

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



## Puhuminen on kultaa

Syntyessään pieni ihminen on täysin riippuvainen toisten hoivasta, huolenpidosta ja rakkaudesta. Kasvaakseen ja kehittyäkseen lapsi tarvitsee säännöllisyyttä, ennakoitavuutta, ravintoa, puhtautta ja syyliä. Konkreettisen huolehditukse tulemisen lisäksi tarvitaan kaikenlaisten tunteiden vastaanotetuksi tuloa, niissä rauhoitetuksi tulemista ja tunteiden säätelyssä lempeästi autetuksi tulemista. Nämä ihmisen hengissä ja elossa pysymisen edellytykset ovat kaikille ihmisille yhteisiä, eivätkä ne katoa, vaikka kasvaessaan lapsi vähitellen oppii itsenäiseksi toimijaksi. Muistisairauden myötä ihminen menettää vähitellen näitä opittuja taitoja ja toimintakykyään ja tarvitsee niiden säilymiseksi toisen ihmisen apua. Avun tarpeen lisääntymisestä huolimatta muistisairaus ei tee ihmisestä lasta. Elämän aikana kypsynyt ihmisyyden elämäkokemukset eivät katoa, vaikka ulkoinen toiminta- ja hallintakyky heikkenevät. Ihmiselämän alussa ja matkalla kohti loppua toista ihmistä tarvitaan turvallisuudentunteen säilymiseksi. Puolisolta, sisarelta, aikuiselta lapselta tai ystävältä muistisairaana apunäköksi suostuminen edellyttää kykyä asettua toista varten ja sietää vaihtelevaa avuntarvetta.

Koska sairauden yksilöllistä etenemistä ja oirekuvausta ei kukaan voi ennalta tietää, merkitsee sairauden osana elämää hyväksyminen suostumista epävarmuuteen. Hyviä vuosia ja aktiivista elämää voi olla pitkälle tulevaisuuteen. Toisilla sairaus kuitenkin etenee nopeasti. Perheessä hyvän elämän säilyminen edellyttää jokaisen kykyä tunnistaa ja tiedostaa avun tarpeen, avun pyytämisen, auttamisen ja tarvittuna olemisen itsessään herättämät tunteet. Mahdollisimman hyvän arjen ja elämän kaikille mahdollistaminen edellyttää sitä, että sairauden tuomista haasteista ja muutoksista voidaan puhua avoimesti ja rakentavasti.

Vanha sanonta ”Vaikeneminen on kultaa, puhuminen hopeaa” ansaitsee tarkempaa tarkastelua.

Haluan kumota sen seuraavissa muistisairauteen liittyvissä väittämissä:

- tulevaisuudesta ei kannata puhua sairauden varhaisessa vaiheessa
- sairaudesta vaikenemalla perheessä säilyy hyvä tunnelma
- muistisairaana kanssa ei kannata puhua, kun hän ei muista mitä on puhuttu

Tulevaisuudesta kannattaa puhua silloin, kun vielä kykene ajattelemaan tilannetta selkeästi kaikkien kannalta ja asettumaan myös toisten asemaan. Omien toiveiden tunnistaminen ja ilmaiseminen mahdollistaa jaetun lähtökohdan sen pohtimiselle, mikä perheelle on mahdollista. Elämässä käsittelemättömät tapahtumat nousevat sairauden edetessä vahvasti mieleen. Ne voivat olla esimerkiksi lapsuudessa vaille hoivaa jäämistä, yksin selviämisen kokemuksia tai parisuhteessa ”maton alle” lakaistuja kriisejä. Sairaudesta varhaisessa vaiheessa näitä kannattaa työstää, sillä puhumattomina ne vaikuttavat muistisairaana kykyyn tukeutua ja luottaa läheisiinsä ja puolison kykyyn olla toisen tukena. Vaikka lähimuistin heikkeneminen ja katoaminen merkitseekin sitä, ettei muistisairas muista jälkepäin sitä, mitä on puhuttu, tunnetilat muistetaan olotiloina ja tunnelmina. Jatkuvat erimielisyydet ja riidat jäävät pettymyksenä, surullisuutena ja vihaisuutena elämään ja vaikuttamaan perustunnelmaan. Muistisairas ei välttämättä pysty säätämään sitä, mitä olisi rakentavaa sanoa ääneen, vaan loukkaa sanomisillaan läheisiään. Omaishoitaja, joka yrittää ”niellä kiukkunsa” viestii vihantunteita sairastuneelle ilman sanoja.

Kullaksi vaikeneminen muuttuu ainoastaan silloin, kun puhuminen merkitsisi toisen loukkaamista, arvostelua tai mitätöintiä. Arvostava avoimuus, rakkaudellinen rehellisyys sekä kunnioittava kohtaaminen ja konfrontaatio varmistavat vaikeista asioista puhumisen niin, että kaikki osapuolet tulevat kuulluiksi.

Helsingin Muistiyhdistys tarjoaa Helsingin kaupungin rahoittamana helsinkiläisille muistiperheille 5-7 perheterapiakäyntiä.

Sanna Aavaluoma on tehnyt yhteistyötä yhdistyksen kanssa vuodesta 2000. Hän on koulutukseltaan pari- ja perheterapian kouluttajapsykoterapeutti, psykoseksuaaliterapeutti, kliininen seksologi ja muistiasiantuntija.

Sannan vastaanotolle Käpylään Koskelantie 19 A 4, 00610 Helsinki voit tulla ilman lähetettä yksin, puolisoasi kanssa tai koko perheeseen.

Lähetä tekstiviesti numeroon 041 5181181, Sanna ottaa yhteyttä tapaamisen sopimiseksi.



## Varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon

Souvenaid sisältää ruokavaliossa luontaisesti esiintyviä ravintoaineita, joita on todettu olevan vähemmän Alzheimerin tautia sairastavien elimistössä kuin saman ikäisillä terveillä henkilöillä. Jos sinulle tai läheillesi on diagnosoitu Alzheimerin tauti, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa Alzheimerin taudin ruokavaliohoidosta.

Saatavana apteekeista. Lue lisää: [www.souvenaid.fi](http://www.souvenaid.fi).

 **Nettiapteekki.fi**

**Tilaa Souvenaidit  
tarjoushintaan  
Nettiapteekista!**



Souvenaid on kliininen ravintovalmiste varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Se on tarkoitettu käytettäväksi terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.