häntä kotona, mistä hän ei pidä. Hän ei pidä siitä, että vieraat komentelevat häntä. Annasta tuntuu, että Martin mielestä kaikki, mitä he tekevät auttaakseen Marttia, on väärin. **Martilla on vaikeuksia ymmärtää nopeaa puhetta ja monimutkaisia lauseita kognitiivisten kykyjensä heikkenemisen vuoksi.** Annan täytyy selittää rauhassa, mitä tapahtuu, ja varmistaa, että aika ja paikka ovat oikeat ja että Martti on rauhallinen ja mukana tilanteessa. Ymmärtämällä tilanteen hän voi minimoida riskin, että Martti tuntee olevansa tapahtumien keskiössä ilman kykyä osallistua niihin itse.
- **Anna hänen sanoa mielipiteensä hoivastaan:** Jos näin ei ole jo tehty, puhu Martille hänen kykyjensä mukaisesti siitä, miten ja missä hän haluaisi saada hoivaa, sillä hän tarvitsee enemmän tukea.
- **Tue elämänilon hetkiä.** Martin suuret intohimot ovat tekniikka, esineiden ja laitteiden korjaaminen sekä puutarhan ja eläinten hoito. Anna voi vedota vanhoihin muistoihin, joiden hän tietää miellyttävän Marttia, mutta hänen ei pitäisi keskittyä vain menneisyyteen. Hän voi tehdä asioita, joista tietää Martin pitävän, ja samalla tutkia myös uusia asioita, joista hän voisi pitää.
- **Kohtele Marttia ainutlaatuisena ihmisenä.** Martti muistaa ajan, jolloin hän asui vaimonsa kanssa. Hänen vaimonsa tunsi Martin hyvin ja tiesi kaiken, mitä hän tarvitsee. Annan on varmistettava, että Martista huolehtivilla kotipalvelun ihmisillä on enemmän tietoa hänen elämästään ja että he tarjoavat yksilöllistä tukea.

Miten Annaa voidaan tukea:

Anna yrittää auttaa isäänsä, mutta mikään ei tunnu oikealta. Hän tuntee olonsa yksinäiseksi ja väsyneeksi. Hän on aina huolissaan jostakin.

- Tue heitä ja selitä heille keinoja, joilla voidaan ymmärtää ja tukea isää kunnioittaen hänen arvokkuuttaan ja itsenäisyyttään.
- Kerro heille yhteisössä käytettävissä olevista resursseista omaishoitajille (esim. psykologinen tuki, omatoimiryhmät, koulutus).
- Tue häntä luomalla Martille tukisuunnitelma, jossa on mukana laajemmin hänen perheenjäseniään, jotta hoiva ja vastuu eivät lankea yksin Annan harteille.
- Etsi julkisia, yksityisiä tai vapaaehtoisia resursseja pitämään Martille seuraa, jotta Annalla on enemmän aikaa itselleen.
- Selvitä mahdollisia Martille tarjottavia hoivaresursseja, jotka sopivat hänen toiveisiinsa ja tarpeisiinsa.

Lisäresurssit ja tuki: yhteisön resurssit.

Martti: Asun vanhassa talossa maaseudulla tyttäreni ja hänen perheensä kanssa.

Joskus tuntemattomat ihmiset tulevat auttamaan minua kotonani. En pidä siitä, että vieraat yrittävät neuvoa tai käskää minua.

- Kotipalvelun työntekijät antavat tukea Martille ja omaa aikaa Annalle.
- Hoitajien tukipalvelut, hoitotyön hallinnon oppiminen, mahdolliset vaikeat tilanteet sekä psykologinen ja sosiaalinen tuki hoivatyön aiheuttamasta uupumuksesta selviytymiseksi.
- Vapaaehtoistyö: Marttia voisi tukea joku, joka pitää hänelle seuraa puutarhassa ja kävelyillä. Anna olisi rauhallisempi, ja hänellä olisi enemmän aikaa itselleen.

Voit listata paikalliset resurssit tähän

4.9. VAATIVA KÄYTTÄYTYMINEN JA TYYDYTTÄMÄTTÖMÄT TARPEET

MARTTI: Olen huolissani, koska minun on pidettävä huolta vihannespuutarhasta ja eläimistä, mutta aina, kun yritän mennä ulos, tyttäreni ei päästä minua tai vaatii saada tulla mukaani. Kun pukeuduin tänä aamuna ja olin lähtemässä tehtaalle töihin, kuten teen joka aamu, tyttäreni ei päästänyt minua ulos. En ymmärrä, mitä hän tarkoitti sanoessaan, ettei minun muka tarvitse enää tehdä töitä, että olen eläkkeellä. Mutta miten voin olla eläkkeellä?! En ole koskaan ollut myöhässä töistä. Tänään en voinut mennä ulos hänen takiaan. Tulin hyvin vihaiseksi. En ymmärrä, miksei hän päästä minua ulos. Lopulta riitelimme, minä hermostuin ja olin vähällä lyödä häntä. Säikähdimme molemmat. Päätin mennä huoneeseeni, kunnes pääsin vihastani yli.

En tiedä, mitä tapahtuu. Olen tuntenut oloni hyvin oudoksi viime aikoina ja minusta tuntuu, että muut eivät kohtele minua niin kuin ennen. Ennen olin se, joka oli vastuussa talosta, ja nyt näyttää siltä, että kaikki haluavat vastata elämästäni ja päättää, mitä minun on tehtävä ja mitä ei. Se saa minut hyvin vihaiseksi. Olen hyvä työntekijä. Olen aina ollut. Minulla on vastuu mennä tehtaalle ajoissa joka aamu.

ANNA: Isäni käyttäytyy toisinaan hyvin oudosti. Yhtenä päivänä hän eksyi matkalla kaupunkiin, mutta viime aikoina hän on myös saanut päähänsä, että hänen on mentävä töihin. En saa häntä ymmärtämään, että hän jäi eläkkeelle vuosia sitten. Aivan kuin hän ei ymmärtäisi tilannetta. En voi päästää häntä ulos, koska pelkään, että hän eksyy taas. Totuus on, että pelkään sitä, millainen hän on välillä, enkä tiedä, mitä tehdä. Pelkään, että tällaiset tilanteet toistuvat.

Muistisairauksia sairastavat ihmiset voivat kognitiivisten kykyjensä menettämisen vuoksi usein elää menneessä. Aivan kuin heidän mielensä olisi juuttunut vuosia sitten elettyyn elämään. Heidän todellisuutensa voi olla parin vuoden takaisessa elämässä tai jopa lapsuudessa. Tämän takia Muistisairauksia sairastava voi aikaisempien arkirutiiniensa mukaisesti yrittää mennä töihin, valmistaa aterioita perheelle, noutaa lapset koulusta, etsiä omia vanhempiaan tai haluta mennä "kotiin", koska hän ei ehkä tunnista nykyistä kotiaan omakseen.

On ymmärrettävä, että muistisairautta sairastava elää menneessä ajassa ja paikassa ja että hänelle voi olla mahdotonta tajuta elävänsä nykypäivässä ja nykyisessä todellisuudessa, ja tämän tajuminen voi olla hyvin vaikea hetki.

Kaikilla ihmisillä ihmisinä on samat tarpeet esittää roolejaan, tehdä rutiinejaan ja tuntea itsensä hyödyllisiksi muille. Muistisairautta sairastavan todellisuus poikkeaa nykyisestä, mikä voi luoda haastavia käyttäytymismalleja vaikeissa tilanteissa. Martti haluaa esimerkiksi mennä töihin, koska hänen on täytettävä elinikäinen tehtävänsä hyvänä työntekijänä. Tämä on Martin todellisuus. Toisaalta Anna ei voi päästää Marttia ulos yksin, koska hän voi eksyä. Tämä Martin tyydyttämätön tarve johtaa käyttäytymiseen, joka on vaikeaa Annalle.

Riskit Martille:

- Eksyminen ja hämmennys, kun reittiä tehtaalle ei löydykään.
- Lapsenomaisen kohtelun ja voimattomuuden kokeminen johtuen työskentelytarpeen täyttymisen puutteesta.
- Turhautuminen vaikeasti ymmärrettävään tilanteeseen ja hämmennys siitä, miksi hänen tyttärensä väittää jatkuvasti hänelle hänen eläköityneen, vaikka hän ei ole eläkkeellä.
- Suuttuminen tyttärelle ja reaktiot, joita hänellä ei ole aiemmin ollut, sillä tyttären on myös entistä vaikeampi hallita impulssejaan.

Riskit Annalle:

- Tilanteen aiheuttama lisääntynyt huoli ja ylikuormittuminen, koska hän on oltava tietoinen isänsä muuttuneista tavoista käyttäytyä.
- Hankaluus ymmärtää tilannetta kunnolla ja hallita omia tunteita.
- Hyvin haasteellisten ja molemmille osapuolille riskejä aiheuttavien tilanteiden kohtaaminen.

Miten voin tukea Marttia ja Annaa ja parantaa tilannetta?

Auta Annaa ymmärtämään isänsä todellisuutta, asettumaan hänen asemaansa ja ajattelemaan, että hänen käytöksensä ei johdu uhittelusta tai vihasta, vaan hänen identiteettiinsä ja elämänmerkitykseensä liittyvien perustarpeiden täyttymisestä.

Auta Annaa kehittämään tapoja pitää seuraa Martille sopivalla tavalla, vahvistamalla hänen todellisuuttaan ja identiteettiään yrittämättä huijata häntä tai jatkuvasti alleviivata, ettei hän muista kaikkea tai ole aivan ajantasalla.

Etsi vaihtoehtoja, jotka ovat mielekkäitä Martille ja jotka voivat auttaa häntä vastaamaan näihin tarpeisiin. Tämän takia on tärkeää tuntea Martti hyvin ja tietää, mihin muihin elämäntilanteisiin liittyviä rooleja ja merkityksiä hänellä voi olla.

Tue Annaa kehittämään tapoja hallita omia tunteita ja tarvittaessa kääntymään ammattilaisten puoleen.

Muistisairaiden käyttäytyminen tyydyttämättömien tarpeiden mallissa¹¹

Keskity henkilöön, älä häiriöön.

Mitä on muistisairautta sairastavan henkilön käytöksen ja itseilmaisun taustalla?

Ongelmakäyttäytymistä voi usein esiintyä tyydyttämättömän tarpeen takia.

Muistisairautta sairastava henkilö voi yrittää "selviytyä tai kommunikoida" kognitiivisten esteidensä kanssa ympäristössä, jota hän ei välttämättä pysty ymmärtämään.

Tyydyttämättömien tarpeiden malli on uusi tapa yrittää ymmärtää, mitä henkilö yrittää kommunikoida. Tämä malli tarjoaa puitteet, jotka auttavat ymmärtämään Muistisairauspotilaiden käyttäytymistä. Sen mukaan ongelmaan puuttumiseen kuuluu näiden tarpeiden tunnistaminen ja ymmärtäminen.

