

LOGOTERAPIA DEMENTIAHOITAJAN TYÖSSÄ

Minulla on työkokemusta erilaisesta vanhustyöstä 80-luvulta alkaen. Olen koulutukseltani sosiaaliohjaaja. Olen opiskellut dementiatyötä ja tällä hetkellä teen työtä dementiakodin johtajana. Logoterapiasta olen löytänyt syvempää ajattelua ja ymmärrystä työhöni. Uskon, että oman ajatteluni muuttuminen lisää työssä jaksamistani, antaa uusia valmiuksia esimiestyöhön, omaisten tukemiseen ja työntekijöiden näkökulmien avartamiseen. Minulle on aina ollut tärkeää tukea ihmisenä olemista. Logoterapia on antanut sille nimen ja syvyyden.

Logoterapian voima on siinä, että se on elämänmyönteinen maailmankatsomus

Logoterapia ei ole oppi jota tyrkytetään; sitä ei tuputeta vaan tarjotaan. Logoterapia ei muistuta itämaista basaaria, jossa ihminen huijataan ostamaan; pikemmin se on valintamyymälä, jonka läpi kuljetaan ja katsotaan, löytyykö sieltä mitään tarpeellista. Viktor E. Frankl

Dementian käsite

Dementiassa on kyse oireyhtymästä, ei siis erillisestä sairaudesta. Siihen liittyy muistihäiriön lisäksi laajempi henkisen toiminnan ja muiden korkeampien aivotoimintojen heikkeneminen verrattuna aikaisempaan. Toimintojen heikkeneminen rajoittaa sairastuneen itsenäistä ammatillista ja sosiaalista selviytymistä. Dementia voi olla ohimenevä, etenevä tai pysyvä tila. Dementiaoireyhtymän aiheuttajana voi olla useita eri syitä ja toisistaan poikkeavia aivomuutoksia. (Timo Erkinjuntti)

Logoterapia ei hyväksy:

Determinismia, jonka mukaan kaikki on ennalta määrättyä. Se ei koske henkistä ulottuvuutta. Dementoivan sairauden eteneminen voi piilottaa ajoittain henkisen näkyvistä, mutta ei hävitä ihmisen henkisyttä.

Reduktionismia, jonka mukaan dementoitunut ei ole muuta kuin dementoitunut. Reduktionismi kutistaa ihmisen persoonallisuuden ja ainutlaatuisuuden dementoituneen muottiin. Vaikka puhun tässä kirjoituksessa dementoituneista ihmisistä, on tärkeä muistaa, että he ovat ainutkertaisia yksilöitä eivätkä diagnooseja.

Logoterapian käyttö:

Logoterapia on ennalta ehkäisevä hoitomuoto, täydentävää psykoterapiaa sekä toimiva jälkihoitomuoto. Käyttöalue on laaja: tarkoituksettomuuden tunteeseen liittyvät masennukset, pelko- ja pakkoneuroosit, pariterapia, työyhteisöjen ongelmat, kasvatus, riippuvuudet, mielenterveyden itsehoito, ja psykologinen neuvonta.

Logoterapian menetelmiä voidaan käyttää työelämässä esimerkiksi: työyhteisöjen kehittämisessä, muutostilanteissa, työnohjauksessa, kehityskeskusteluissa, opiskelu- ja työmotivoinnissa, koulu- tai työpaikkakiusattujen tukemisessa, omassa henkilökohtaisessa kasvussa.

Asiakastyössä menetelmiä voi käyttää esimerkiksi. ikäkausikriiseistä tai kohtaloniskuista selviytymiseen, vanhuuden tarkoituksettomuuteen, menetysten yhteydessä, vertaistukiryhmissä ja terveysneuvonnassa.

Logoterapian ihmiskäsitys

Logoterapian ihmiskäsityksen lähtökohta on, että henkinen ulottuvuus tekee ihmisestä ihmisen, ainutkertaisen persoonan. Humaani, inhimillinen ihmiskäsitys on tärkein perusta hyvälle dementiahoidolle.

Psyykkinen ja fyysinen voivat sairastua, mutta henkinen ulottuvuus on aina olemassa. Joskus se voi olla poissa käytöstä mm. dementian, alkoholin, huumeiden tai psyykkisen sairauden vuoksi.

