

# Hyvä elämä

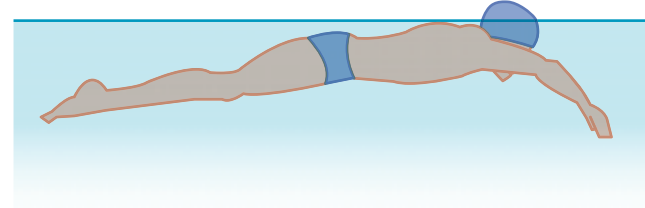
Puhelin: 010 665 3142  
Sähköposti: hyva.arki@aamulehti.fi

## Pysy pinnalla

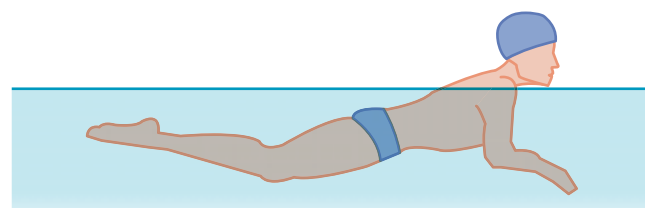
### Rintauimari rytmittää käsillä ja osaa liukua

Rintauinti: Tässä tyyliässä pitää osata liukua vedessä. Rintauinnissa käsivedot aloittavat rytmittämisen ja potkut jatkavat sitä. Kaikissa uintilajeissa ajatus on minimoida veden vastus.

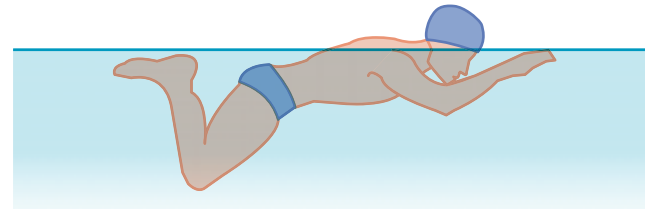
### Rintauinti



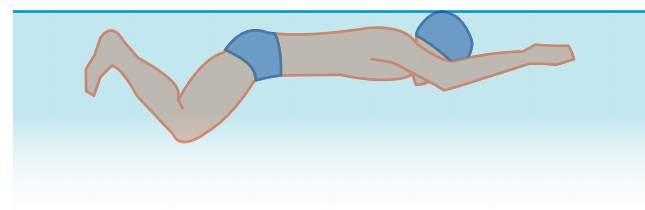
Rintauinnissa käsien liike on seuraava: eteen, sivulle, ympäri, eteen.



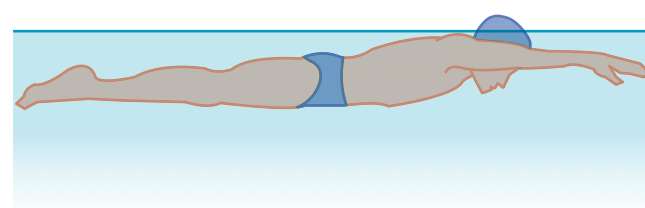
Uintityyli rytmii alkaa käsivedosta, jatkuu potkuun ja päättyy liukuun. Sisäänhengitys tapahtuu käsivedon alkaessa edestä sivulle.



Potkuvaiheessa kasvat veteen ja ulospuhallus.



Potkun liikerata: polvien ja nilkkojen koukistus ja kantapäät lähelle pakaroihin. Potku suuntautuu taakse hieman alaviistoon ja jalkaterät suuntautuvat ulospäin.



Potkun lopussa jalat ojentuvat täysin suoriksi.