Seuraavassa taulukossa on esitetty erilaisia lähestymistapoja jaettuna sen mukaan, tarkastellaanko käyttäytymistä vai henkilöä:

KÄYTTÄYTYMINEN	HENKILÖ
Havaitsemme muuttuneen käytöksen, käyttäytymishäiriön	Havaitsemme tyydyttämättömän tarpeen ilmenemisen ja vaativaa käytöstä
Puhumme tapahtumista ja käytöshäiriöistä	Puhumme haasteellisesta ja huolta aiheuttavasta käyttäytymisestä
Puutemme asiaan käyttäytymishäiriöiden hallintaohjelman kautta	Lähestymistapamme on ymmärtää tarpeita, tunnistaa tyydyttämättömiä tarpeita ja olla paremmin tukena
Muistisairauden oire	Turhautumisen ilmentymä
Ongelma on muistisairaudesta kärsivällä ja ratkaisu on ammattilaisella	Muistisairaudesta kärsivä henkilö elää eri todellisuudessa. Ongelma johtuu siitä, että hänen todellisuutensa eroaa siitä fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä, jossa hän elää
Näemme muutokset käyttäytymisessä ongelmina	Ymmärrämme sen, että muutokset käyttäytymisessä ovat tyydyttämättömien tarpeiden ilmenemismuotoja
Yritämme "lokeroida" käyttäytymismalleja	Pyrimme tunnistamaan käyttäytymismalleja asiayhteyden kautta

Lähde: Matia Fundazioan infografiikka tyydyttämättömistä tarpeista¹²

¹¹ <https://pbs.twimg.com/media/E1BiXryWYAAZJe8?format=jpg&name=4096x4096>

¹² <https://pbs.twimg.com/media/E1BiXryWYAAZJe8?format=jpg&name=4096x4096>

Muut resurssit:

- **Pohdittavaa kotona tapahtuvaan haasteelliseen käytökseen:**

"Mitä tehdä, jos perheenjäseneni...

- ...on aggressiivinen?"
- ...on apaattinen ja haluton tekemään mitään?"
- ...käyttäytyy seksuaalisesti epäasiallisella tavalla?"
- ...eksyilee?"
- ...on harhaluuloinen?"
- ...näkee harhoja?"
- ...kärsii levottomuuden oireista?"

Lisätietoa löydät esimerkiksi Ikäinstituutin oppaasta:

<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/11/Oraitia-2-2007-PDF.pdf>

4.10. SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus ja muistisairaus

MARTTI: En ymmärrä viimeaikaisia tapahtumia, mutta joskus huomaan olevani makuuhuoneessa tai suihkussa yksin vaimoni kanssa. Hän riisuu minut, mutta kun hyväilen häntä ja esimerkiksi kehun häntä, hän käskää minua lopettamaan, hermostuu pahasti ja katsoo minua kuin olisin hirviö. En ymmärrä, mitä tapahtuu. Olemme aina rakastaneet ja halunneet toisiamme.

Se on myös hyvin outoa, että toisinaan vaimoni katoaa ja tyttäreni katsoo minua peloissaan ja torjuen. Hän varmaan tajuaa, mitä olin tekemässä hänen äitinsä kanssa. Se tuntuu pahalta ja hävettävältä. Tyttären ei pitäisi nähdä isäänsä kiihottuneena.

ANNA (Martin tytär): Viime aikoina isäni sairaus on aiheuttanut kamalia tilanteita. Jo jonkin aikaa hän on sekoittanut minut äitiini, ja vaikka se on ärsyttävää ja hieman surullista, se ei yleensä ole kovin ongelmallista. Tätä tapahtuu yhä useammin, esimerkiksi kun hän on suihkussa tai vaihtamassa vaatteita ja luulee, että hänen vaimonsa riisuu häntä, hän alkaa kosketella minua ja sanoo seksuaalissävyytteisiä ja inhottavia asioita minulle. Muutaman kerran olen joutunut lopettamaan hänen pukemisensa ja soittamaan miehelleni, koska en kestänyt tilannetta. En kerro miehelleni, mitä tapahtuu, koska olen liian häpeissäni, enkä halua, että hän ajattelee ikävää isästäni. Kun näin tapahtuu, minulle tulee tosi paha mieli, ja istun alas itkemään. Mieheni ei tiedä mistään mitään.

Seksuaalisuus on ihmisen perustarve iästä ja terveydentilasta riippumatta. Yhteiskunnassa on kuitenkin seksuaalisuuden nuoruuteen liittyvistä kulttuurisista ennakkoluuloista johtuen yleistä olettaa, että vanhemmat ihmiset ovat aseksuaaleja ja että ikäihmisten seksuaalisten halujen näyttämistä pidetään pahana asiana.

Samoin muistisairauksia sairastavat ihmiset voivat usein elää menneessä ja etäännyä todellisuudesta kognitiivisten kykyjensä menettämisen vuoksi, mikä voi hämmentää muita. Pelkästään tämä on vaikeaa kenelle tahansa, mutta seksuaalisuus tekee siitä vaikeampaa ja hämmentävää, sillä se aiheuttaa epämukavuutta sitä ympäröivien ennakkoluulojen ja yhteiskunnallisen tabun vuoksi.

Riskit Martille:

- Sukulaisten antaman hoivan laadun heikkeneminen.
- Ymmärtämättömyys ja jopa hyljintä.
- Emotionaalinen monimutkaisuus, epämukavuus ja nolo tunne siitä, että hänen tyttärensä tulee tietoiseksi hänen seksuaalisista tarpeistaan.
- Perhesuhteiden menetys.
- Seksuaalisten tarpeiden kieltäminen.
- Oikeuksien rikkominen kieltämällä seksuaalisuus.
- Alentunut hyvinvointi tyydyttämättömien seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden vuoksi.

Riskit Annalle (Martin tytär):

- Häpeän tunne altistumisesta isän intiimeille tarpeille.
- Emotionaalinen ylikuormitus, tilanteen aiheuttama hämmennys, koska siihen liittyy suuri yhteiskunnallinen tabu ja erilaisia kulttuurisia ennakkoluuloja muistisairauksia sairastavien ikäihmisten seksuaalisuudesta.
- Tunne isän tekemästä seksuaalisesta häirinnästä.
- Isän ilmaisun ja hänen itsensä poissulkeminen. Anna voi olla etäinen isälleen ja jopa hylätä hänet tilanteen takia.
- Isäsuhteen menettäminen, mikä vaikuttaa hänen omaan näkemykseensä isästään ja hänen hoivastaan. Anna voi tuntea olonsa turhautuneeksi ja syylliseksi, sillä hän ei pysty huolehtimaan isästään tällaisissa tilanteissa.
- Eristäytyminen siitä syystä, ettei tiedetä, kenen kanssa keskustella asiasta, ja jopa häpeästä johtuen.

Mistä apua?

Perheongelmien ehkäisemiseksi voidaan palkata kotipalvelu huolehtimaan peseytymisestä ja muista henkilökohtaisista tukitoimista, joissa ollaan kosketuksissa alastomaan kehoon. Kotipalvelun kanssa tulee keskustella näistä tilanteista etukäteen, jotta he voivat määrittellä sopivimman apulaisen (ihmiset, joilla on työkaluja ja kokemusta näiden tilanteiden

hoitamisesta tai jokin tietty profiili, tai jopa miespuoliset työntekijät, joiden kanssa Martti ei ehkä kokisi oloaan kiihottuneeksi).

Yleiset suositukset:

- **Tee tilanteesta yhteinen:** Annan tulisi keskustella tapahtumasta aviomiehensä ja muiden läheistensä kanssa, jotta hän voisi tehdä siitä luonnollisemman, vähentää omaa epämukavuuttaan ja antaa muiden tietää, miten he voisivat tukea häntä tällaisessa tilanteessa.
- **Ikääntyneiden rajoittuneiden ihmisten seksuaalisuutta koskevien ennakkoluulojen muuttaminen:** katso elokuvia ja lue kirjoja ja artikkeleita, jotka käsittelevät sitä, miten vähentää tilanteen seksuaalisesta luonteesta aiheutuvaa epämukavuutta.
- **Tee tilanteesta luonnollisempi puhumalla siitä ammattilaisten ja vertaisryhmien kanssa:** Osallistu muistisairauksia sairastavien omaisten tukiryhmään, omaishoitajien psykologiseen tukiohjelmaan tai muistisairauksista kärsivien perheiden yhdistysten ohjelmiin, jotta voit ymmärtää, kuinka yleistä seksuaalinen käyttäytyminen on.
- Jos tilanne toistuu, on tärkeää ymmärtää, että ikäihmisillä on seksuaalisia tarpeita, ja niiden asiaton esittäminen voi johtua ikäihmisen sekavuudesta. Tämä voi vähentää Annan tunteiden voimakkuutta ja helpottaa tilanteesta keskustelemista.

Muiden seuranpidossa tarvittavien resurssien tunnistaminen

- Kotipalvelun käyttö henkilökohtaisen hygienian hoidossa ja muissa henkilökohtaisissa tukitoimissa, jotta vältetään suurta molemminpuolista epämukavuutta aiheuttavien tilanteiden toistuminen.
- Yhteiset tukiryhmät ja psykologinen tukipalvelu omaishoitajille.
- Muistisairauksista kärsivien henkilöiden perheiden ja ystävien yhdistykset.
- Opas: Seksuaalisuus ikäihmisten asuinympäristöissä.
Fundación Pílaresin opas ammattilaisille (espanjaksi):

<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiasexualidad2017.pdf>

- Alzheimer's Society: Sex, intimacy and dementia (englanniksi):

<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/daily-living/sex-intimacy-dementia>

ELINA: En ole ollut naimisissa, eikä minulla ole ollut omaa perhettä. Olen ollut hyvin itsenäinen ja olen nauttinut matkustamisesta ystävien kanssa tai yksin. Olen aina pitänyt yhteyttä perheeseeni, erityisesti sisareni ja hänen lapsiinsa, joille olen hyvin läheinen. Veljenpoikani on myös ollut seuranani joillakin matkoillani.

Eräällä reissullani tapasin hyvin erityisen ihmisen. Hän on elämäni rakkaus. Olemme aina yrittäneet osua yhteen matkoillamme. Ne ovat hetkiä, jolloin tunsimme itsemme vapaiksi ja pystyimme näyttämään toisillemme, millaisia olemme. Nyt kun en voi matkustaa, minusta tuntuu, että jotain puuttuu. Hän on naimisissa ja hänellä on oma perhe, hän ei ole kertonut heille mitään. En ole puhunut siitä perheeni kanssa. Pelkään, että minut torjutaan. Nyt kun terveydentilani on heikkenemässä, on tärkeää, että Sofia on lähelläni.

