Sairaalaklovnivierailut tukemassa muistisairaan asukkaan kohtaamista ja kehonhahmottamista kinestetiikan avulla Hoitokoti Liito-Oravassa

Tekijä: Fysioterapeutti Riikka Kinnunen 2022

Oppaan tavoite

- Oppaan tavoitteena on juurruttaa kinestetiikkaa Hoitokoti Liito-Oravan henkilökunnan ja opiskelijoiden käyttöön tukien muistisairaan asukkaan kohtaamista ja kehonhahmottamista.
- Oppaan avulla Kuopion Yliopistollisen sairaalan sairaalaklovnit pystyvät hyödyntämään kinestetiikkaa kohtaamistilanteissa muistisairaiden asukkaiden kanssa.

Sairaalaklovnivierailut Hoitokoti Liito-Oravassa

- Kuopion Yliopistollisen sairaalan sairaalaklovnit vierailevat pareittain Hoitokoti Liito-Oravassa 12 kertaa elokuusta joulukuuhun 2022.
- Sairaalaklovnit tuovat vierailuilla kohtaamisen taidetta muistisairaiden asukkaiden pariin.
- Vierailuissa pääpaino on kohtaamisessa ja siinä syntyvässä yhteisessä hetkessä aina vanhuksen ehdoilla. Klovnikohtaamisessa kunnioitetaan aina vanhuksen sen hetkistä vointia ja tilaa.
- Sairaalaklovnit löytävät herkästi havainnoiden ja yksilölliset tarpeet huomioiden erilaiset keinot kohtaamisiin muistisairaiden parissa. Joidenkin kanssa tämä voi tarkoittaa vauhdikastakin iloittelua, toisten kanssa musisointia, tanssia tai tarinointia ja keskustelua vanhuksen muistoista sekä kiinnostuksen kohteista. Joskus kohtaamisissa riittää vain yhdessä oleminen ja hiljainen hymy.
- Sairaalaklovnit eivät esiinny, vaikka kohtaamiset välillä voivat saada esitysmäisiä piirteitä. Tilanneherkkyys on klovnien tärkein työkalu kohdatessa muistisairaita. Klovneria tuo kohtaamisiin oman erityispiirteensä hetkessä elämisen, ajan antamisen, mielikuvituksen ja leikillisyyden keinoin.
- Kinestetiikan voimavaralähtöinen toimintamalli tarjoaa sairaalaklovnien työhön uuden lähestymistavan, jota voi hyödyntää muistisairaan kunnioittavassa kohtaamisessa ja kehollisen vuorovaikutuksen tukemisessa vierailujen aikana.

Muistisairaan ihmisen kohtaaminen kinestetiikan avulla

"Muistisairaan kohtaamisen perusta on sama kuin ihmisten välisen kohtaamisen yleensäkin: toisen kunnioittaminen, arvostaminen ja luottamuksen saavuttaminen. Kohtaamisen ja kohtelun merkitys vuorovaikutuksessa kasvaa, kun muistisairas ei enää entisellä tavalla kykene ilmaisemaan itseään ja ymmärtämään toisen tarkoituksia." (Hallikainen ym. 2014)

