



Suvantokodin vanhin asukas Hilja Siromäki, 95, tituleeraa itseään Viipurin tytöksi. Lähihoitaja Eira Ylitalo kuuntelee mielellään, kun Siromäki muistelee lapsuuttaan ja nuoruusvuosiaan. Siromäki unelmoi edelleen siitä, että pääsisi käymään kotikaupungissaan.

Logoterapia opettaa:

ELÄMÄLLÄ ON TARKOITUS LOPPUUN SAAKKA

TEKSTI JA KUVAT MINNA LYHTY

Joutsenossa muistisairaiden Suvantokodissa sovelletaan hoitotyöhön logoterapian oppeja. Vanhusten elämästä tehdään sellainen, että he kokevat jokaisen päivän merkitykselliseksi muistisairaudesta huolimatta.

– Kuolisinpä pois. Minusta on muille vain vaivaa, huokailee moni iäkäs ihminen hoitajille.

Vanhukselta on elämän tarkoitus hukassa. Aikanaan hän oli ehkä tuottelias työntekijä, ahkera perheen äiti ja innokas käsitöiden harrastaja. Nyt 80-vuotiaana ei ole työtä, ei hoitettavia lapsia eikä reumasta kärsivillä käsillä voi enää virkata ja neuloa. Vanhus pohtii, onko hänestä enää mitään iloa kenellekään. Olisi parempi, jos pääsisi jo pois.

Logoterapian oppi-isän, itävaltalaisen neurologin ja psykiatrin Viktor E. Franklin mukaan ihmisen elämällä on tarkoitus loppuun saakka. Elämä on valmis vasta kuolemassa. Siihen asti on vielä jotain opittavaa ja koettavaa.

– Kenellekään ei voi antaa tarkoitusta elää. Jokaisen on löydettävä se itse. Voin kuitenkin hoitajana antaa vanhukselle pieniä murusia, joiden avulla hän voi löytää tarkoituksen elämälleen, pohtii lähihoitaja Eira Ylitalo.

Joutsenossa sijaitsevassa Suvantokodissa asuu 16 muistisairasta. Hoitokodin johtaja Tarja Mylläri toi arkeen logoterapian ajatuksia, kun hän suoritti nelivuotiset logoterapeuttiopinnot. Hänen innostuneisuutensa tarttui myös muihin, joten kolme lähihoitajaa Eira Ylitalo, Auli Lautala ja Satu Kärnä kävivät työn ohessa puolitoista vuotta kestävä vanhustyöntekijä LTI -koulutuksen.

Hoitajat kertovat, että koulutus on opettanut heitä kohtaamaan asukkaat kiireistenkin hetkien keskellä arvokkaasti. He haluavat olla asukkaiden kanssa samalla tasolla ja kohdata heidät yksilöllisinä ihmisinä.

Hymy, silmiin katsominen, kosketus, nyökkäys ja tervehtiminen tuovat vanhukselle tunteen siitä, että hänet on huomattu ja että juuri hän on tärkeä. Pienet huomionosoitukset eivät vie hoitajan aikaa yhtään, vaan niitä annetaan arkisten askareiden parissa.

– Jokaisella on tarve olla joku jollekin. Vanhuksen pitää saada tuntee, että juuri hän on ainutlaatuinen ja arvokas. Toista samanlaista ihmistä ei ole, Auli Lautala sanoo.

KOHTAAMISEN JALO TAITO

Logoterapian keskeisenä ajatuksena on se, että ihmisellä on tahto tarkoitukseen. Kun tarkoitus on selvillä, voi kestää melkein mitä tahansa elämässä eteen tulevaa. Ihmisellä ei ole aina vapautta valita olosuhteitaan, mutta hänellä on vapaus valita, miten suhtautuu niihin.

Logoterapian ihmiskäsityksen mukaan ihmisellä on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen olemuspuoli. Fyysinen ja psyykinen voivat sairastua, mutta henkinen ei koskaan.