Viime aikojen yhteiskunnallisista muutoksista huolimatta yleinen oletus on yhä, että kaikki ovat heteroseksuaaleja. Todellisuus on kuitenkin se, että ilmennämme seksuaalisuuttamme monin eri tavoin ja että se voi vaihdella koko elämäme ajan. Keitä olemme ja se, miten ilmaisemme sen maailmalle ja niille, joita rakastamme ja haluamme, ovat identiteettimme keskeisiä tekijöitä, ja on tärkeää, että voimme ilmaista niitä vapaasti ja turvallisesti, jotta voimme tuntea olomme hyväksi.

Valtaosa ikääntyneistä lesboista, homoseksuaaleista, biseksuaaleista, transsukupuolisista, transseksuaaleista ja intersukupuolisista (HLBTIQ+) ihmisistä on kokenut syrjintää, väkivaltaa, sosiaalista leimautumista ja ennakkoluuloja läpi elämänsä, mukaan lukien leimaamista rikollisiksi, syntisiksi ja mielisairaiksi.

Tämä on saanut monet ihmiset salaamaan tai jopa torjumaan oman suuntautumisensa. Tämä vaikea ympäristö on saanut monet ikäihmiset elämään kaksoiselämää ja olemaan oma itsensä vain yksityisissä ympäristöissä, joissa he voivat vapaasti ilmaista itseään ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Samanaikaisesti he kuitenkin teeskentelevät olevansa heteroseksuaaleja tai pysyvät täysin vaiti seksuaalisesta suuntautumisestaan välttääkseen aggressiota ja syrjintää useimmissa ympäristöissään, erityisesti julkisesti.

Monissa yhteiskunnissa on edistytty huomattavasti HLBTIQ-ihmistien oikeuksissa, mutta leimautumisen psyykkisiä ja sosiaalisia seurauksia kantavat erityisesti ne, jotka ovat syntyneet sinä aikana, kun nämä seksuaaliset suuntautumiset luokiteltiin rikokseksi. Tämän luokittelun pääasiallinen seuraus on sisäistetty homofobia, jonka vuoksi ikäihmisten on vaikea tuntea olonsa mukavaksi oman seksuaalisuutensa kanssa.

Haasteet ikäihmisen näkökulmasta

- Ikääntyneiden homoseksuaalien moninkertainen syrjintä, erityisesti jos he ovat naisia. He kohtaavat ikäsyrjintää, homofobiaa ja seksismiä.
Kukaan hänen ympäristössään ei näe Elinaa ihmisenä, jolla on seksuaalisia tarpeita, vaan vanhempana naisena, jonka sairaus tekee hänestä riippuvaisen. Korkea ikä ja sairaus ovat rajoittaneet hänen seksuaalisuutensa vapaata ilmaisua.
- Puutteellinen ja epätäydellinen hoiva sosiaali- ja terveydenhuollon ympäristöissä sukupuolinäkökulman puuttumisen vuoksi.
- Avoin kumppanuus ja perheen perustaminen on ollut homoseksuaalille mahdotonta aivan viime aikoihin asti. Oman perheen puuttuminen voi johtaa sosiaalisen tuen puutteeseen sekä eristyneisyyden ja yksinäisyyden lisääntymiseen vanhuudessa.
Elina on sinkku. Kun hän oli nuori, nainen ei voinut avoimesti julistaa lesbouttaan, saati perustaa perhettä toisen naisen kanssa.
- Pelko perheen ja normaalin ympäristön torjunnasta.
Elina on aina ollut hyvin itsenäinen ja itsevarma ihminen, mutta hän ei ole uskaltanut tehdä homoseksuaalisuuttaan näkyväksi perheessään, koska hän pelkäsi, että hänet torjutaan. Hän uskoo, ettei kestäisi sitä.
- Hänet on pakotettu jälleen elämään kieltäen oman identiteettinsä tilanteessa, jossa riippuvuus lisääntyy ja autonomia häviää.
Elina on elänyt rinnakkaistodellisuudessa ja hyvin tiiviissä suhteessa Sofian kanssa. He olivat onnellisia, kun matkustivat yhdessä. Nyt kun Elina tarvitsee enemmän tukea ja asuu siskonsa kanssa, hänellä on vähemmän mahdollisuuksia olla Sofian kanssa avoimesti. Tämä tilanne heikentää hänen elämänlaatuaan.
- Heidän suhteensa vähättely ja epäseksualisointi.
Elinan läheiset kohtelevat Sofiaa hänen "ystävänään". He eivät pidä mahdollisena, että Elinalla voisi olla tunnepitoinen ja seksuaalinen suhde hänen kanssaan.
- Haavoittuvaisuus ei johdu vain tuen tarpeesta, vaan myös siitä, että heistä voi tulla keskustelun, loukkauksien ja juorujen aiheita, kun he ovat jo selviytyneet melko hyvin omissa oloissaan.
Elina haluaisi näyttää avoimesti suhteensa Sofiaan, mutta toisaalta hän ei halua olla koko naapuruston ja perheen puheenaihe.
- Krooninen stressi, joka johtuu vähemmistöön kuulumisesta ja elämisestä yhteiskunnassa, joka syrjii ja leimaa heitä.
- Heikentynyt henkinen ja fyysinen terveys, kuten masennus ja korkeampi itsemurhan riski.
Elina ei ole tietoinen siitä, että kaksoiselämä ja hänen ja Sofian välisen suhteen pitäminen piilossa aiheuttaa hänelle stressiä ja uupumusta ja vaikuttaa häneen sekä henkisesti että fyysisesti.

Haasteet hoivasuhteelle

- Huonontunut suhde siskoon.
Liisa saattaa nähdä, että hänen siskonsa on etäinen ja on salannut asioita häneltä yhdessä asuessaan, sillä Elina todennäköisesti yrittää löytää yksityisen tilan ottaessaan yhteyttä Sofiaan.
- Henkinen ylikuormitus hoivatyössä.
Liisa voi tuntea olevansa ylikuormittunut, kun hän näkee, että hänen hoivapyrkimyksistään huolimatta hänen siskonsa salaa asioita häneltä ja on käyttäytynyt oudosti yhteen muuttamisen jälkeen.
- Vaikeus ymmärtää asioita ja siskon torjunta, jos häntä rohkaistaan kertomaan seksuaalisesta suuntautumisestaan.
Tämä voi johtaa jopa kummankin sisaren sosiaaliseen eristyneisyyteen. Liisa kasvoi yhteiskunnassa, jossa homoseksuaalisuus oli rikos, minkä vuoksi hänen on helpompi olla ennakkoluuloinen ja suhtautua kielteisesti hänen seksuaaliseen suuntautumiseensa. Hänen voi olla vaikea pitää sitä luonnollisena.

Elina ja Liisa katsovat mielellään elokuvia yhdessä. Elina ehdottaa, että hänen siskonsa Liisa katsoisi elokuvan kahden naisen välisestä suhteesta. Hän toivoo luovansa ilmapiirin, jossa hän voi puhua Liisan kanssa siitä, miten tärkeä hänen suhteensa Sofiaan on hänelle.

Yleiset suositukset

- Puhu asiasta luotettavan tahon kanssa.
- Käännä aiheeseen erikoistuneiden ammattilaisten ja yhdistysten puoleen.
- Osallistu HLBTIQ-henkilöiden keskinäisiin tukiryhmiin.
- Esimerkiksi Setan palveluista voit etsiä tietoa ja apua <https://seta.fi/palvelut/>
- Käytä materiaaleja, joka helpottavat viestintää, kuten aihetta käsitteleviä kirjoja tai elokuvia, esimerkiksi:
 - **No rules**, eroticism and female freedom in maturity tai **Tan frescas** (Anna Freixas Farré)
 - **Hanna Free** (Wendy Jo Carlton, 2009); **Cloudburst** (Thom Fitzgerald, 2011); **80 egunean** (José Mari Goenaga ja Jon Garaño, 2010); **Beginners** (Mike Mills, 2010) ja **Transparent** (Joey Solowayn komediasarja, 2014).

Suosituksia ja ohjeita

Jos olet ammattilainen, otathan huomioon seuraavat seikat:

- Älä tee olettamia ihmisten seksuaalisesta suuntautumisesta, jos he eivät ole kertoneet sitä sinulle. On yleistä olettaa ennalta, että kaikki ovat heteroseksuaaleja,

varsinkin jos kyseessä on ikäihminen, joka ei ole paljastanut seksuaalista suuntautumistaan. Tästä syystä on tärkeää olla varovainen, miten intiimejä ja seksuaalisia näkökulmia käsitellään, sillä oletus, että ikäihmiset tuntevat vetoa vastakkaiseen sukupuoleen, voi lisätä hylätyksi tulemisen ja poikkeavuuden tunnetta.

- Älä oleta, että voit tunnistaa HLBTIQ-henkilöitä heidän ulkonäkönsä, kokemustensa tai ulkoisten ominaisuuksiensa perusteella. Kuten kaikki muutkin, iäkkään HLBTIQ-ihmiset ovat erilaisia, he eivät kaikki näytä samalta tai käyttäydy tai pukeudu samalla tavalla. Heillä voi olla erilaisia elämäkokemuksia, kuten avioliitto tai lasten tai lastenlasten saaminen.

Elinan kumppani Sofia on oletettavasti heteroseksuaali nainen, joka on naimisissa ja jolla on lapsia ja lastenlapsia.

- Pohdi omia olettamuksiasi ja uskomuksiasi ja kysy itseltäsi, perustuvatko ne leimoihin ja stereotyyppeihin ja voivatko ne tahattomasti sulkea pois iäkkäät HLBTIQ-ihmiset. Opettele laittamaan leimat syrjään ja näkemään jokainen henkilö yksilönä, jolla on ainutlaatuisia tarpeita ja huolenaiheita.

Monika uskoi, että Elina ei ole kiinnostunut seksistä, koska hän on iäkäs ja kroonisesti sairas. Nyt kun Elina on tavannut Sofian, hän on löytänyt hyvin erilaisen todellisuuden.

- Sukupuoli-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen ovat vain kaksi osaa henkilön kokonaisidentiteetistä ja elämäkokemuksesta. Jokaisella on ainutlaatuinen elämähistoria, joka kattaa myös heidän kulttuurinsa, vakaumuksensa, rotunsa ja etnisyytensä.
- Perehdy syvemmin HLBTIQ-ihmisten tilanteeseen omassa kulttuurissasi vuosien varrella, jotta voit olla paremmin tietoinen heidän kokemistaan vaikeuksista ja aggressioista ja ymmärtää heidän kokemuksiaan.
- Hyvän hoivan antaminen vaatii tuettavan henkilön tuntemista. Käsittele seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuoli-identiteettiin liittyviä asioita kunnioituksella ja esitä kysymyksiä turvallisesti ja luottamuksellisesti. Ole tietoinen siitä, että henkilö voi olla kokenut merkittävää syrjintää ja leimaamista ja että hän ei ehkä ole halukas paljastamaan tätä osaa henkilöllisyydestään, joten älä pakota häntä.