- Ihminen vastaanottaa informaatiota itsestään, toisista ihmisistä ja ympäristöstä aistiensa avulla. Ikääntyminen ja muistisairaus voivat heikentää ihmisen aistitoimintoja kuten näköä ja kuuloa, jolloin vastuu vuorovaikutuksesta siirtyy enemmän avustajalle.
- Avustajana on tärkeää tiedostaa minkä jäljellä olevan aistin kautta yhteys muistisairaaseen syntyy parhaiten. Omaan toimintaansa vaikuttamalla voi parantaa muistisairaan mahdollisuuksia osallistua keskinäiseen vuorovaikutukseen, vaikka hänen aistimusten vastaanottamisessa ja ymmärtämisessä olisi vaikeuksia. Vuorovaikutuksessa on tärkeää, että muistisairas ymmärtää ja aistii mitä hänessä ja hänelle tapahtuu.
- Muistisairas muodostaa jäljellä olevien aistiensa avulla kokonaiskäsityksen siitä, miten häntä kohdellaan vuorovaikutustilanteessa. Muistisairas aistii helposti häntä avustavan henkilön tunteet ja ilmapiirin. Avustavan henkilön rauhallisuus, ajan antaminen, arvostava kohtelu ja lempeys vaikuttavat muistisairaan toimintaan.
- Muistisairaan ihmisen kielellisen vuorovaikutuksen heikentyessä sanattoman viestinnän merkitys kohtaamisessa korostuu ja aistikanavina tärkeiksi muodostuvat tuntoaisti ja kinesteettinen aisti. Sanattomia vuorovaikutuskeinoja ovat läheisyys, koskettaminen, katse, ilmeet, eleet sekä kehon liikkeet.
- Kosketus on voimakkain sanattoman viestinnän muoto ja sitä hyödynnetään muistisairaan kohtaamisessa ja aktivoimisessa monipuolisesti. Kosketus ja liike aktivoi muistisairaan aisteja vahvistaen hänen kehotietoisuutta ja kehonhallintaa.

Vuorovaikutus

- Kohtaa muistisairas ihminen ihmisenä vuorovaikutustilanteessa.
- Kohtaa muistisairas samalle tasolle asettuen. Samalle tasolle asettuminen keskustelemaan antaa muistisairaalle vaikutelman tasavertaisuudesta ja tiimityöstä avustamistilanteessa.
- Luo kontakti muistisairaaseen koskettamalla häntä esim. olkapäähän kämmenelläsi. Huomioi, että kosketat laajalla ja pehmeällä sekä rauhallisella otteella. Peukalosi on kiinni kämmenessäsi ja sormesi ovat suorana.
- Kosketus voi olla viivähtävä, jotta muistisairaan keho ehtii reagoida kosketukseen. Kosketus rauhoittaa ja luo turvallisuuden tunnetta sekä lievittää kipuja. Kosketuksen sietokyky on yksilöllistä, joten kosketukseen on syytä aina pyytää lupa.
- Ole kohtaamisessa aidosti läsnä; pysähdy kohtaamisen aikana kuuntelemaan muistisairasta ja välitä kehonkielelläsi hänelle rauhallisuutta, positiivisuutta ja kiireettömyyttä.
- Luo muistisairaaseen kunnon katsekontakti. Katsoessasi muistisairasta suoraan silmiin, kohtaat hänet aidosti toisena ihmisenä ja välität hänelle tunteen, että olet aidosti kiinnostunut hänestä sekä tuet hänen keskittymistä tilanteeseen.
- Kohdista puhe suoraan muistisairaalle ja puhu hieman madalletulla rauhallisella äänellä. Puhu silloinkin, kun sairastunut ei enää vastaa. Sanoita tekemistäsi ja kerro mitä tilanteessa tapahtuu. Annetun sanallisen ohjauksen on oltavava lyhyttä ja selkeää.

Muistisairaan ihmisen kehonhahmottamisen tukeminen

- Kehonhahmottamisella tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa kehonsa eri osia, ääriviivoja, keskilinja, eri puolia, ja kehonsa eri osien suhteita toisiinsa nähden.
- Muistisairaus, liikkumattomuus, pitkään paikallaanolo pehmeällä alustalla ja kehoon tulevan tuntoinformaation vähyys heikentää ihmisen kehonhahmotusta, mikä voi johtaa kehon jäykistymiseen ja virheasentoihin.
- Mitä enemmän ja monipuolisemmin ihminen liikkuu ja liikuttaa kehoaan, sitä paremmin hänen kehonhahmotuksensa, aistiensa toiminta ja ympäristön hahmotuskyky säilyy yllä.
- Kehonhahmotusta voidaan tukea itse tuotetun tai avustetun liikkeen ja kosketuksen avulla. Kosketuksen muotoja ovat sively, rullaus, hieronta ja rentoutus.
- Kosketuksella voidaan vaikuttaa positiivisesti ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Kosketus luo turvallisuutta, rauhoittaaa, lohduttaa, kohottaa itsetuntoa, helpottaa kokemusten ja tunteiden jakamista sekä vahvistaa luottamusta ja positiivisia tunteita.
- Ihmisen kehonhahmottamista tukiessa hän on valmiimpi tuleviin toimintoihin, kuten liikkeelle lähtöön, mikä yleensä toteutuu helpommin kuin ilman kehon herättelyä.