Usein dementiaoireet ovat psyykkisellä ulottuvuudella. Henkinen on vahingoittumaton ja se voi ajoittain tulla selvästi esille myös vaikeammin dementoituneella. Vanhenevan, aikuisen ihmisen viisaus on joka päivä käytettävissämme. Vaikkei yhteisiä sanoja enää löytyisi, voi henkisen yhteyden tuntea. Usko, ajatukset, huumori, rakkaus, ihanteet ja luovuus säilyvät ja ne tulevat esille ainakin välähdyksinä, kun vain pysähdymme ne huomaamaan.

Logoterapian mukaan ei ole toivotonta tilannetta, eikä ihmistä, jolla ei olisi mahdollisuutta.

Ihmisen arvo

Viime vuosien ajankohtainen yhteiskunnallinen keskustelu sosiaali- ja terveydenhuollon resurssipulasta, vanhustenhuollon kuormittavuudesta ja ikärakenteen vääristymisestä on välillä saanut sävyn, jossa sairaat ja vanhukset koetaan taakaksi. Logoterapia näkee ihmisen arvon riippumattomana hyötyarvosta.

Elämä on rajallinen emmekä voi siirtää asioita loputtomiin eteenpäin. Olemassaolomme jokainen yksittäinen hetki menee ohitsemme ja katoaa lopullisesti. Se kehottaa meitä vastuullisuuteen käyttäöksemme jokaisen hetken tarjoaman ainutkertaisen mahdollisuuden. Toteutunut mahdollisuus pelastetaan menneisyyteen, mistä se ei katoa. Me näemme aina vain katoavaisuuden sänkipellot ja jätämme huomiotta täydet ladot, joihin olemme koonneet elämämme sadon; tekemämme teot, suorittamamme tehtävät, rakkaudet joita olemme kohdanneet ja kärsimykset joita olemme kestäneet urhoollisesti ja arvokkaasti. Juuri siitä muodostuu ihmisen arvo, joka on kaiken nykyhetken hyödyllisyyden yläpuolella. Se on riippumaton hyötyarvosta.

Itseäni kosketti Franklin kertomus keskitysleiristä:

Kerran seisoin lumimyrskyssä rautatiekiskoilla. Säästä huolimatta ryhmän oli jatkettava työtään. Työskentelin melko lujasti korjatessani rataa soralla, koska se oli ainoa keino pysyä lämpimänä. Vain hetkeksi pysähdyin vetämään henkeä ja nojasin lapiooni. Onnettomuudekseni vartija juuri sillä hetkellä kääntyi ympäri ja luuli, että laiskottelin. Kipu, jonka hän minulle tuotti, ei johtunut solvauksista tai iskuista. Tuo vahti ei katsonut tarpeelliseksi sanoa mitään, ei edes kirosanaa edessään seisovalle rääsyiselle, nälkiintyneelle oliolle, joka hänen mielestään muistutti vain heikosti inhimillistä olentoa. Sen sijaan hän leikkisästi poimi maasta kiven ja heitti sillä minua. Se on mielestäni tapa, jolla herätetään eläimen mielenkiinto, kutsutaan takaisin työhön kotieläin, olento, jolla on niin vähän yhteistä sinun kanssasi, ettet edes rankaise sitä.

Jo ensimmäistä kertaa lukiessani tämän kohdan Franklin kirjasta, se sai minut miettimään dementoituneen ihmisarvoa. Dementoituneen ihmisen arvostava kohtaaminen ihmisenä ei vaadi lisää resursseja. Sen voi tehdä samalla kun perushoidon.

Pieni hymy, silmiin katsominen, kosketus, hyväksyvä nyökkäys tai pysähtyminen ohi kulkiessa ovat mitättömän pieniä hetkiä. Niillä voimme viestiä: pidän sinusta, olet minulle tärkeä, hyväksytty ja on mukavaa tavata sinut. Usein näkee miten tultuaan huomioituksi dementoitunut herää elämään. Kuinka moni apaattisesti istuva ihminen on tullut liian monta kertaa ohitetuksi, huomiotta jätetyksi tai hänelle on esitetty empaattiselta vaikuttavia

rutiinikysymyksiä, joihin ei ole pysähdetty odottamaan vastausta? Hänelle on annettu korkeintaan eläimen arvo, jolle annetaan ruoka ja käytetään säännöllisesti pissalla.