Elina on valmis puhumaan homoseksuaalisuudestaan, mutta Sofia ei halua perheensä tietävän. Monika tietää Elinan ja Sofian suhteesta. Hän tietää, miten tärkeää Elinalle on kunnioittaa Sofian mielipidettä tärkeistä päätöksistä etenkin nyt, kun hän tarvitsee yhä enemmän hoivaa.

- Julkisten palvelujen on reagoitava ja otettava huomioon niitä käyttävien ihmisten seksuaalinen monimuotoisuus. Ihmisiä tulee palvella niin, että he voivat halutessaan olla näkyviä, ja heitä tulee kohdella samalla tavalla kuin muita ihmisiä heidän seksuaalisesta suuntautumisestaan ja sukupuoli-identiteetistään riippumatta.

Voit listata paikalliset resurssit tähän

- <https://seta.fi/palvelut/>
- Ohjeita palveluntarjoajille: Inclusive Services for LGBT Older Adults. A Practical Guide to Creating Welcoming Agencies. LGBT Aging Center.
https://www.lgbtagingcenter.org/resources/pdfs/Sage_GuidebookFINAL1.pdf

4.11. MENETYS JA SURU

IINES: Mieheni kuoleman jälkeen kaikki näyttää vain pahenevan. Olen surullinen ja kaipaen häntä, mutta pystyn myös tekemään yhä vähemmän asioita itse ja tunnen itseni hyödyttömäksi. Kun yritän tehdä asioita, joista pidän, kuten siivota kotia tai ommella, huomaan, että tuskin pystyn enää tekemään niitä. Näen huonosti, minun on vaikea kävellä ja tunnen itseni epävarmaksi. Pelkään kovasti kaatumista.

En myöskään käy ulkona, koska välillä väsyn ja koska ystäväni ovat myös minun kaltaisiani. Jos he eivät ole jo menehtyneet. On hyvin vaikeaa olla huolehtimatta itsestään! Naapurini Pia on auringonpaiste, ja hän auttaa minua kaikessa, missä voi, ja on myös ihmisiä, jotka tulevat auttamaan minua, mutta se ei ole sama asia. Yritän olla antamatta töitä, mutta ymmärrän, etten enää kelpaa mihinkään. Jos mieheni olisi vielä elossa, kaikki olisi paljon helpompaa. Kaikki tämä tekee minut hyvin surulliseksi.

OLGA: En näe lineksen voivan hyvin, hän taitaa tarvita seuraa. Lisäksi hän on viime aikoina kertonut minulle yhä useammin, ettei hänestä ole enää mihinkään. Hän kaippaa kovasti miestänsä, ja luulen, että hän tarvitsisi jonkun, jonka kanssa puhua, mutta minun on tietysti tehtävä kotityöt, eikä minulla ole paljon aikaa viettää hänen kanssaan.

PIA: En tiedä, miten voisin auttaa naapuriani linestä. Olemme aina olleet ystäviä, mutta hänen miehensä kuoleman jälkeen hän vaatii minulta joskus paljon. Autan häntä, koska näen, että hän tarvitsee apua, mutta huomaan, että se kuormittaa minua... Minun on myös tehtävä omia juttujani. Näen hänet yhä enemmän laiminlyödyksi, hän syö vähän ja huonosti, hän on surullinen, hän ei näe hyvin. En tiedä kuka voisi auttaa häntä.

Ikään liittyy useita olosuhteita, jotka voivat johtaa kykyjen heikkenemiseen ja siten aiheuttaa riippuvuustilanteita. Iäkkäillä ihmisillä esiintyy usein samanaikaisesti muun muassa tuki- ja liikuntaelinongelmia, aistien heikkenemistä ja lisääntyneitä väsymyksiä. Kaikki tämä voi aiheuttaa lineksen kaltaisille ihmisille kävelyongelmia, jotka johtuvat joko väsymyksestä, epävakauksesta tai kaatumisen pelosta.

Lisäksi tavanomaisten rutiinien suorittaminen on usein haastavaa, joten saattaa käydä niin, että henkilö alkaa käyttää strategioita sopeutuakseen uuteen tilanteeseen, mikä voi joskus olla haitallisempaa ja käynnistää noidankehän. Henkilö voi esimerkiksi alkaa tehdä vähemmän ruokaa tai syödä säilykkeitä, koska hän ei enää pysty käymään kaupassa tai hänellä ei ole voimia seistä hetken aikaa ruoanvalmistuksessa. Pitkällä aikavälillä tämä voi johtaa ravitsemuksellisiin puutteisiin, jotka pahentavat hänen tilannettaan. Toisaalta mitä

vähemmän taitoja käytetään, sitä helpommin ne katoavat ja sitä vaikeampaa on saada takaisin, joten lineksellä on yhä enemmän ongelmia näiden tehtävien suorittamisessa.

Toinen tärkeä tekijä ovat sosiaaliset suhteet. Lines jäi leskeksi muutama vuosi sitten, ja myös hänen ystävyssuhteensa ovat syystä tai toisesta katoamassa, mikä tarkoittaa, että hän eristäytyy sosiaalisesti yhä enemmän ja että hänellä on yhä vähemmän ihmisiä, joiden kanssa keskustella. Hän on surullinen, koska hän näkee, että hän menettää yhä enemmän toimintakykyään eikä hänellä ole ketään, jonka kanssa jakaa arkea. Vaikuttaa siltä, että tuon tilanteen läpikäyminen on varmasti vaikeaa, eikö niin?

Riskejä lineksen kannalta:

- Palkitsevien ja mielekkäiden toimintojen menettäminen.
- Liikkumiskyvyn menetys tai heikkeneminen, mikä puolestaan vaikeuttaa päivittäisten toimintojen suorittamista ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä.
- Itseluottamuksen menetys, johon liittyy avuttomuutta, toivottomuutta, surua
- Sosiaalisen eristämisen riski.
- Fyysisen kunnon heikkenemisen riski, joka johtuu fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä ja ravinnon saannin laadun heikkenemisestä.
- Kaatumisriski.
- Alhainen mieliala, toivottomuuden, surun ja syyllisyyden tunteet siitä, että on taakka muille.
- Suru miehensä menettämisestä ja omista kyvyistään.

Mitä voidaan tehdä lineksen tukemiseksi ja tilanteen parantamiseksi?

Ulkoilutapahtumat tuettuna ja saatettuna: Lines on aina ollut hyvin sosiaalinen ihminen, ja hän kaipaa aikaa ihmisten ja ystävien kanssa. Lineksen naapuri Pia on löytänyt lähistöltä joitakin työpajoja, joissa Lines voisi hänen mielestään viihtyä. Joku voisi tarjota linekselle seuraa ja auttaa häntä ulkoilemaan välillä kotipihalla tai lähiympäristössä ja jopa järjestämään vierailuja ystäviensä luona.

Kannustetaan löytämään ja käyttämään teknologiaa kommunikaatiossa: Lines on jo jonkin aikaa sitten menettänyt yhteyden perheeseensä, sillä syystä tai toisesta he eivät ole voineet tavata. He yrittävät soittaa hänelle videopuheluita, mutta Lines ei tule toimeen teknologian kanssa, ja he puhuvat yhä harvemmin. Kotihoitaja Olga on joskus auttanut linestä soittamaan videopuheluita perheelleen, ja hän on ollut hyvin iloinen. Hänen mielestään olisi hienoa, jos hän voisi itse aloittaa puhelut aina, kun hänestä tuntuu siltä. Eräänä päivänä hän ajatteli, että jos hänellä olisi enemmän aikaa lineksen luona, hän voisi opettaa linekselle, miten käyttää jotakin teknologiaa. Lineksen opettaminen käyttämään puhelinta tai tablettia voisi antaa hänelle loistavan mahdollisuuden pitää yhteyttä perheeseen ja ystäviin. Kotihoidon työntekijä voi käynnistää tällaisia toimintoja hänen toimenpidekokonaisuuksiensa aikana ja jopa opettaa häntä niin, että hän voi tehdä niitä itse, kun hän haluaa.

Kannusta häntä tapaamaan psykologia: Olga ja Pia näkevät lineksen muuttuvan yhä surullisemmaksi. Hän tarvitsee tukea ja olla jonkun kanssa, joka voi auttaa häntä. Olga

alkaa jopa huolestua, koska hän toistaa yhä useammin, että hän on hyödytön ja että hänellä ei ole enää paljon aikaa jäljellä. Pia voisi auttaa linestä varaamaan ajan terapeutille, mikä auttaisi häntä purkamaan tunteitaan. Ehkä hän voisi myös hyötyä vertaistukiryhmistä ja siten lisätä kontaktejaan muihin ihmisiin.

Varaa aika silmälääkärille, jotta hänen näkökykynsä voidaan tarkistaa: lines on lopettanut kaiken työn tekemisen, vaikka hän rakasti ompelua ja kirjontaa. Hän ei enää näe juuri mitään, ja se on hänelle hyvin turhauttavaa. Pia on miettinyt erilaisia aktiviteetteja, jotka voisivat auttaa linestä viihtymään, mutta näköongelman vuoksi se on tietysti vaikeaa. Hän kuitenkin uskoo, että ehkäpä silmätarkastuksella voidaan tehdä jotain näön parantamiseksi. Hänen pitäisi mennä silmälääkärille, jotta hän näkisi, onko lineksen näköä mahdollista parantaa: ehkä hän voisi laittaa tai tarkistaa silmälasit, jotta lines voisi palata nauttimiansa töiden pariin (neulominen, virkkaus).

Kannusta kotiapua ruokailun aikana: Olga huomaa, että kun hän yrittää valmistaa linekselle ateriala, jääkaapista puuttuu tuoreita elintarvikkeita. Olgan aikataulua voitaisiin muuttaa, jotta he voisivat syödä yhdessä. Olga voisi tuoda ruokaa ja syödä lineksen kanssa, tai hän voisi valmistaa aterian siellä ja olla muutaman tunnin ajan lineksen kanssa.

Kannusta paikallista vapaaehtoistoimintaa: Pia on auttanut linestä kaikki nämä vuodet parhaansa mukaan, mutta hänkin alkaa väsyä ja huomaa, että lines on riippuvainen hänestä. Hän haluaisi vähentää apua, mutta hän säälii linestä. Voisimme etsiä paikallisia vapaaehtoisia, jotka saattaisivat lineksen retkille, pitäisivät hänelle seuraa, saattaisivat häntä mahdollisissa asioissa, joita hän joutuu tekemään muualla kuin kotona.