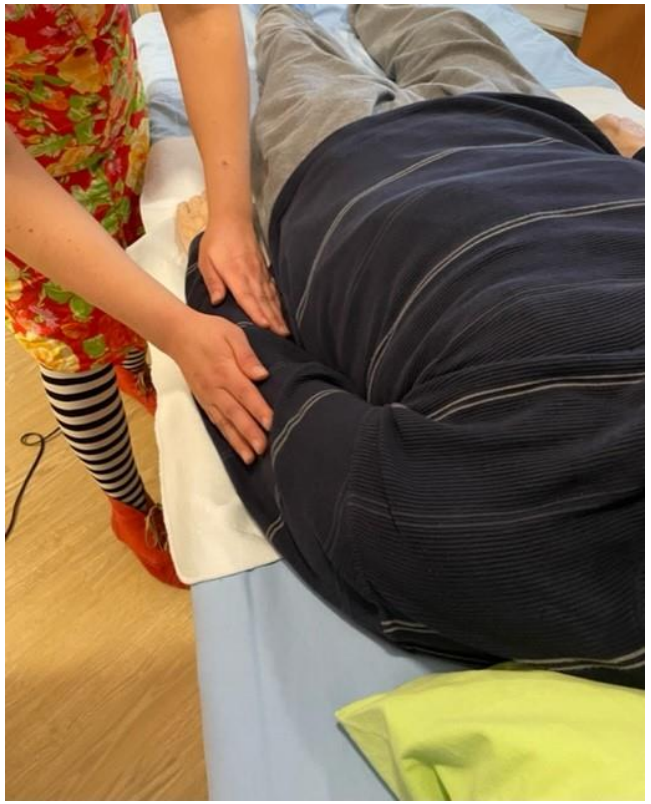
Kehon aktivointi

- Liikuta sormenpäitäsi pyörivin liikkein avustettavan päänahkaa vasten.
- Päänhieronta rentouttaa päänalueen lihaksia ja vilkastuttaa verenkiertoa.

- Aseta kätesi avustettavan lapaluiden alle. Kohota käsiäsi kevyesti lapaluita vasten ja liu'uta käsiäsi laajalla kämmenotteella edeten kohti hartioita, niskaa ja takaraivoa.
- Sively keventää yläselän ja pään painontunnetta alustasta.

Kehon aktivointi

- Sivele yläraajoja yksi raaja kerrallaan rauhallisin pitkin vedoin laajalla kämmenotteella.
- Sivelyt vahvistavat muistisairaan omaa liikkeen tuottamista ja kehonrajojen hahmottamista sekä rentouttavat.



- Tue avustettavaa kämmenestä ja kyynärpäästä. Ohjaa yläraajaa rauhallisella liikkeellä koukistumaan ja ojentumaan.
- Avustettu liike stimuloi avustettavan aktiivisen liikkeen tuottamista.

Kehon aktivointi

- Aseta papupallo avustettavan jalkojen alle. Keinuta palloa rauhallisesti puolelta toiselle.
- Papupallolla tehtävät alavartalon kiertoliikkeet rentouttavat avustettavan kehoa ja laukaisevat jännitystä vartalossa.