Lähde: Uimalitto

Aamulehti

## Pakko lukea 5/12

### Kepeästi karkuun häitä ja tosikoita

Anna Gavalda: Karkumatka  
Gummerus, 2010

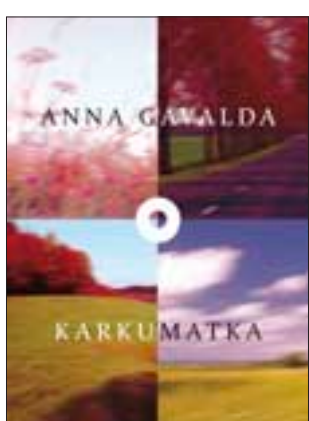
Täydellinen kesäkirja, jossa ryhmä kolmikymmppisiä karkaa häistä road tripille. Jos heinäkuun aurinko ei paista, tämä kirja säteilee lämpöä ja valoa sateiseenkin päivään.

Kun ruorissa on Gavalda, kirjainfotonit eivät potta karralle. Valo tekee aina varjoja. Nuoret aikuiset vatvovat valintojaan milloin keski-iäkkäisessä linnassa, milloin joen rannassa, mutta tarina ei lipsahda banaalin puolelle. Porukan sanailussa resonoi aidosti vilpitiön soitin.

Gavalda on haka luomaan tilanteita parilla virkkeellä kuin siveltimellä nopeasti järjvaimaisia sutaiseva akvarellimaalari.

Syntyy vapaasti hengittävä, raikasta proosaa, jota Suomessa ei osaa tehdä kukaan.

Sanapari "leikkisä tunnelma" tuo mieleen ponikirjat.



Gavalda osoittaa, että jopa lupsakkuus vaatii teräksistä tekniikkaa. Höyhenenkevyt peruslause syntyy ankan karsimisen ja tuumailun tuloksena.

**Vaihtohehto:** Cuca Canals: Itke, Alegria (Otava, 2002) Espanjattaren upea pienoisoromaani, jossa Alegria-tyttö itkee kultaisia kyyneliä. Vaikeuksiinhan sellaisesta joutuu.

JUHANI KARILA

→ Tässä sarjassa esittelemme joka viikko kirjan, joka ansaitsee tulla luetuksi.

# Kiireisenäkin päivänä ja lyhyessä ajassa voi olla hyvä hoitaja

**Ajattelu:** Muistisairaus ei määritä koko ihmistä, siksi on tärkeää nähdä ihminen sairauden takana ja löytää hänen henkilökohtaiset voimavaransa

**Muista:** Mielekkäästä tekemisestä ja huumorista voi nauttia sairauden loppuvaiheessa, tavat vain voivat olla erilaisia kuin ennen

HANNA HYVÄRINEN  
ILKKA LAITINEN, KUVA

**Onninkodissa Orivedellä on menossa sormikoukkukisa.**

Vastakkain ovat Onninkodissa asuva Elvi Saramäki ja lähihoitaja Sinikka Linkopuu. Alusta saakka on selvää, kuka tämän kisan vie, eikä se ole Linkopuu.

Sormikoukun lisäksi Onninkodissa harrastetaan grillaamista, leipomista ja yhteisiä keskustelu- ja muistelutuokioita. Tunnelma ei oikein vastaa piin-tyntyytä mielikuvaa dementia-ko- dista, jossa vanhuksat makaavat sängyissään mieli muissa maailmoissa odottamassa, että joku toisi ruokaa tai veisi vessaan tai pesulle.

### Ihminen ihmisenä

– Ihmiskehinen, elämänmyönteinen ja ihmisarvoa vahvistava ajattelu leviää koko ajan hoitotyössä, toteaa hiljattain käynnistyneen Vanhuuden mieli -hank-

keen suunnittelija Minna Laine Ikäinstituutista.

Ikäinstituutin Vanhuuden mieli -hankkeen tavoitteena on edistää ikääntyneiden ihmisten mielen hyvinvointia. Yksi hankkeen keskeinen työkalu on logoterapeuttinen ajattelutapa, jota on viime vuosina alettu soveltaa myös muistisairaiden hoidossa.