Logoterapia korostaa vapautta ja vastuuta

Logoterapian ajatus siitä, että vapaus ei ole vapautta jostakin, vaan vapautta johonkin, sopii hyvin dementiatyöhön. Jokaisen ihmisen on itse päätettävä tulkinta siitä, kenelle hän on vastuullinen. Hän voi olla vastuullinen esim. asukkaalle / potilaalle, työnantajalle, yhteiskunnalle, Jumalalle, omatunnon tai ihmiskunnalle.

Dementoitunut ihminen ei yleensä kykene sanallisesti valittamaan tai kertomaan huonosta hoidosta tai epäasiallisesta kohtelusta. Hoitajalta vaaditaan erityistä vastuullisuutta ja laadullista omatuntoa.

Hoitajan ammatillinen kasvu

Ihmislähtöä ei koskaan voida ottaa pois vapautta valita suhtautumistansa tilanteeseen. Joka päivä on uusi mahdollisuus tehdä vastuullisia valintoja ja toimia uudella tavalla sen järjen valossa, joka minulla on tänään. Joka päivä voimme päättää, millaisia olemme tänään.

Olen itse saanut joskus nuorena kiitosta siitä, miten nopeasti syötin vanhuksia. Koin, että siksi olin pidetty työntekijä. Tänä syksynä olin kertomassa valtakunnallisessa dementiahoitajien seminaarissa nautinnollisen ruokailuhetken merkityksestä työpaikallani. Siellä olen panostanut dementiakodin ruokailutilanteiden kiireettömyyteen, yhteisöllisyyteen, sosiaaliseen kanssakäymiseen, toisten avustamiseen, kodikkuuteen, normaalisuuteen ja yksilöllisyyteen.

Ihmisenä monien vaatimusten ristitulessa

Hoitajaa opetetaan priorisoimaan avun tarve onnettomuustilanteissa. Kaikkiin tilanteisiin ei ole yhtä selvää ohjeistusta, vaikka sitä joskus kaipaisikin. Logoterapia opettaa pohtimaan, mikä on se tarkoituksellinen, joka minua tällä hetkellä kysyy? Kodin, perheen, työn ja harrastusten ristitulessa voin miettiä, missä olen vaikeimmin korvattavissa? Joskus voin olla korvattavissa äitinä, joskus dementiahoitajana, mutta en aina samalla tavalla. Jos minua odottaa monta työtehtävää, voin miettiä samalla tavalla. Mikä on tarkoituksellinen joka minua tällä hetkellä kysyy? Minkä voin siirtää, minkä voi hoitaa joku muu, missä olen vaikeimmin korvattavissa?

Dementoituneen elämäntarkoituksen löytämisen tukeminen

Ihminen on tarkoitusta etsivä olento. Omatunto, tarkoitusaisti, ohjaa hänet tarkoituksen jäljille. Tarkoitus on muuttuva, ainutkertainen ja ainutlaatuinen, mutta myös katoava elleemme tartu siihen. Ei ole ihmistä, jolle elämä ei tarjoaisi tehtävää, eikä sellaista tilannetta, jossa elämä lopettaisi tarkoituksen mahdollisuuksien osoittamisen.

Elisabeth Lukas sanoo: ” Mitä pienemmäksi fyysinen ja psyykinen kutistuvat, sitä laajemmaksi tulee henkinen.”

Tekemällä tai toimimalla, luovat arvot

Ei ole olemassa vähäisiä, merkityksettömiä tai pieniä tekoja. Hoitajan palvelutehtävä ja auttamishalu voivat joskus olla haitallista. Annetaanko esim. dementiakodin asukkaille tilaa keskinäiseen vuorovaikutukseen tai avustamiseen. Helposti avustaminen tapahtuu henkilökunnan ja asukkaan välillä. Silloin on vaarassa, että asukas jää vaille luontaisia tilaisuuksia olla tarpeellinen, avulias, osaava ja kykenevä.

Arkinen pieni esimerkki: Jaakolta putoaa haarukka lattialle. Pöytäseurueesta Maija olisi avuliaana valmis auttamaan, mutta liikkeissään hieman hidas. Hoitaja kiirehtii vauhdikkaasti paikalle ja nostaa haarukan. Maija jää hämillään katsomaan.

Kokemusarvot

Frankl sanoo, että elämän suuruus voidaan mitata jo yhden silmänräpäyksen suuruudessa. Yksi hetki tai lyhytkin elämys voi riittää antamaan elämälle tarkoituksen.