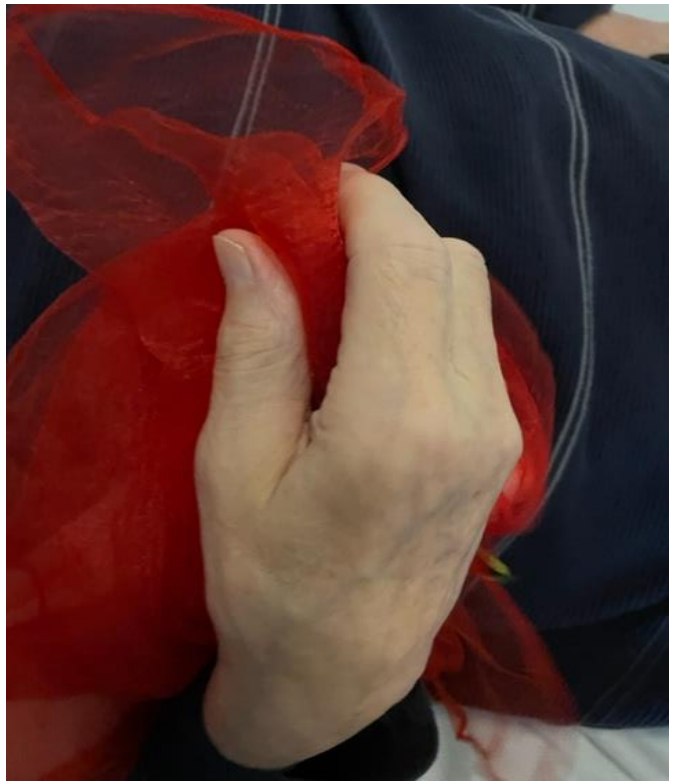
- Aseta kämmenselkäsi tai kämmenpohjasi avustettavan jalkapohjia vasten. Tee kevyttä "hytkyttävää" ylöspäin suuntautuvaa liikettä käsilläsi jalkapohjia vasten.
- Avustettavan koko keho aistii jalkapohjien kautta tuotetun liikkeen ja auttaa tunnistamaan miten kehon osat ovat yhteydessä toisiinsa.

Tuettu istuma-asento papupalloilla

- Aseta iso papupallo avustettavan selän taakse ja pienemmät papupallot vartalon sivuille käsien alle.
- Papupallot tukevat avustettavan istumatasapainon säilymistä.
- Mikäli avustettavan jalat eivät yllä maahan, voit asettaa jalkojen alle korokkeen.
- Liukuestealusta jalkaterien alla estää jalkojen liukumista. Tuettua istuma-asentoa voi hyödyntää ruokaillessa.

Sairaalaklovnien käyttämät välineet muistisairaiden asukkaiden kohtaamisen ja kehonhahmottamisen tukemisessa

- Sairaalaklovnit käyttävät muistisairaiden asukkaiden kohtaamisen ja kehonhahmottamisen tukemisessa välineinä mm. sivellintä, sifonkihuivia ja pehmoeläintä.
- Nämä esineet helpottavat muistisairaaseen yhteyden saamista aktivoiden tuntoaistia ja edistäen omatoimisen liikkeen tuottamista.



Lähteet

- Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T ja Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaan kuntouttava hoito. 1.painos. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.
- Hantikainen, V. 2018. Kinestetiikka – toimintamallivoimavarojen ylläpitämiseen liikkeenavulla (toim.) PS-Kustannus: Jyväskylä.
- Hantikainen, V., Lappalainen, R. 2021. Kinestetiikan oppimateriaali. 5. painos. Suomen Kinestetiikkayhdistys ry.

Kiitos

- Kuopion Yliopistollisen sairaalan sairaalaklovneille Elina Selamolle, Elina Väänäselle ja Helena Lemiselle yhteistyöstä vierailujen aikana Hoitokoti Liito-Oravassa ja innokkuudesta saada tietoa kinestetiikasta ja juurruttaa sitä osaksi sairaalaklovnien toimintaa. Erityiskiitos Helena Lemiselle oppaan kuviin osallistumisesta.
- Hoitokoti Liito-Oravan asukkaalle Risto Mönkköselle, joka antoi kirjallisen luvan oppaan kuvissa esiintymiselle.
- Suomen Kinestetiikka ry:n puheenjohtaja Virpi Hantikaiselle