### Merkitystä on sillä, miten hoitaja koskettaa ihmistä. Minna Laine

Logoterapian ydintä ovat ihmisarvo sekä elämän tarkoituksen ja mielekkyyden vaaliminen. Muistisairaiden hoidossa logoterapia korostaa, että ihmiset tulee nähdä arvokkaina ihmisinä ja yksilöinä sairaudesta huolimatta. Toisin sanoen ihmisiä kuunnellaan, heidän kanssaan ollaan aidosti läsnä ja heihin pyritään todella tutustumaan, jotta yhteinen sävel löytyy, asiat suju-

vat ja ihmisellä on hyvä olla. Kyse ei siis ole elämää suuremmasta filosofiasta, vaan hyvinkin maalaisjärkisestä ajattelusta.

– Kun hoitaja vaikkapa auttaa muistisairaasta ihmistä vessaan, hän keskittyy olemaan siinä hetkessä juuri tämän ihmisen kanssa. Merkitystä on sillä, mitä hoitaja ajattelee, miten hän koskettaa ihmistä, mistä tälle juttelee ja miten muuten tukee tämän ihmisarvoa ja identiteettiä. Hoitajalla on vapaus valita, miten ajattele ja toimii, mutta hänellä on siitä myös vastuu, Laine havainnollistaa logoterapian työkaluja.

### Potilaan silmin

Lähihoitaja Sinikka Linkopuu on noudattanut logoterapeuttisia työtapoja jo useamman vuoden, vaikka koulutus virallisesti alkoikin vasta pari vuotta sitten. Ensimmäiset muutokset askelleet olivat aikoinaan työlaitia.

– Olin tottunut tekemään paikolliset rutiinit nopeasti ja ulko-

puolisena ja sitten pitikin antaa omasta itseään ja mieltä, miten potilas tilanteet kokee. Se oli aluksi raskasta, mutta myös pal- kitevaa. Enää en osaisi muulla tavalla tehdä, Linkopuu kertoo.

Logoterapia nojaakin nimenomaan hoitajan henkilökohtaiseen panokseen ja läsnäoloon – myös kiireen keskellä. Laineen mukaan kyse ei kuitenkaan ole hoitajalle asetetusta lisävaatimuksesta, päinvastoin.

– On lohdullista, että kiireisimpänäkin päivänä ja lyhyessäkin hetkessä voi olla hyvä hoitaja.

Miina Linkopuu kokee, että logoterapeuttinen hoitotapa auttaa häntä jaksamaan työssään.

Sekä Laineen että Linkopuun mukaan logoterapian toteuttaminen onnistuu myös henkilökuntapulan ja muiden resurssiongelmien keskellä. Aitoon läsnäoloon ja toisen kuuntelemiseen ei tarvita tuntikausia, vaan herkkyyttä huomata, mitä

### Mikä?

#### Logoterapia

**Itävaltalaisen neurologin** ja psykiatrin Viktor E. Franklin kehittämä filosofia ja psykologia. Se on elämänmyönteinen ajattelutapa, joka kunnioittaa ihmisarvoa ja korostaa elämän tarkoituksellisuutta ja valinnan vapautta.

**Suomeen** 1970-luvulta alkaen. Logoterapiaa on hyödynnetty psykiatrian lisäksi kuntoutuksessa, valmennuksessa, mielenterveys- ja kasvatus-työssä ja työelämässä.

**Muistisairaiden hoidossa** logoterapian ydinasioita ovat ihmisarvo, toivo, mahdollisuudet, voimavarat ja tarkoituksellinen elämä.

**Logoterapia korostaa** muistisairaana ihmisarvoa ja hänen elämänsä ainutkertaisuutta sekä hoitajan ihmiskäsitä, asennoitumisen ja valintojen merkitystä. Kaiken ytimessä logoterapeuttisessa hoitotyössä on muistisairaana kohtaminen häntä arvostavalla ja myönteisellä tavalla.

**Lue lisää:** www.logoterapiayhdistys.fi

toinen kulloinkin tuntee. Sitten vain toimitaan sen mukaan.

– Kyse on ajattelu- ja asennoitumistavasta. Puhuessani hoitajille logoterapeuttisesta ajattelusta, viesti heiltä on ollut, että keskustelua ihmisenä olemises-

ta ja mielekkäästä elämästä kava- taan, Minna Laine kertoo.