Tarkoitusta ei voi antaa toiselle, emmekä voi sanoa mikä se on. Silloin, kun dementiaa sairastava ihminen ei itse aktiivisesti kykene etsimään kokemusarvoja, hoitajien tehtävä on luoda ja tarjota hänelle monipuolisia tilaisuuksia siihen. Aiemmat elämänhistoriatiedot ovat siinä apuna.

Anja on taiteilija, jolle kaikki kaunis on tärkeää. Muutto dementiaan 70-vuotiaana oli hänelle järkytys. Hän halusi asunnon seinät täyteen lempitaulujansa. Maalaaminen ei enää onnistu, mutta maalaustelineet, -alustat, siveltimet, tärpättipullot ovat tärkeitä ja taiteilijamaisesti leviteltynä eripuolille asuntoa. Anja pitää kaikesta kauniista. Säännölliset vaateostokset tuovat hänelle iloa. Hänelle on hankittu uusi cd-soitin, lempimusiikkia ja kukkakauppias tuo joka perjantai mitä upeamman kukkakimpun tuomaan iloa ja erottamaan viikonvaihteen arjesta. Elämään on löydetty valonsäikeitä.

Asennearvot

Elämän tarkoitus ei toteudu ainoastaan silloin, kun elämä on tuottoisaa tai kun se tuottaa runsaasti elämyksiä. Asennearvoissa on kysymys asennoitumisesta kohtaloon, jota emme voi muuttaa. Tällaisia kohtaloita ovat kärsimys, sairaus, tuska, syyllisyys ja kohtaloniskut.

Etenkin sairauden alkuvaiheessa käydään usein hyvinkin syvällisiä keskusteluja sen merkityksestä. Keskustelemme monista kipeistä asioista esimerkiksi sairauden epäoikeudenmukaisuudesta, kuolemanpelosta, halusta paeta itsemurhaan, perheen tuskasta, sopimatta jääneistä riidoista ja katkeruuksista. Asennearvot ovat antaneet minulle uuden työvälteen, joiden avulla asioista on helpompi keskustella. Ne antavat uutta näkökulmaa sairastuneelle. Ne myös tuovat lohtua ja toivoa raskaaseen elämänsä kriisiin.

Yksi tapa mitata tarkoituksen toteuttamisen mahdollisuuden vaikutusta dementoituneen hyvinvointiin

Työpaikallani dementiaan Sinituudessa on asukkaiden rauhoittavien ja unilääkkeiden käyttö vähentynyt huomattavasti. Sitä ovat edesauttaneet salliva, kunnioittava, arvostava kohtaaminen, turvallinen ilmapiiri, jossa on mahdollisuus luovien arvojen ja kokemusarvojen toteuttamiseen yksilöllisten halujen ja voimien mukaan.

Sinituudessa asuu pitkäaikaisesti 13 dementiaa sairastavaa asukasta. Sinituudessa asuessa lääkitystä on vähennetty:

rauhottava lääke lopetettu kokonaan	5 asukkaalta
unilääkkeen tarve loppunut	5 asukkaalta
masennuslääkkeen tarve loppunut	2 asukkaalta

Tällä hetkellä näistä lääkkeistä ainoastaan kahdella asukkaalla on pieni, tarkkaan harkittu annos rauhoittavaa lääkettä käytösoireisiin. Asukkaat voivat hyvin ja nukkuvat normaalisti.

Haluan korostaa, että lääkkeettömyys ei saa tuottaa haittaa asukkaalle, vaan jokaisella on oikeus saada tarvitessaan myös lääkkeellistä apua oireisiinsa, mikäli eri keinoja on kokeiltu eikä lääkkeettömin keinoin hänen oloaan voida helpottaa.

Logoterapia dementiatyön erityishaasteissa

”Tunnemaailmassa” eläminen

Dementiamaaailmaa sanotaan tunteiden maailmassa elämiseksi. Hyvän dementiahoitajan ominaisuutena pidetään kykyä aistia tunteita ja tunnelmia. Hoitajana joudun kohtaamaan omani, asukkaan, omaisen ja työtoverini tunteita. Siinä auttaa kyky vastaanottaa tunteita, ja ymmärrys siitä, ettei minun tarvitse upota tunteiden suohon. Voin ajatella asioista logoterapeuttisesti:

”Vaikka minulla on nämä tunteet voin vapaasti valita suhtautumiseni niihin”.