Lisäresurssit ja tuki

- Kotiin annettava tuki, joka ei koske ainoastaan kotitalouden ja itsehoidon tehtäviä, vaan myös lineksen emotionaalista tukea ja kumppanuutta, jotta häntä kannustettaisiin tekemään palkitsevia ja mielekkäitä toimintoja. Olisi tärkeää tukea häntä ruokailun parantamisessa, joko tukemalla häntä, jotta hän saisi itse takaisin tämän kyvyn ja rutiinin, tai siten, että joku muu auttaa häntä.
- Yhteisön rakenteiden, naapureiden ja vapaaehtoisten tuki lineksen ihmissuhteiden rikastamiseksi.
- Tukea fyysisten kykyjen ylläpitämiseen liikkumista varten: fysioterapia ja/tai toimintaterapia.
- Psykologista tukea lineksen suruun, joka johtuu taitojen ja tukihenkilöiden menetyksestä. Voisi olla mielenkiintoista yhdistää yksilöllinen ja ryhmätuki, jotta myös lineksen sosiaalista verkostoa voitaisiin laajentaa.

Voit luetella paikallisia resursseja täällä

4.12. ELÄMÄN LOPPUVAIHE

ELINA: Olen aina ollut hyvin aktiivinen ja itsenäinen nainen. Pidän siitä, että saan tehdä asiat omassa tahdissani ja että ne ovat hallinnassani, ja olen aina suunnitellut elämäni hyvin. Olen ollut pyörätuoliin sidottu jo muutaman vuoden ajan, ja liikuntakykyäni on hyvin rajoittunut rappeutumissairaudesta vuoksi. Kun ajattelen tulevaisuutta, tiedän, että tulen tarvitsemaan yhä enemmän apua. Olen tietoinen sairaudestani ja siitä, mitä se merkitsee, ja tiedän, että terveyteni heikkenee ja kykyäni rajoittuvat yhä enemmän. Tuntuu siltä, että elämä ei lopu koskaan, mutta näen sen tulevan.

Siskoni huolehtii minusta, mutta näen, että hänkin vanhenee, ja mietin, mitä tapahtuu, jos hän ei jonain päivänä pysty auttamaan minua tai jos menetän järkeni enkä pysty päättämään, miten haluan, että minua hoidetaan? En tiedä kenen kanssa voisin keskustella näistä asioista. Vaikka en halua, että siitä tulee pakkomielle, haluaisin voida päättää, miten haluan viimeiset elämäni hetket viettää, ja tuntea, että minulle tärkeät ihmiset ovat kanssani. Ajattelen Sofiaa, naista, jota rakastan, ja haluaisin hänen olevan rinnallani tässä vaiheessa. Ehkä on aika kertoa siskolleni, ja vaikka epäilen, ettei hän yllättyisi, luulen, että Sofian on paljon vaikeampaa kertoa perheelleen.

MONIKA (Elinan henkilökohtainen avustaja): Elina on hyvin itsevarma nainen, joka kertoo selkeästi, miten hän haluaa asiat hoidettavan. Hän riitelee paljon siskonsa kanssa tästä asiasta. Eräänä päivänä Elina kertoi minulle, että hän alkaa olla huolissaan siitä, että hän kieltäytyy hoidosta ja päättää elämänsä, jos hän menettää järkensä. En tiennyt, mitä sanoa hänelle, en tiedä, miten puhua näistä asioista, enkä tiedä, miten auttaa häntä. Aion kysellä, josko saisin selville, kuka voisi auttaa häntä tässä asiassa, ehkä sosiaalityöntekijä tai terveyskeskus? Katsotaan, josko löytäisin jonkun, joka voisi opastaa häntä, ja samalla voisin oppia, miten käsitellä näitä asioita.

Kuolema on suuri tabu yhteiskunnassamme. Tämä kokemus suosii ajatusta "hyvästä kuolemasta" nopeana kuolemana, joka on kaukana jokapäiväisestä elämästä ja jolla on vain vähän emotionaalisia ja sosiaalisia vaikutuksia ihmisiin. Seuraavat näkökulmat haastavat ajatuksen hyvästä kuolemasta:

- Ihmiset kuolevat kaukana omasta kodistaan ja läheisistään.
- Elämän loppuvaiheessa on vaikeuksia kommunikoinnissa, ilmaisussa ja yhteisessä päätöksenteossa.
- Resursseja ei ole riittävästi, jotta ihmisiä voitaisiin hoitaa kunnolla ja kokonaisvaltaisesti, erityisesti silloin, kun kuolemaan johtavat sairaudet pitkittyvät, kuten Elinan tapauksen kaltaisissa rappeutumissairauksissa usein tapahtuu.
- Toisaalta perhe seuraa läheisensä asteittaista heikkenemistä, eikä sillä ole useinkaan välineitä käsitellä asiaa tai hakea ulkopuolista apua, koska ei ole selkeää tahoa, jonka puoleen kääntyä. Sen vuoksi on tarpeen järjestää perheen kanssa keskustelutilaisuus, jossa käsitellään elämän loppuvaiheessa olevan henkilön toiveita ja tarpeita sekä sen henkilön tai niiden henkilöiden toiveita ja tarpeita, joista hänen hoitonsa ja hyvinvointinsa riippuu.

Mitä tehdä Elinan ja hänen sisarensa tukemiseksi?

- Tuetaan ja helpotetaan Elinan tarpeiden ja toiveiden ilmaisemista sen suhteen, millaisen hän haluaa tulevan hoitonsa ja elämänsä lopun olevan. Elina on aina halunnut, että hänen elämänsä kaikki osa-alueet ovat suunniteltuja ja että hänen elämänsä on sellaista kuin hän haluaa, ja nyt hän haluaa myös järjestää hoitonsa ja elämänsä lopun omalla tavallaan, mutta ei tiedä, mihin ottaa yhteyttä ja miten toimia.
- Edistetään Elinan itsemääräämisoikeutta perusihmisoikeutena. Hänellä on oikeus saada tietoa hänelle selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla, saada tukea päätöksenteoonsa ja huolehtia hänen fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnistaan. Elina on selvillä siitä, että hän haluaa kuolla kotonaan sisarensa Liisan ja kumppaninsa Sofian seurassa. Hän haluaisi tehdä päätöksiä ja olla mahdollisimman itsenäinen niin kauan kuin voi. Hän tietää, ettei hän halua lääketieteellisiä toimenpiteitä, jotka pidentävät hänen elämänsä.
- Voimaannuttaminen, saattaminen ja ohjaaminen päätöksenteossa. Pohdi tarvetta nimetä joku edustamaan Elinan toiveita ja toimimaan tarvittaessa keskustelukumppanina Elinan toimintakyvyn menettämisen vuoksi. Sofia tuntee Elinan parhaiten, he ovat olleet pariskunta monta vuotta, ja Elina haluaa, että Sofia on se henkilö, joka edustaa häntä, jos hän ei kykene tekemään päätöksiä itse.
- Helpotetaan kommunikaatiota ja emotionaalista tukea molemmille sisaruksille, jotta he voivat puhua elämän loppuvaiheesta tavalla, joka tuntuu molemmille mukavalta ja jonka avulla he voivat ilmaista toiveensa, pelkonsa ja tunteensa. Liisa ei useinkaan tiedä, miten kommunikoida siskonsa kanssa, heillä on aina ollut hyvä suhde, mutta nyt kun hänestä on tullut hänen omaishoitajansa, asiat ovat vaikeampia. Elina haluaisi pystyä avautumaan Liisalle ja kertoa tälle suhteestaan Sofiaan ja halustaan olla Liisan rinnalla tämän viimeisinä hetkinä.

Tukea pohdintaa tulevaisuuden vaihtoehtoista, mm:

- Pohditaan tulevia hoitovaihtoehtoja siltä varalta, että Elinan riippuvuus lisääntyy tai hänen sisarensa Liisa ei pysty tarjoamaan riittävää hoitoa.
- Laaditaan ja rekisteröidään Elinan etukäteisohje, jos hän niin haluaa.
- Tarjotaan tarvittaessa psykologista erityistukea molemmille.

- Huolehditaan Elinan ja Liisan hengellisistä ja uskonnollisista tarpeista, jos he niin haluavat.
- Tarjotaan tukea vapaaehtoisilta, jotka on erityisesti koulutettu elämän loppuvaiheen prosesseihin. He saattavat tarvita ulkopuolista tukea voidakseen huolehtia asianmukaisesti Elinan tarpeista tällä hetkellä ja lievittää tai seurata hänen sisarensa Liisan tunnettaakkaa.

Apu keskusteluihin:

- Saattajana.fi -sivustolta löytyy Ennakoiva saattohoito -opas omaishoitajan tueksi
- Yhdistykset ja säätiöt

Voit luetella paikallisia resursseja täällä

5. MERKITYKSELLISET ARJEN PUUHAT

Tämä osio perustuu Matia Instituutin Cristina Buizan ja Pura Díaz-Veigan laatimaan ja julkaisemaan oppaaseen "Guide to facilitate the performance of meaningful daily activities with people with dementia". Osiota on muokattu yhdessä QAVAD-hankkeen kumppaneiden kanssa.

Merkityksellinen tekeminen voidaan määritellä sellaisiksi arkisiksi toiminnoiksi, joita henkilö tekee jokapäiväisessä elämässään ja joilla on hänelle merkitystä.

Merkityksellinen tekeminen on muutakin kuin vapaa-ajan harrastuksia. Siihen voi kuulua työtä ja vapaa-aikaa, mutta myös liikkumista, syömistä ja juomista, fyysisen hoidon saamista, seksuaalista nautintoa, mahdollisuutta auttaa muita, mielekästä keskustelua jne.

Eri maissa tehdyissä tutkimuksissa on löydetty kolme tärkeää tekijää, jotka tekevät toiminnasta merkityksellistä.

1. Aktiivinen osallistuminen
2. Toiminnan sisältö liittyy ihmisten aiempiin kiinnostuksen kohteisiin ja rooleihin.
3. Toiminta vahvistaa identiteetin muodostumista ja täyttää yhteenkuuluvuuden psykologiset perustarpeet.

Muistisairauksia sairastavien ihmisten on selviydyttävä päivittäin kognitiivisten kykyjensä heikkenemisestä. Tällöin mielekkään toiminnan etsimisestä tulee keino säilyttää identiteettitunne sen kautta, mikä on ollut heidän elämässään tavanomaista, heidän päivittäisissä rutiineissaan.

Muistisairauksia sairastavien on vaikea löytää mielekästä toimintaa itsenäisesti, joten on erityisen tärkeää, että hoitajat tarjoavat ja helpottavat sellaisia mahdollisuuksia ja toimintoja, joihin he voivat osallistua.

Ehkä päivittäisissä rutiineissa osa ilosta tulee siitä, että ei tarvitse miettiä, miten asiat tehdään, vaan ne vain tehdään. Näin niiden tekeminen tuottaa iloa, eikä niitä koeta raskaiksi.



Mitä hyötyä mielekkäistä päivittäisistä toiminnoista on?