Henkinen puoli tekee ihmisestä ihmisen. Sen avulla ihminen punnitsee arvojaan, tarkastelee tunteitaan, tekee valintoja ja toimii vastuullisesti. Sairaudet, kuten muistisairaus, voivat piilottaa henkisen puolen, mutta se tulee esiin ajoittain. Esimerkiksi jos muistisairas ei enää puhu, henkinen yhteys toiseen ihmiseen voi kuitenkin syntyä aidoissa kohtaamisissa.

Logoterapiassa uskotaan, että elämän tarkoitus syntyy arvojen todeksi elämisestä. Arvot jaetaan luoviin, elämys- ja asennearvoihin.

Luovat arvot toteutetaan tekemisessä: jonkin asian tai jonkun ihmisen hyväksi toimimisessa, työssä ja palvelemissa. Näistä syntyy kokemus osaamisesta ja tarpeellisuudesta. Elämysarvot toteutuvat rakkaudessa ja kokemuksissa, joita tuottavat esimerkiksi taide, musiikki ja luonto. Elämysarvoihin liittyvät muistot ja unelmat. Asennearvot toteutuvat asennoitumisessa elämän kohtaloniskuihin, esimerkiksi sairauteen, kipuun ja menetyksiin.

Muistisairauden edetessä hoitajan rooli korostuu siinä, että ihminen voi elää arvojaan todeksi. Hoitajan on tunnettava vanhuksen elämänhistoria.

– Kun tiedämme, mitä asukkaan elämässä on tapahtunut, pystymme ymmärtämään, miksi hän käyttäytyy tietyllä tavalla. Käytöshäiriöihin ei tarvita aina lääkitystä, kun osaamme kohdata asukkaan oikealla tavalla, Eira Ylitalo kertoo. ►



Pekka Behm kuorii perunat ja muut juurekset usein koko porukalle.

mukaan. Kahvit keitetään omaisillekin, jos vain muilta töiltä suinkin ehditään. Asukkaat saavat herätä aamuisin oman rytminsä mukaan. Jotkut heräävät kuudelta, toiset vasta kymmeneltä.

Tärkeätä on yhdessä tekeminen. Asukkaat saavat osallistua arjen askareisiin omien kykyjensä mukaan. He pilkkovat salaattiaineksia, kuorivat juureksia ja pyörittelevät pullat pellille. Jokaista tuetaan sijaamaan sänkynsä ja kannustetaan puukeutumaa ja kampaamaan hiuksensa niin itsenäisesti kuin mahdollista. Kun vanhus osallistuu askareisiin, hän voi kokea itsensä tarpeelliseksi ja sen vuoksi elämä voi tuntua merkitykselliseltä.

Hoitokodissa elämysarvoja toteutetaan esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia ja ihastelemalla vuodenaikojen mukaan muuttuvaa luontoa. Keväällä vanhukset saavat esittää kesäretkitoiveitaan ja niitä toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

– Haluamme, että asukkaiden päivissä on sisältöä. Koskaan ei saa tuntua siltä, ettei tänään tapahdu mitään, Auli Lautala sanoo.

Sillä ei ole merkitystä, muistaako vanhus jälkikäteen, mitä on yhdessä tehty. Tärkeintä on juuri meneillään oleva hetki. Pienistä hetkistä syntyy kokemus elämän merkityksellisyydestä.

Ketään ei pakoteta yhdessä tekemiseen. Halutessaan voi olla omassa rauhassa huoneessaan.

Logoterapeuttisessa ajattelussa korostetaan sitä, ettei sairaus ole koskaan kokonaiskuva ihmisestä. Muistisairaalla on elämän varrella rakentuneet arvot, roolit ja tehtävät sekä oma elämäntarinansa. Kohtaamisissa ei pitäisi katsoa sairautta, vaan ihmisen ainutlaatuisuutta.

Toisinaan vanhuksen elämän tarkoitus on omaisilta hukassa. Hoitajat pohtivat sitä yhdessä heidän kanssaan.

– Muistisairaus voi olla uuden alku. Se voi antaa mahdollisuuden tutustua uudelleen äitiin, isään tai muuhun sukulaiseen. Jotkut eivät ole olleet läheisissä väleissä, mutta sairastuminen on lähentänyt heidät, Lautala kertoo. ■

PIENET VALINNAT OVAT SUURIA

Hoitokodissa arvojen toteuttaminen vaatii sitä, että asukkaalla on vapautta ja päätösvaltaa. Kun sairaus on kaventanut elämänpiiriä, pienten valintojen merkitys kasvaa suureksi.

