

PERHETERAPEUTIN PALSTA

TEKSTI: Sanna Aavaluoma, pari- ja perhepsykoterapeutti, psykoseksuaaliterapeutti, muistiasiantuntija
KUVA: Sanna Aavaluoman arkisto



Perheterapialla on neljä keskeistä tehtävää, joiden samanaikaisuudessa piilee sen vaikuttavuus. Perheterapeutti pysähtyy yhdessä perheen kanssa niiden tilanteiden, kysymysten ja haasteiden äärelle, jotka tavalla tai toisella uhkaavat perheen hyvinvointia. Perheterapiassa syntyy turvallinen tila, jossa erilaiset, myös keskenään ristiriitaiset ajatukset, näkemykset, kokemukset ja tunteet voivat tulla kuulluiksi. Perheterapiassa tunnustetaan ja vahvistetaan perhesuhteissa olevaa huolenpitoa ja rakkautta, joka uhkaa piiloutua perheessä koetun ahdistuksen taakse. Perhekeskusteluissa perheterapeutti on jokaisen puolella olematta ketään vastaan ja pyrkii lisäämään perheenjäsenten halua yhdessä jakaa ja vastaanottaa toistensa ajatuksia, tunteita ja kokemuksia.

Helsingin Muisti-yhdistyksessä on kehitetty perheterapeutista lähestymistä muistisairauksiin vuodesta 2000. Työn tuloksena Helsingin kaupunki mahdollistaa yhdistyksen toimintana muistiperheille maksuttomia keskusteluja perheterapeutin kanssa. Koska vastaanottoaikojen määrä on kuitenkin rajallinen, päätimme kutsua Sinut ja läheisesi mukaan rakentamaan Synapsiin perheterapeutin palstaa, jonka avulla jotakin tästä mahdollisuudesta voidaan jakaa kaikkien lehden lukijoiden kanssa. Keskustelut perheterapeutin kanssa kuuluvat salassapidon piiriin. Myös tälle palstalle voit lähettää kysymyksesi nimettömänä. Saapuneita kysymyksiä ja posteja käsitellään palstalla siten, ettei ketään voida niistä yksilönä tunnistaa.

Muistisairaus on koko perheen sairaus. Se herättää monenlaisia keskenään ristiriitaisiakin tunteita sekä nostaa mieleen menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia ja kysymyksiä. Miksi sairaus tuli meidän perheeseemme? Voiko tätä sairautta hoitaa? Kuinka nopeasti sairaus etenee? Mitä meille perheenä tapahtuu? Miten selviämme arjesta? Miten selviämme surun, ikävän ja kiukun tunteiden kanssa? Miten vaikeista tilanteista ja tunteista voi puhua? Pitääkö muistisairasta

suojella tunteilta? Pyrkiikö sairastunut suojelemaan läheisiään kieltäytyessään tunnistamasta oireitaan?

Muistisairaus haastaa kaikki perheenjäsenet kohtaamaan tarvitsemisen, tarvittuna olemisen, kannattelun ja kannatelluksi tulemisen kysymyksiä ja kokemuksia itsessään. Joskus tilanne on vaikeampi niille, jotka eivät diagnoosia ole saaneet. Sairaus myös näyttäytyy erilaisina vaikeuksina eri perheenjäsenille. Sairastuneella voi olla kokemus siitä, ettei hänen tekemisiinsä luoteta tai että kaikkiin hänen tekemisiinsä puututaan, vaikka läheisten hyvä pyrkimys on auttaa ja varmistaa asioiden sujuminen ja arjen turvallisuus. Puolisosta voi tuntua, että sairastunut kiusallaan jättää tekemättä jotakin, joka edellisenä päivänä sujui, vaikka kyse on sairauden vuoksi vaihtelevasta toimintakyvystä. Tilanteen aiheuttama huoli, turhautuminen ja ärtyneisyys voivat vähentää puolisoitten välistä arkista toisiinsa tukeutumista ja hellyyttä, vaikka läheisyys tuottaisi hyvää oloa molemmille. Sairaus voi lisätä tai estää läheisyyttä kaikissa perhesuhteissa.

Vakavasta sairaudesta ja sen vaikutuksista puhuminen on monesti vaikeaa niin perheen sisällä kuin ammattilaisten kanssakin. Hankalista asioista puhumisen pelätään lisäävän ongelmien saamaa painoarvoa arjessa. Perheterapeutina kokemukseni on toinen. Rauhallisesti, toinen toistaan kunnioittaen hankalia tunteita herättävistä asioista yhdessä puhuminen vähentää niiden valtaa sekä vapauttaa näkemään elämässä, arjessa ja ihmissuhteissa olevaa hyvää vaikeuksien rinnalla.

Tämän palstan tarkoituksena on käsitellä kaikille muistiperheille yhteisiä muistisairauden elämään tuomia haasteita, joihin perheissä suhtaudutaan ja reagoidaan yksilöllisesti. Sinun kysymyksesi pohdinta voi olla avuksi monelle muulle perheelle. Samoin sinä voit oivaltaa jotakin tärkeää jonkun toisen esiin nostamasta teemasta.

Helsingin Muistiyhdistykselle sähköpostitse (toimisto@muistihelsinki.fi) lähetetyt kysymykset toimitetaan nimettöminä minulle.

Halutessasi voit myös lähettää anonymisti kysymyksiä perinteisellä postilla osoitteeseen
*Perheterapeutti Aavaluoma,
Koskelantie 19 A 4, 00610 Helsinki.*

Postiasi odotellen perheterapeutti Sanna A



HAEMME OSALLISTUJIA MUISTILÄÄKETUTKIMUKSEEN

Kansainvälisen kliinisen lääketutkimuksen tarkoituksena on selvittää, soveltuuko semaglutidiniminen tyyppi 2 diabeteksen hoitoon käytetty lääke myös muistisairauksien hoitoon.



Saatatte soveltua osallistujaksi tutkimukseen, mikäli:

- Olette 55–85 –vuotias
- Teillä on lievä muistitoimintojen häiriö, joka mahdollisesti ennakoii alkavaa Alzheimerin tautia, tai lievässä vaiheessa oleva Alzheimerin tauti
- Teillä on tukihenkilöksi soveltuva lähiomainen tai muu läheinen henkilö
- Teillä ei ole muuta vakavaa sairautta tai tyyppi 1 diabetesta

Tutkimukseen kuuluu lääkärintarkastuksia, muistitestejä ja kyselyitä sekä erilaisia muita kokeita. Osallistujat käyttävät tutkimuslääkitystä noin kolmen vuoden ajan. Muiden lääkkeiden käyttäminen muistisairauden hoitoon on sallittua tämän tutkimuksen aikana.

Tutkimukseen osallistuminen on maksutonta. Tutkimusta tehdään Helsingissä, Kuopiossa ja Turussa. Tutkimuskäynneistä johtuvat kohtuulliset matkakulut korvataan.

Lisätietoja tutkimuksesta

<https://www.crst.fi/tutkimukset/novonordisk-tutkimus.html>

Puhelin (arkisin klo 12–15):

Helsinki 050 5335574 | Turku 040 8418400

Sähköposti: tutkimus717@crst.fi