- Edistävät henkilökohtaisen identiteetin ylläpitämistä.
- Helpottavat ihmisten päätöksentekoa ja valintojen tekemistä.
- Edistävät ja helpottavat ihmisten osallistumista, koska he kokevat toiminnan omaksi, kulttuurinsa ja tapojensa mukaiseksi.
- Ympäristö voidaan mukauttaa kunkin henkilön tarpeisiin, makuun ja mieltymyksiin.
- Ne tehdään todellisissa ympäristöissä ja käyttäen todellisia esineitä, mikä antaa tehtävälle erityisen merkityksen
- Ne mahdollistavat erilaisten tehtävien suorittamisen hyvin vaihtelevilla vaikeustasoilla ja ovat siten mukautettavissa kunkin henkilön kykyihin, tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin.

- Toiminnot voidaan jakaa moniin pieniin vaiheisiin, joita voidaan harjoitella ja toteuttaa yhdessä tai itsenäisesti.
- Aina ei ole tarpeen käyttää sanallista kieltä, koska toiminnot ovat ihmisille tuttuja ja he voivat helposti matkia toisen tekemistä ilman sanojakin.
- Vaikka ihmiset eivät osallistuisikaan itsenäisesti tekemiseen, he hyötyvät aktiivisesta ja mielekkästä ympäristöstä, jossa on päivittäinen rytmi ja elämän rutiinit.

Ihmiset ovat aktiivisia siinä määrin kuin siihen on mahdollisuus. On tärkeää luoda ympäristöjä ja rutiineja, jotka luovat aktiivista toimintaa edistäviä tilanteita. Ympäristöt tarjoavat meille mahdollisuuksia mielekkääseen toimintaan, mutta ne voivat myös asettaa suuria rajoituksia, jotka on otettava huomioon.

Esimerkkejä päivittäisistä tekemisistä:

	Sisätiloissa	Ulkona
<p>RUOKA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kokkaaminen, ruoan valmistus • Pöydän kattaminen tai astioiden korjaaminen • Tarjoileminen • Leivän leipominen • Lakaiseminen, astioiden tiskaaminen tai koneeseen laittaminen • Aperitiivin valmistaminen • Menuiden suunnittelu • Vihannesten peseminen ja kuoriminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ostoksilla käynti • Kulttuuritapahtumat • Ulkona syöminen/ lasillisella tai kahvilla käyminen • Aperitiivin nauttiminen
<p>OMA KUVA</p>  <p>Lähde: Así soy así soy me gusto (acpgerontologia.com)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hiustyyli • Pukeutumistyyli • Meikkaus • Asusteet • Parranajo • Hieronta • Kenkien huolto 	<ul style="list-style-type: none"> • Kampaajalla käynti • Ostoksilla käynti

<p>YMPÄRISTÖ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kunnostustyöt ja siivous • Pyykkihuolto (käsin tai koneella) • Lakaiseminen • Vuoteen sijaaminen • Vaatehuolto • Olohuoneen tai makuuhuoneen järjestäminen • Koristaminen • Huonekasvien hoito • Lemmikin hoito 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasvien hoito • Hyötypuutarhan hoito • Lemmikin hoito ja ulkoiluttaminen
<p>HARRASTUKSET</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Lukeminen (sanomalehdet, aikakauslehdet, kirjat...) • Äänikirjojen kuuntelu • Sanaristikot, sudokut jne • Käsityöt (virkkkaus, neulominen, kutominen) • Rukoileminen, uskonnot, henkisyys • Tee-se-itse • Koriste-esineiden tekeminen, askartelu • Keräily • Musiikki (kuuntelu, soittaminen) • Liikunta • Lautapelit/ palapelit • Valokuvaus, valokuva-albumien järjestäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tee-se-itse • Lukeminen (sanomalehdet, aikakauslehdet, kirjat...) • Käsityöt (virkkkaus, neulominen, kutominen) • Musiikki (kuuntelu, soittaminen) • Kävelyt • Tanssi • Ystävien ja perheen luona vierailu • Valokuvaus • Kalastus

Huomaa, että:

- Toiminta koostuu monista vaiheista, jotka voidaan suorittaa itsenäisesti, eikä niitä tarvitse suorittaa tietyssä järjestyksessä.
- Tehtävä voidaan suorittaa yksin, yksin avustettuna tai ryhmässä.
- Jotkut ihmiset tekevät yhden tai useamman osan koko tehtävästä, ja jotkut ihmiset eivät ehkä pysty tekemään mitään, mutta haluavat olla läsnä tässä hetkessä.
- Kunnioita jokaisen ihmisen aikaa ja muista, että käsite "hyvin tehty" on suhteellinen ja että kaikki aikomukset osallistua ja kaikki tehtävän tulokset ovat onnistumisia.

Seuraavassa esitetään esimerkkeinä kaksi mahdollista toimintaa.

5.1. ATERIOIDEN VALMISTAMINEN

ISABEL: Tykkäsin auttaa ihmisiä, ja kyläjuhlassa autoin ruoan valmistuksessa. Olin hyvä kokkaamaan, ja oli ihanaa nähdä ihmisten nauttivan valmistamastani ruoasta. En enää pidä siitä.

Ruoka on paljon muutakin kuin pelkkää ruokaa, se on mahdollisuus tehdä mielekkäitä tehtäviä, jotka voivat olla monille ihmisille erittäin mieluisia. Keittiö on loistava paikka luoda ja kehittää.

- Monet ihmiset rakastavat ruoanlaittoa.
- Ruoka on mahdollisuus kokea hyvinvointia, syöminen on suuri nautinto.
- Ruokailu on myös sosiaalinen tapahtuma, jonka ympärillä jaamme perinteisesti hetkiä meille tärkeiden ihmisten kanssa.
- Syntyvä tuoksu, kodinomainen ja arkinen ilmapiiri ovat ihmisille hyvin hyödyllisiä.
- Käytävissä olevista keinoista ja resursseista riippuen voidaan valmistaa enemmän tai vähemmän monimutkaisia aterioita: aperitiivi, välipala, salaatti tai hedelmäsalaatti. Tai valmistaa juhla-ateria, joka voi nostaa ajatukset arjen yläpuolelle ja auttaa saamaan mukaan muita ihmisiä, kuten perheenjäseniä, ystäviä tai vapaaehtoisia.
- Aterian valmistamiseen liittyviä toimintoja voivat olla tarvittavien raaka-aineiden ostaminen, valmistelu (pöydän kattaminen, järjestäminen) ja muiden ihmisten kutsuminen.

Mahdolliset tavoitteet ja kyvyt

Tämä aktiviteetti herättelee erilaisia taitoja, jotka auttavat Isabellaa:

Suhdetaidot:

- Muistelemaan mieleen tulevia asiaan liittyviä hetkiä, puhumaan, ilmaisemaan itseään ja jakamaan kokemuksia muiden ihmisten kanssa. Isabella muistaa, kuinka hänestä oli mukavaa katsella, kun kylän ihmiset söivät hänen valmistamaansa ruokaa, se sai hänet tuntemaan itsensä tärkeäksi ja osaksi kylää.

ISABELLA: En pidä siitä, että taloon tulee vieraita ihmisiä, he ovat oikein mukavia, mutta en tunne oloani mukavaksi. Olen aina ollut vastuussa kodin ja perheen hoitamisesta, ja nyt, vaikka ymmärrän, etten pysty siihen yksin, kylään tulleet tytöt eivät koskaan tee asioita niin kuin haluaisin heidän tekevän.

- Keskustele muiden kanssa yksinkertaisesta, jokapäiväisestä aiheesta. Se luo maaperää yhteistyölle. Isabella voi luoda suhteen kotiinsa tulevan ammattilaisen kanssa valmistamalla hänen kanssaan aterian.

Arvokkuus ja itsetunto:

- Kehittää taitoja ja yhdessä tekemistä, mikä lisää itsetuntoa. Ammattilainen konsultoi Isabellaa reseptin valmistuksessa ja saa häneltä ohjausta.
- Valinnan mahdollisuus ja päätöksenteko. Isabella voi valita reseptin hänen ja miehensä makuun sopivaksi.
- Tunne osallisuudesta ja hyödyllisyydestä, koska tehtävällä on merkitystä ja merkitystä henkilölle itselleen ja se synnyttää hyvinvoinnin kokemuksen. Isabella tuntee itsensä hyödylliseksi, hän näyttää tukihenkilölle, miten hänen reseptinsä valmistetaan, joka on myös hänen miehensä makuun. Hän on myös huolissaan siitä, onko resepti terveellinen, koska hänen miehellään on kolesteroli- ja verenpainetauti ongelmia.

Kognitiiviset taidot:

- Organisoida ja suunnitella tehtävä, jossa on eri vaiheita.
- Laskeminen (painot, määrät, hinnat), lukeminen ja kirjoittaminen (reseptin kirjoittaminen).
- Ainesosien muistaminen aiemmin tunnetuista resepteistä

Fyysiset kyvyt:

- Käsien ja käsivarsien voiman ja koordinaation kehittäminen.
- Kannustetaan hyvään ravitsemukseen. Ammattilainen ehdottaa reseptejä, joissa on lihaa tai kalaa ja jotka sisältävät proteiineja, joita Isabella tarvitsee voimiensa palauttamiseksi.

5.2. KASVIEN HOITO

Kasvien ja vihannespuutarhan viljely ja hoito on toimintaa, joka voi tuottaa monia hyötyjä, sillä ne tuottavat elämää, koristavat ja vihannespuutarhan tapauksessa tuotteet voidaan syödä myöhemmin.

MARTTI: Olen lapsesta asti auttanut puutarhan ja peltöjen kanssa. Kun jäin eläkkeelle, omistauduin niille asioille, joista pidän maatilalla, kuten kasvimaan hoito.

Mahdolliset tavoitteet ja kyvyt

Tämä toiminta kehittää erilaisia kykyjä ja taitoja:

Suhdetaidot:

- Muistelemaan mieleen tulevia asiaan liittyviä hetkiä, puhumaan, ilmaisemaan itseään ja jakamaan kokemuksiaan muiden kanssa. Martti muistelee perhehetkiä, jolloin kaikki osallistuivat maan viljelyyn ja työnsä hedelmien korjaamiseen.
- Kytkeytyä toisten kanssa keskusteluun yksinkertaisesta, jokapäiväisestä aiheesta. Martti voi puhua Annalle siitä, mitä hän aikoo viljellä ja miten hän aikoo viljellä sitä, mikä luo rentoa keskustelua Annan kanssa. Myös Anna rentoutuu nähdessään isänsä kiireisenä ja iloisena.

Arvosuus ja itsetunto:

- Valinta ja päätöksenteko: Martti valitsee, millaisia kasveja kasvatetaan ja mihin ne sijoitetaan.
- Osallisuuden ja hyödyllisyyden tunne. Kasvien kasvattamisella on Martille merkitystä, hän on aina tukenut perhettä tässä tehtävässä, ja hän saa syödä sitä, mitä on kasvattanut.
- Asuminen miellyttävässä ja kauniissa ympäristössä. Puutarhaa hoitaessaan Martti on ulkona, yhteydessä luontoon, vihreässä ja miellyttävässä ympäristössä.