– Kysymme aina, mitkä vaatteet asukas haluaa pukea aamulla. Jos hän ei pysty tulemaan kaapille, hoitaja antaa vaihtoehtoja, Eira Ylitalo kertoo.

Suvantokodissa jokaisen asukkaan huone on sisustettu hänen haluamallaan tai hänelle tutulla tavalla. Vierailuaikojaksi ei ole, vaan läheiset saavat käydä kodilla oman aikataulunsa

Logoterapian isä Viktor E. Frankl testasi oppinsa keskitysleirillä

Ihminen selviytyy mistä vain, kun hän kokee, että hänen elämällään on tarkoitus. Tämä oli psykiatri Viktor E. Franklin (1905–1997) keskeinen ajatus, kun hän kehitti logoterapian. Hän joutui pakon sanelemana testaamaan väitteensä todenperäisyyden joutuessaan keskitysleirille vuonna 1942.

Häntä piti elossa toivo siitä, että hän näkisi omaisensa rauhan tultua. Hän halusi myös kirjoittaa uudelleen menettämänsä väitöskirjan käsikirjoituksen.

Vasta sodan päätyttyä hän sai tietää, että kaikki hänen keskitysleireille joutuneet läheisensä olivat kuolleet. Myös muut elämän rakenteet olivat kaatuneet, kaupungit raunioituneet ja useat työkaverit olivat kadonneet.

Inhimillisesti ajatellen hän oli niin vaikeasti traumatisoitunut, ettei mielekkään elämän olisi pitänyt olla enää

mahdollista. Hän olisi voinut juuttua kärsimyksiinsä, menettää uskonsa ihmisiin ja olla loppuelämänsä katkeroitunut. Hän alkoi kuitenkin ajatella, jos on kärsinyt näin paljon ja jäänyt henkiin, sillä täytyy olla jokin tarkoitus. Hänellä on jotain annettavaa hyvän palvelemiseen.

Frankl teki väitöskirjansa valmiiksi, perusti uuden perheen ja toimi Wienin neurologian ja psykiatrian klinikan johtajana sekä Wienin yliopiston neurologian ja psykiatrian professorina. Lisäksi hänellä oli dosentureja ja professureja yliopistoissa eri puolilla maailmaa.

Hän oli toimelias vanhuuteen saakka. Sokeuduttuaan 85-vuotiaana hän saneli tekstejä julkaistavaksi. Kun häntä säällittiin sokeutumisen vuoksi, hän sanoi: mitä suremista tässä on, olenhan saanut nähdä, lukea ja kirjoittaa näin pitkän aikaa.



Suvantokodissa keksitään monenlaista yhteistä puuhaa. Auli Lautala, Maila Salakka ja Eira Ylitalo viihtyvät käsitöiden äärellä.

Logoterapia sopii moneen elämäntilanteeseen

- Logoterapia on ennaltaehkäisevä ja täydentävä hoitomuoto.
- Se on teoriaa ja filosofiaa, jota hyödynnetään henkilökohtaisissa elämäntaidollisissa kysymyksissä ja muiden ihmisten auttamistyössä.
- Voidaan soveltaa muun muassa vanhustyöhön, kasvatukseen ja opetukseen, lastensuojeluun, henkilöstöhallintoon, työyhteisöiden kehittämiseen ja johtamiseen.
- Teoreettiset kulmakivet ovat ihmisen vapaus tehdä vastuullisia valintoja, tahto tarkoitukseen ja näkemys siitä, että elämällä on aina tarkoitus.
- Tarkoituksellisuuden kokemuksia voi saada toimimalla muiden ihmisten tai yhteisen hyvän puolesta, kokemalla ja eläytymällä ja saavuttamalla siten yhteyden johonkin itsen ulkopuolella ja asennoitumalla arvokkaasti tilanteeseen, jota ei voi muuttaa.



Melkein kaikilla on yhden hengen huone, mutta asukkaat ovat mielellään muiden seurassa. Kyllikki Hirvi on istahtanut television ääreen.