Ehkä mittareiden, suoritteiden ja sertifikaattien maailmasta ollaan siis palaamassa ihan perusasioihin. Siihen, että ihmistä kohdellaan kuin ihmistä.



Elvi Saramäki on kova vetämään sormikoukkua. Hoitaja Sinikka Linkopuu joutuu yleensä tunnustamaan tappionsa. Vanhuuden mieli -projektin suunnittelija Minna Laine kannustaa kisailijoita.

## Fakta

### Avuksi muistisairaana kohtamiseen

**Tunnista ihminen** sairauden takana. Muistisairaus ei ole koko kuva ihmisestä, vaan hänelläkin on luonne, arvot, roolit sekä elämäntarina iloineen ja suruineen.

**Ole läsnä.** Vaikka aikaa olisi vain minuutti, keskity tuon minuutin ajan olemaan läsnä juuri sitä ihmistä varten, jonka kanssa olet.

**Kuuntele.** Mitä ihminen itsestään kertoo? Mitä hänelle tänään kuuluu? Mitä hän haluaa muistella ja

mitä hänen elämäntarinassaan on sellaista, josta voi saada voimavaroja nykyhetkeen?

**Huomioi ihminen** omana itsenään joka hetkessä. Tervehdi, kun kuljet hänen ohitseesi, pysähdy hetkeksi juttelemaan, katso silmiin ja kosketa. Pienillä eleillä on suuri merkitys. Ne saavat ihmisen tuntemaan itsensä tärkeäksi ja hyväksytyksi omana itsenään.

**Älä mitätöi** muistisairaana todellisuutta, vaikka hän toisinaan eläisi mennessä. Sairauden edetessä tosiasioihin ja realiteetteihin pakottaminen saattaa aiheuttaa turvottomuutta ja hämmennystä.

**Mieti.** Kohtaaminen jättää aina toiseen jäljen. Millaisen haluat sen olevan?

### Muistisairaalle ja omaiselle

**Pyri säilyttämään** mielekkäät harrastukset mahdollisimman pitkään.

**Yritä hyväksyä se,** mitä et voi muuttaa. Miksi minä ja miksi nyt -kysymyksiin juuttuminen vain kuluttaa voimavaroja.

**Harjoita katsettasi** nähdä se, mikä on vielä hyvää. Iloitse siitä, mitä sinulla vielä on sen sijaan,

että murehtisit liikaa menetettyjä asioita. Sairaus muuttaa arkea, mutta on lopulta vain yksi osa kokonaisuutta.

**Muista, että huumoria,** iloa, naurua ja elämyksiä voi kokea sairauden pahimmissakin vaiheissa. Vaikka oma toimintakyky heikkenisi, aina voi vastaanottaa läheisyyttä, välittämistä ja vaikkapa musiikkia.

**Sairaus ei pyyhi** pois elettyä elämää, vaan kaikki koettu on aina tallella.

**Omaisella on oikeus** pyrkiä varmistamaan läheisensä hyvä

hoito osallistumalla, seuraamalla ja valvomalla sitä. Omaisten kysymykset ja kommentit ovat arvokkaita.

Lähde: Minna Laine & Sirkkaliisa Heimonen: Mahdollisuuksien matka

### Vanhuuden mieli

**Raha-automaattiyhdistyksen** rahoittama nelivuotinen hanke vuosille 2011–2014.

**Päämääränä on edistää** ikääntyneiden ihmisten mielen hyvinvointia, ja kiinnittää huomio heidän voimavaroihinsa ja elä-

män mielekkyyttä vahvistaviin tekijöihin.

**Tavoitteena on kehittää** välineitä ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja ylläpitämiseksi.

**Projektin aikana** järjestetään keskustelutilaisuuksia, joissa tarkastellaan vanhuuden haasteita.

**Vertaisryhmät** ohjataan kehittää ja ryhmille koulutetaan ohjaajia.

**Logoterapeuttista** ajattelua juurrutetaan muistisairaiden ihmisten hoitoon koulutuksella.