Kognitiiviset taidot:

- Järjestäminen ja suunnitteleminen tehtävässä, jossa on eri vaiheita. Martti joutuu miettimään istuttamiseen tarvittavia vaiheita, tarvitsemiaan työkaluja, kuinka kauan se kestää, onko kastelu tarpeen.
- Työskentelyn aikajänne: vuodenaika ja mitä kasvattaa
- Estetiikan ja aistien stimulointi: värit, tuoksut, kosketus, maut, aromit.

Fyysiset valmiudet:

- Jos henkilö pystyy kävelemään, puutarhan hoito on oiva tilaisuus liikkua, kävellä, kumartua ja nousta seisomaan, jos mahdollista. Martin on alkanut kärsiä fyysisistä

ongelmista, ja hänen on vaikea kumartua, joten hänen perheensä on pystyttänyt korotettuja laatikoita, jotta hän voi viljellä ilman, että hänen tarvitsee kumartua.

- Yläraajojen voiman ja liikkuvuuden parantaminen: kasvien tai veden kuljettaminen ja maan muokkaaminen.

Toiminta vaihe vaiheelta

Keskustelkaa toiminnasta: valitkaa, mitä istutetaan tai kasvatetaan, valitkaa, mihin eri kasvit sijoitetaan.

- Organisoி tehtävä: hanki tarvittavat kasvit ja välineet.
- Suorittakaa jatkuvasti: maaperän valmistelu, istuttaminen, kastelu, rikkaruohojen tai kuivien lehtien poistaminen, lannoittaminen jne.
- Hedelmien tai kukkien sadonkorjuu
- Suunnittele, mitä teet korjatuilla hedelmillä tai kukilla.

6. KOTONA ASUMISTA TUKEVA TEKNOLOGIA

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n Ikäteknologiakeskuksen uusi opas esittelee teknologisia tuotteita, joista voi saada apua ja tukea jokapäiväisiin toimiin. Tuotteet on pyritty valitsemaan niin, että niiden hankinta, käyttöönotto ja käyttäminen on helppoa. Opas on tarkoitettu sekä ikäihmisille, heidän omaisilleen, että heidän parissaan toimiville ammattilaisille.

Oppaassa esitellyt tuotteet ovat esimerkkejä tuoteryhmistä ja esittelyn lopussa on maininta muista vastaavista tuotteista. Annetut hakusanat helpottavat vastaavien tuotteiden sekä hankintapaikkojen löytämistä. Tiedot on koottu vuodenvaihteessa 2016–2017. Opas sisältää lisäksi kattavan vinkkilistan paikoista ja lähteistä, joista kotona asumista tukevasta teknologiasta voi saada lisää tietoa.

Oppaan voi ladata PDF:n Vallin Ikäteknologiakeskuksen sivuilta <https://www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/> tai tilata painettuna: eija.uuksulainen(at)valli.fi tai puh. 050 330 5884. Yksittäiskappaleet maksutta.

Arjen älykkäät välineet [ITK-opas kolmas korjattu painos.pdf \(valli.fi\)](#)

Voit luetella paikallisia palveluntarjoajia täällä

7. HOITAJAN OMA HYVINVOINTI

Hyvän hoivan kannalta hoitajan on hyvä huolehtia myös itsestään.¹³

Voit tutustua myös Työterveyslaitoksen sivuilla:

- hyvinvointia tukeviin elintapoihin:
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat>
- kokonaisvaltaiseen ergonomiaan:
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/kokonaisvaltainen-ergonomia>
- stressin hallintakeinoihin:
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>

ANNA: Tunnen itseni hyvin väsyneeksi ja yksinäiseksi, vaikka tulemme perheessä hyvin toimeen ja tuemme toisiamme, minusta tuntuu, että raskain taakka lankeaa minulle. Minusta tuntuu, että erityisesti minä kannan suurimman vastuun ja mikään mitä teemme, ei mene oikein.

LIISA: Olen aina pitänyt muiden hoitamisesta, olen huolehtinut lapsistani, vanhemmistani, aviomiehestäni ja nyt siskostani. Mutta olen nyt 81-vuotias ja olen huolissani siitä, etten pysty tekemään sitä hyvin ja että siskolleni voi tapahtua jotain. Huolehdin hänestä, jotta hän voi hyvin eikä häneltä puutu mitään, mutta hän ei tunnu arvostavan sitä, hän jopa suuttuu ja käskee minua menemään ulos ja tekemään jotain, mistä pidän. Mutta mitä minä teen? Nuorempana minulla oli ystäviä ja harrastuksia, mutta olemme erkaantuneet toisistamme, enkä ole pitänyt heihin yhteyttä pitkään aikaan. Lapseni ja lapsenlapseni asuvat ulkomailla, enkä voi auttaa heitäkään.

Mitä jos

a) otan jatkuvasti vastuuta hoivasta ottamatta huomioon omaa hyvinvointiani? Tunnen itseni ylikuormitetuksi, en saa kaikkea tehtyä, tämä saa minut tuntemaan syyllisyyttä, minulla on usein lihasvaivoja, nukun huonosti (fyysinen vaikutus) ja tunnen itseni hyvin ahdistuneeksi ja stressaantuneeksi (psykologinen vaikutus: masennus, ahdistus, stressi...).

¹³ Perustuu lähteisiin:

https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/doc_sosa_befion_guiaaautocuidad/eu_def/ad_juntos/Guia_de_autocuidado_y_cuidados_basicos_BILINGUE.pdf ja

https://www.fundacionpilares.org/docs/2015/guia_cuidar/guia_cuidar_web_color.pdf

b) jaan hoivavastuuta ja otan aikaa itseni hoitamiseen. Otan aikaa itselleni, teen jotain mistä pidän ja irrottaudun, jolloin saan energiaa takaisin ja nukun paremmin. Tiedän, että poissa ollessani perheenjäsenestäni pidetään hyvää huolta. Arvostan tekemääni työtä, mutta hyväksyn myös rajallisuuteni.

Pohdintoja: mistä puhumme, kun puhumme omasta hyvinvoinnista?

Omaishoitajana oleminen on ammatti, joka voi tulla äkillisesti onnettomuuden tai sairauden vuoksi tai ajan kuluessa ikääntymisprosessin vuoksi, jolloin ikääntyneen riippuvuus tukea tarvitsevasta henkilöstä kasvaa.

Surun, vihan ja pelon tunteet ovat yleisiä omaishoitajien keskuudessa, samoin kuin oman elämän suunnitelmien sivuuttaminen, jotta voi omistautua hoivalle 24 tuntia vuorokaudessa. Omaishoitajat lakkaavat usein kiinnittämästä huomiota omiin tarpeisiinsa, mikä johtaa väistämättä muun muassa fyysisiin ongelmiin ja negatiivisiin tunteisiin.

LIISA: Olen jo 81-vuotias, ja olen huolissani siitä, etten pysty huolehtimaan siskostani ja että hänelle voi tapahtua jotain. Huolehdin hänestä, jotta hän voi hyvin eikä hänellä puutu mitään, mutta hän ei tunnu arvostavan sitä, hän jopa suuttuu ja käskee minua menemään ulos ja tekemään jotain, mistä minä pidän. Mutta mitä minä teen? Nuorempana minulla oli ystäviä ja harrastuksia, mutta olemme erkaantuneet toisistamme, enkä ole pitänyt heihin yhteyttä pitkään aikaan. Lapseni ja lapsenlapseni asuvat ulkomailla, enkä voi auttaa heitäkään.

Jos hoidat säännöllisesti toista ihmistä, on tärkeää huolehtia itsestäsi, jotta vältät fyysisen ja henkisen uupumuksen.

Hyvän hoivan kannalta on tärkeää huolehtia itsestään.

Jotta voit hyvin ja jotta ympärilläsi olevat ihmiset voivat hyvin, sinun on pidettävä huolta kehostasi ja mielestäsi. Vain silloin pystyt tarjoamaan hyvää hoivaa hoitamallesi henkilölle.

Mahdollisesta ylikuormituksesta on olemassa varoitusmerkkejä:

- Fyysinen ja henkinen uupumus
- Selkäkipu, lihasongelmat
- Usein toistuvat mielialan vaihtelut
- Univaikeudet
- Ruokahaluttomuushäiriöt
- Muistihäiriöt
- Sosiaalinen eristäytyminen, työ- tai perheongelmat
- Heikentynyt itsetunto

Yhtä ainoa ratkaisua ei ole olemassa, mutta on olemassa joitakin suosituksia, jotka voit ottaa huomioon. Keinoja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen on seuraavassa.

7.1. HUOLEHDIN KEHOSTANI

Ylläpidän terveellisiä tapoja

Terveelliset tauot. Ota itsellesi hetki aikaa pysähtyä, hengittää ja kuunnella kehoasi. Ota työvuorosi lopussa tai päivän päätteeksi 10 minuuttia aikaa rentoutusharjoituksiin.

MONIKA: Kun olen hoitanut Elinaa, venyttelen hetken selkääni hieman, ja työvuoron päätteeksi käytän 10 minuuttia hengittämiseen ja olemiseen yhteydessä itseeni.

Hyvästä yöunista huolehtiminen. Uneen voivat vaikuttaa: huolet, koska käytät uniaikaa muihin asioihin tai koska hoitamaasi henkilö vaatii huomiota yön aikana. Unen puute vaikuttaa tarkkaavaisuuteesi, tapaan, jolla toimit päivän aikana, ja mielialaan.

Asioita, joita voit tehdä:

- Konsultoi ammattilaisia
- Aseta vastualueet tärkeysjärjestykseen ja pyydä apua hoivatehtävien suorittamiseen.
- Pyydä apua muilta perheenjäseniltä, hae ulkopuolista apua
- Iltakeskukset

Ruoka. Syö terveellisesti ja noudata aikatauluja. Suunnittele ateriat-aikataulu, joka on sovitettavissa yhteen hoivatyön kanssa. Jos et syö hyvin, sinulla ei ole voimia hoivata.

- Hyödynnä ateriapalveluja ja valmisruokia ateriovaihtoehtoina

Liikunta. Liikunta parantaa unta, vahvistaa kehoa, parantaa verenkiertoa ja kohottaa mielialaa. On suositeltavaa hyödyntää arjen tarjoamat mahdollisuudet.

Tässä muutamia vaihtoehtoja:

- Kävele ostoksille tai asioille.
- Jää pois bussista yhtä pysäkkiä ennen määränpäätä
- Jos mahdollista, ulkoile ja kävele hoitamaasi henkilön kanssa
- Jos mahdollista, ilmoittaudu johonkin harrastukseen.