”Olen muutakin kuin tunteet”

Yksilöllisyys / laitospaisuus

”Jos kohtelet kahta ihmistä samalla tavalla, kohtelet toista väärin.”

Laitospaisessa hoitokulttuurissa saatetaan dementoitunutta kohdella organisaation tai henkilökunnan rakentamien rutiinien ja kaavamaisuuksien mukaan. Ne on usein rakennettu laitoksen tai henkilökunnan aikataulujen mukaisesti. On väärin ymmärrettyä tasavertaisuutta kohdella jokaista saman minimitaso mukaisesti tai kiireeseen tai organisaatorakenteeseen vedoten rakentaa aikatauluja ja toimintamalleja, jotka voitaisiin tehdä myös yksilöllistä asukasta kunnioittaen.

Dereflektio

Sisäänpäin kääntyminen, itsensä liiallinen tarkkailu ja asioiden päälle jääminen ovat dementoituneelle yleisiä. Hoitajaa rasittavat toistuvat kysymykset, joilla dementoitunut haluaa tarkistaa häntä huolestuttavan asian, mutta huono lähimuisti estää sen mieleen painamisen.

Esimerkki: Milja on Alzheimerin tautia sairastava 75-vuotias rouva. Jos hän herää öisin, hän kertoo vatsa- tai selkäkivuistaan (Niihin ei ole löytynyt elimellistä syytä, eikä lääkityksestä ole ollut apua). Mikäli hän ei tule kuulluksi, hän saattaa valittaa vaivojaan useita kertoja ja kulkea edestakaisin sänkynsä ja olohuoneensa välillä. Eräänä yönä hän herää ja tulee nuoren yöhoitajan luo. Hän kertoo vatsakivusta, mutta huomaa samalla miten väsyneen oloinen yöhoitaja on. Asukas lohduttaa yöhoitajaa, silittää hänen kättään ja juttelee. Hetken kuluttua hän menee levollisena nukkumaan ja nukkuu aamuun saakka.

Dereflektio on itsestä ulospäin katsomista. Itsen tarkkailu vähenee, kun näkökenttään tuodaan muita tärkeämpiä asioita.

Kyky itsentranssendenssiin on logoterapian mukaan olemassaolon ydin. Ihmisenä oleminen on suuntautumista johonkin muuhun kuin itseen. Meidän tulee antaa sille tilaa myös dementiakodissa.

Hoitajan ammattirooliin kuuluu olla osaava, ahkera, vakaa, vahva ja turvallinen. Se voi olla haarniska, joka ei mahdollista tasavertaista jakamista asukkaan kanssa eikä anna asukkaalle mahdollisuutta kokea tarkoitusta auttamalla, lohduttamalla tai antamalla henkistä tukea toiselle ihmiselle. Mielestäni vaatii hoitajalta herkkyyttä havainnoida kohtaamisia eri tasoja ja ulottuvuuksia. Voi osoittaa suurta ammattitaitoa näyttää joskus heikkoutensa, eikä silti ole kyse siitä, että hoitaja hoidattaa itseään työsssänsä tai hoitotyö vääristyy.

Dementoitunut ihminen menneisyyden muistoissa

”Menneisyys on turvallisin olemassaolon muoto. Se mikä on mennyttä, sen me olemme pelastaneet ja tallentaneet menneisyyteen.”

Dementiahoitaja voi joskus kokea raskaaksi dementoituneen ihmisen ”elämisen menneisyydessä”. Se voidaan tulkita esimerkiksi ”paluiksi uudelleen lapseksi”, ”sekavuudeksi” tai ”menneisyyden käsittelemättömien asioiden läpikäymiseksi” . Nykytietämyksen mukaan dementoitunut ihminen elää vahvasti nykyhetkessä, mutta hän voi sanoittaa tuntemuksiaan ja kokemuksiaan menneisyyden tutuilla sanoilla.

Logoterapia näkee menneisyyden arvokkaana ja turvallisena. On lohdullista ajatella, että nykyhetken ollessa liian ahdistavaa ja kaoottista, dementoitunut ottaa käyttöönsä henkisen ulottuvuutensa, jolla hän voi irrottautua ajasta ja paikasta ja löytää turvaa menneisyyden muistoista ja tutuista asioista.

”Menneiden päivien arvo ei ole siinä, muistammeko ne”