ANNA: Kun saatan isääni tapaamaan ystäviään, hyödynnän mahdollisuuden kävelyyn, venyttelyyn ja luonnossa hengittelyyn.

Vältä eristäytymistä. Monet omaishoitajat vieraantuvat vähitellen sosiaalisista suhteistaan, ja heidän toimintansa rajoittuu hoivatyöhön. On ymmärrettävää, että tunnet suurta vastuuta, mutta älä unohda, että sinulla on oma elämäsi. Pidä huolta suhteistasi perheeseesi ja ystäviisi.

LIISA: En ole kuullut Mari Kaartisesta, nuoruusvuosieni ystävystä, haluan ottaa häneen yhteyttä, aion soittaa hänelle ja kysyä, voimmeko käydä kahvilla ja vaihtaa kuulumisia. Lapseni eivät soita minulle kovin usein, mutta kun haluan puhua heidän

Riskien ja vammojen ehkäisy

Kun nostat hoitamaasi henkilöä sängystä, wc-käyntiä jne. varten, on tärkeää, että tunnet ja harjoittelet ergonomisia asentoja ja -ohjeita loukkaantumisten välttämiseksi. Seuraavassa on joitakin esimerkkejä ergonomisesti turvallisista siirroista:

Sängystä siirtyminen



1. Taivuta selällään makaavan henkilön jalkoja.
2. Käännä liikuntakyvyttömän henkilön koko vartalo ja käännä hänet sivuttain kohti sängyn reunaa.
3. Laita hänen jalkansa ulos sängystä
4. Halaa henkilöä kainaloista. Pyydä henkilöä halaamaan sinua vyötärön ympäriltä. Käännä henkilö kyljelleen ja pidä häntä kiinni lapaluista, kämmenet auki.

Sängystä pyörätuoliin



1. Seiso henkilön edessä jalat koukussa ja selkä suorana.
2. Suojaa henkilön jalkoja omilla jaloillasi, jotta hänellä on enemmän tukialueita. Hänen tulisi pitää yhtä jalkaa eteenpäin ja toista taaksepäin. Halaa henkilöä kainaloista ja pyydä häntä halailemaan sinua vyötäröltä. Pidä henkilöstä tiukasti kiinni kämmenet

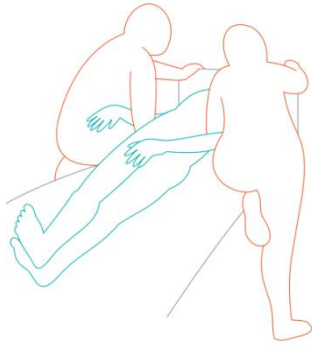
auki, toinen käsi olkapäiden tasolla ja toinen alaselän tasolla. Siirrä vartalosi painoa taaksepäin nostaaksesi henkilö pois sängystä.

3. Kun henkilö on noussut hieman ylös, käänny varpaiden kärjillä tuoliin päin. Varmista käännöksen lopussa, että henkilö istuu hyvin selin ja nojaa selkänojaan.

Nojatuolista seisomaan siirtäminen



1. Seiso henkilön edessä jalat koukussa ja selkä suorana. Suojaa henkilön jalkoja omilla jaloillasi, jotta hänellä on enemmän tukialueita. Pidä yksi jalka edessä ja toinen takana.
2. Halaa henkilöä kainaloista ja pyydä häntä halaamaan sinua vyötäröltä. Pidä henkilöstä tiukasti kiinni kämmenet auki, toinen käsi olkapäiden tasolla ja toinen alaselän tasolla. Pidä polvi taivutettuna koko toimenpiteen ajan, jotta et kannattele hänen koko painoaan.
3. Se saa lopulta henkilön seisomaan.



Aseta vuodepotilas sängyn päähän (parhaiten kahden ihmisen avustamana).

1. Auta henkilö asettamaan toinen jalka toisen jalan päälle.
2. Aseta polvesi sängyn päälle ja toinen jalka päätyyn päin (pidä selkäsi suorana).
3. Aseta kätesi hänen kainaloidensa alle ja pidä toisella kädellä kiinni pääntuesta.
4. Yhdellä liikkeellä molempien hoitajien tulisi nostaa henkilö hieman ja siirtyä yhden askeleen kohti pääntukea auttaen toinen toisiaan kädellä ja taivutetun jalan tukemana.

Lue lisää Työterveyslaitoksen sivuilta:

- Potilassiirrot: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/ergonomian-tietopankki/hoito-ja-hoivatyo/potilassiirrot>
- Ergonomian tietopankki: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/ergonomian-tietopankki/hoito-ja-hoivatyo>

7.2. HUOLEHDIN MIELESTÄNI

Tunteiden hallinta

Omaishoidon kokemukseen voi liittyä sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita (ylikuormitus, syyllisyys). Näiden tunteiden kokeminen jatkuvassa hoivasuhteessa on täysin normaali reaktio. Molemmissa tapauksissa on tärkeää hallita tunteita, jotta vältetään kielteiset seuraukset hyvinvoinnille.

Joitakin ehdotuksia:

- Varaa aikaa tunteidesi tunnistamiseen ja tunnustamiseen, sillä jos annat niille nimen, se lievittää jonkin verran epämukavuutta.

LIISA: Olen huolissani siitä, etten pysty tekemään kaikkea oikein ja että siskolleni tapahtuu jotain.

- Hyväksy syyllisyyden tunteet normaaleina ja ymmärrettävinä.
- Pura huolenaiheitasi luotettavalle henkilölle, kun siihen on tarvetta. Tunteiden purkaminen ja tunteista puhuminen auttaa aina.

MONIKA: Sisarukset kertovat minulle huolensa, jotka ovat hyvin samankaltaisia. Heidän on puhuttava toisilleen, vaikka näen, että se on heille vaikeaa. Hiljaisena iltapäivänä käytin hetken ja otin asian esille, jotta he voisivat alkaa puhua toisilleen.

Myönnä rajallisuutesi, mutta tunnista myös, mitä teet hyvin, ja kerro, mitä olet saavuttanut tähän mennessä. Teet monia asioita hyvin!

ANNA: Ymmärrän, että isäni sairaus saa minut usein vihaiseksi. Tiedän, että pidän hänestä hyvää huolta, vaikka joskus tilanne tuntuu minulle ylivoimaiselta.

- Harrastukset ovat loistava tapa irrottaa ajatukset huolista ja antaa itsellesi hetki aikaa itsellesi. Olipa suosikkiharrastuksesi mikä tahansa, älä lopeta sen harrastamista.
- Voit myös turvautua siihen, mitä lähelläsi olevat sosiaali- ja terveyspalvelut ja järjestöt voivat tarjota.

Aikaa omalle hyvinvoinnille

Hoitajien on tehtävä parhaansa yrittäessään elää omaa elämäänsä. Usein hoivatyöstä tulee heidän elämänsä keskipiste, eikä aikaa muulle juuri jää. Omasta ajasta nauttimisen pitäisi olla osa jokapäiväistä elämääsi, ja on tärkeää, että varaat aikaa itsellesi mieluisien toimintojen aloittamiseen tai palautumiseen, kuten elokuvissa käymiseen, kuntoiluun, ystävien tapaamiseen, kirjan lukemiseen, tanssimiseen ja niin edelleen, mitä ikinä haluat!

LIISA: Minä todella nautin tanssimisesta. Olen nähnyt, että kotini lähellä on paikka, jossa lauantai-iltapäivisin soitetaan minun aikani musiikkia, ja ikäiseni ihmiset kokoontuvat yhteen tanssimaan ja pitämään hauskaa. Menen kokeilemaan sitä. Ei haittaa, jos Elina jää yksin pariaksi tunniksi, hän jopa arvostaa sitä.

Jotta tämä olisi mahdollista, hoiva on järjestettävä ja siihen on osallistuttava myös muita ihmisiä (perheenjäsenet, palvelut, ammattilaiset, vapaaehtoiset...), lyhyesti sanottuna hoivan on oltava jotain yhteistä.

Hyvää mielenterveyttä on pidettävä perustarpeena. Se vaikuttaa sekä sinun että hoitamasasi henkilön hyvinvointiin.

7.3. HOIVAVASTUUN JAKAMINEN

Hyväksyessämme sen, ettemme voi tehdä kaikkea ja että pyydämme apua, meidän on ymmärrettävä, että delegointi tarkoittaa myös sitä, että hyväksymme sen, että muut ihmiset voivat auttaa meitä, ja vältämme sellaisia ajatuksia kuin: "kukaan ei ymmärrä, mitä he tarvitsevat yhtä hyvin kuin minä", "kukaan muu ei pysty tekemään asioita niin kuin minä teen".

Sukulaisten kanssa

Omaishoito on aina helpompaa, jos se tehdään yhteistyössä muiden perheenjäsenten kanssa, jotka ymmärtävät tilanteen ja sekä omaishoitajan että hoidettavan tarpeet.

On tärkeää, että osaat ilmaista tarpeesi ja pyytää selkeästi tarvitsemaasi apua. Älä odota, että omaisesi "arvaavat" sinun tarvitsevan apua, vaikka ajatteletkin, että koska he ovat läheisiäsi, heidän täytyy tietää, miten tärkeää heidän apunsa olisi.

ANNA: Meillä oli perhekokous isäni hoidon järjestämiseksi. He eivät olleet tietoisia tilanteesta ja jatkuvan hoivan tarpeesta. He ymmärsivät, että nyt jaamme hoivavastuun, ja näin minulla on tilaa itselleni.

Kun pyydät perheenjäseniä auttamaan, on tärkeää muistaa, että kaikki eivät ole yhtä halukkaita auttamaan ja että kukin perheenjäsen voi pystyä tekemään erilaisia asioita

täydentääkseen hoivaa. Hoivan järjestämiseksi on tärkeää kertoa tilanne selkeästi ja ottaa huomioon kaikkien kyvyt, mieltymykset ja rajoitukset.

Yhteisön voimavarojen avulla

Ympärillämme on joukko resursseja, joiden puoleen voimme kääntyä saadaksemme tietoa ja pyytäessämme jonkinlaista palvelua, olivatpa ne sitten hallintoon kuuluvia palveluita ja keskuksia tai yhteisön yhdistyksiä, ryhmiä ja kollektiiveja. Siksi on tärkeää olla tietoinen käytettävissä olevista yhteisön resursseista.

Muista, että se on myös sinun käsissäsi

Hyvän hoivan luomiseksi sinun on huolehdittava itsestäsi, älä laiminlyö omaa elämääsi. Tee jotain, mistä pidät, mistä nautit, mikä lataa energiaa ja on hyödyksi sekä sinulle että hoitamallesi henkilölle. Hoiva on jokaisen vastuulla, ympärilläsi on voimavaroja ja ihmisiä, joihin voit tukeutua ja jakaa hoivaa. Et ole yksin!

Voit luetella paikallisia palveluntarjoajia täällä

MUISTIINPANOT:
