



Toimintamalli ikäihmisen hyvän perhehoitoarjen turvaamiseksi - välineitä perhehoitajalle

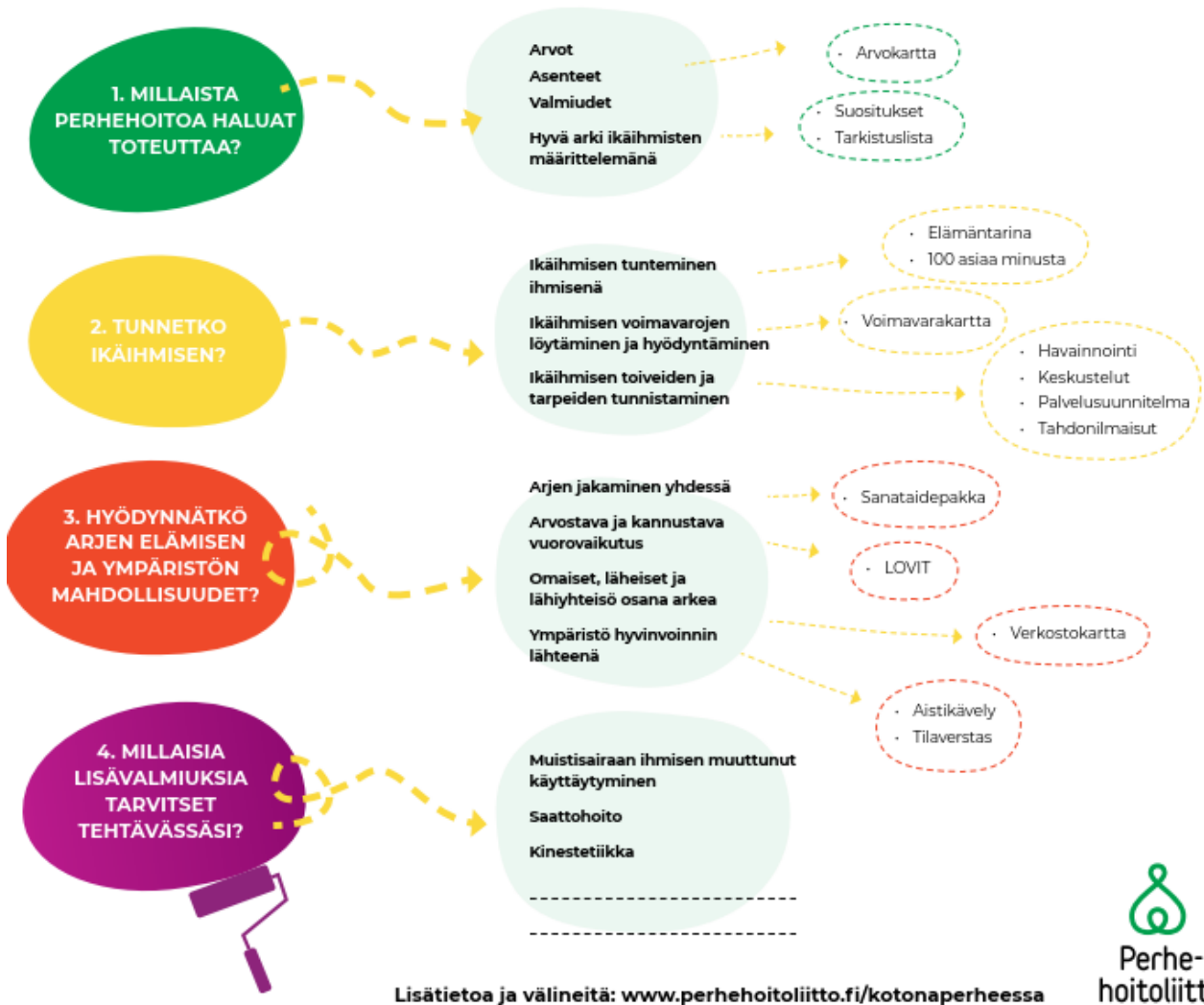
Koonnut
Kotona perheessä -hanke
2022

Johdanto

Ikäihmiset ovat määritelleet hyvän perhehoitoarjen tekijöitä. Niiden pohjalta Perhehoitoliitto on julkaissut *Hyvän perhehoitoarjen suositukset ikäihmisten perhehoitoon*. Suositusten siirtymistä käytäntöön tukee alla olevassa kuvassa esitelty toimintamalli. Toimintamalli esittää neljä kysymystä perhehoitajalle. Kysymyksiin vastaamiseksi ja hyvän perhehoitoarjen tueksi tähän vihkoon on koottu esimerkkejä eri toimijoiden tuottamista välineistä.

NELJÄ KESKEISTÄ KYSYMYSTÄ PERHEHOITAJALLE:

ESIMERKKEJÄ VÄLINEISTÄ:



Ikäihmisten hyvän perhehoitoarjen suosituksista ja toimintamallista löydät tietoa:

www.perhehoitoliitto.fi/kotonaperheessa ja

www.perhehoitoliitto.fi/tuotteet

1.MILLAISTA PERHEHOITOA HALUAT TOTEUTTAA?

1. MILLAISTA PERHEHOITOA HALUAT TOTEUTTAA?

Arvos, asenteesi ja valmiutesi vaikuttavat siihen, millaista perhehoitoa toteutat:

- **Arvojasi** voit pohtia esimerkiksi arvokartan avulla. Arvokartta tekee näkyväksi tärkeitä ja arvokkaita asioita, jotka turvaavat perhehoidon laatua. Mahdollisuus toimia perhehoitajana arvojensa mukaisesti on yhteydessä kokemukseen tehtävän merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä. Arvot myös ohjaavat valintojasi ja siten ovat perusta sille, millaista perhehoitoa toteutat arjessa.
Väline:
- Arvokartta
- **Asenteesi** vaikuttavat voimavaroihisi ja perhehoidon laatuun. On hyvä tunnistaa, että voit valita suhtautumisesi asioihin, tilanteisiin ja ihmisiin. Valinnallasi on yhteys siihen, millaista toteuttamastasi perhehoidosta tulee.
- **Valmiudet** turvaavat ikäihmisen hoivaa ja huolenpitoa sekä hyvää elämänlaatua. Perhehoitajan valmiuksia opitaan mm. ennakkovalmennuksessa, täydennyskoulutuksessa sekä tehtävässä oppimalla. Kannattaa pohtia omia valmiuksiaan ja sitä, miten ne vastaavat ikäihmisten tarpeisiin ja odotuksiin. On myös hyvä pohtia, riittävätkö valmiutesi sellaiseen perhehoitoon, mitä haluat toteuttaa. Valmiuksiaan voi aina vahvistaa ja laajentaa.

Huomioitko ikäihmisten mielestä tärkeitä asioita perhehoidon arjessa:

- **Hyvän perhehoitoarjen suositukset** kertovat asioista, joita ikäihmiset yleisesti pitävät tärkeinä perhehoidossa. Suositukset perusteluineen antavat esimerkkejä hyvistä, ikäihmisille hyvää oloa tuottavista toimintatavoista ja asioista arjesta.
Väline:
- Ikäihmisten hyvän perhehoitoarjen suositukset, saatavilla: www.perhehoitoliitto.fi/tuotteet
- **Hyvän perhehoitoarjen suositusten tarkistuslista** kiteyttää suositukset arviointityökaluksi. Tarkistuslistan avulla voit tarkastella toteuttamaasi perhehoitoa esimerkiksi, millaiset asiat ovat laatutekijöitäsi tai mitä asioita haluaisit parantaa tulevaisuudessa.
Väline:
- Hyvän perhehoitoarjen tarkistuslista, saatavilla: www.perhehoitoliitto.fi/tuotteet

2.

TUNNETKO IKÄIHMISEN?

2. TUNNETKO IKÄIHMISEN?

Hyvän perhehoitoarjen perustana on ikäihmisen tunteminen ihmisenä ja hänen voimavarojensa, toiveidensa ja tarpeidensa tunnistaminen. Kun opit tuntemaan ikäihmisen ihmisenä, etkä näe häntä sairauden tai hoivan tarpeiden kautta, sinun on helpompi kohdella ja kohdata hänet tasavertaisena ihmisenä. Näin toimien vahvistat hänen kokemusta arvostaan ihmisenä ja hyvästä elämästä.

- **Ikäihmisen tunteminen ihmisenä** auttaa sinua nostamaan keskusteluihin ja arkiseen tekemiseen ikäihmiselle merkityksellisiä asioita sekä huomaamaan hänen ainutlaatuisuutensa.

Välineitä:

- Elämänpuu
- Oma kansio
- 100 asiaa ikäihmisestä

- **Ikäihmisen voimavarojen tunnistaminen ja käyttöön ottamisen tuki** edellyttää välillä tietoista työskentelyä. Voimavarakartan avulla voit löytää ikäihmisen piilossa olevia voimavaroja eli sellaisiakin osaamisia, taitoja ja ominaisuuksia, jotka herkästi peittyvät toimintakyvyn ja käyttäytymisen muutosten alle. Voimavaroja esille nostamalla voit vahvistaa ikäihmisen myönteistä kokemusta itsestään ja tukea hänen toimijuuttaan arjessa.

Välineenä:

- Voimavarakartta

- **Ikäihmisen toiveiden ja tarpeiden tunnistaminen** on perusta hyvälle arjelle, ikäihmisen hyvinvoinnille ja elämänmakuiselle elämälle. Voit selvittää ikäihmisen toiveita ja tarpeita hänen kanssaan keskustelemalla. Kun ilmaisukyky on vaikeutunut, voit havainnoimalla ja tutustumalla ikäihmisen tahdonilmauksiin saada tietoa hänelle tärkeistä asioista.

- Havainnointi on arkista ikäihmisen kokemusten, tunteiden sekä sanallisten ja sanattomien ilmaisujen huomioimista ja tulkitsemista. Havainnoinnin apuna voit myös käyttää esimerkiksi MuistiMIKE -arvioinnin ja seurannan työvälinettä.

Välineenä:

- MuistiMIKE

- Keskustelu ja ikäihmiseltä kysyminen nostaa esille hänen tarpeitaan ja toiveitaan. Sinun on tärkeää myös varmistaa, että ikäihminen tulee aidosti kuulluksi ja hän pystyy vaikuttamaan omaa elämäänsä koskeviin valintoihin ja päätöksiin.

-Ikäihmisen palvelusuunnitelma antaa perhehoitajalle tietoa mm. ikäihmisen yksilöllisestä hoivan ja huolenpidon tarpeesta, toimintakyvystä, terveydestä ja perhehoidon tukena olevista palveluista. Lisäksi se tuo esille ikäihmisen toiveita ja elämänlaatutekijöitä.

-Ikäihmisen tahdonilmaisuilla tarkoitetaan mm. hoitotahtoa ja elämälaadullisia toiveita. Ellei ikäihminen ole aiemmin tehnyt hoitotahtoa tai kirjannut elämälaadullisia toiveitaan, häntä kannattaa kannustaa siihen.

Välineenä:

- Muistiliiton hoitotahto

3. HYÖDYNNÄTKÖ ARJEN ELÄMISEN JA YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET?

3. HYÖDYNNÄTKÖ ARJEN ELÄMISEN JA YMPÄRISTÖN MAHDOLLISUUDET?

- **Arjen jakaminen yhdessä** on perhehoidon laatutekijä. Ikäihmiset arvostavat tavallisia asioita ja arjen elämistä yhdessä perhehoitajan kanssa. Olennaista on, että tunnistat ja mahdollistat yhteistä tekemistä, keskusteluja sekä myös ikäihmisten keskinäistä auttamista ja vuorovaikutusta. Arjen sanataidepakka on tehty hyvän perhehoitoarjen suositusten toteutumisen tueksi. Pakasta löydät erilaisia arkeen kiinnittyviä tehtäviä yhteisiin hetkiin ja keskusteluihin.

Väline:

-Arjen sanataidepakka, saatavilla: www.perhehoitoliitto.fi/tuotteet

- **Arvostava ja kannustava vuorovaikutus** on läsnä jokapäiväisissä kohtaamisissa. Olennainen on taitosi kuunnella, olla läsnä ja tulkita ikäihmistä ja hänen viestejään myös silloin, kun hänellä on ilmaisukyvyn vaikeuksia. LOVIT® kokoaa tärkeitä vuorovaikutukseen liittyviä asioita muistisäännöksi.

Väline:

-LOVIT® -Muistisääntö

- **Omaiset, läheiset ja lähiyhteisö** ovat tärkeitä kumppaneita tuomassa ikäihmisen arkeen vaihtelua ja varmistamassa tuttujen ja merkityksellisten asioiden läsnäoloa elämässä. Keskeisiä henkilöitä ja tahoja voit hahmottaa verkostokartan avulla. Yhteyksiä tukemalla ja uusia etsimällä autat ikäihmiselle tärkeiden asioiden ja ihmisten säilymistä elämässä.

Väline:

-Verkostokartta

- **Ympäristö** tarjoaa mahdollisuuksia elämyksiin, liikuntaan, toimintaan ja vuorovaikutukseen. Se on tärkeä osa ikäihmisen elämää ja elämänlaatutekijöitä. Voit löytää yhdessä ikäihmisen kanssa tutustakin ympäristöstä uusia asioita ja mahdollisuuksia. Tässä avuksi voivat olla esimerkiksi Aistikävely tai Tilaverstas.

Välineet:

-Aistikävely

-Tilaverstas

4. MILLAISIA LISÄVALMIUKSIA TARVITSET TEHTÄVÄSSÄSI?

4. MILLAISIA LISÄVALMIUKSIA TARVITSET TEHTÄVÄSSÄSI?

Elinikäinen oppiminen ja perustaitojen täydentäminen ovat osa perhehoitoa. Ajan tasalla olevat valmiutesi ja osaaminen tukevat hyvinvointiasi ja ikäihmisen hyvää perhehoitoa. Kokemuksesi ikäihmisten hoivan ja huolenpidon tarpeista ja keskustelut perhehoidon työntekijän kanssa auttavat sinua tunnistamaan tarvitsemiasi lisävalmiuksia. Yksi väline tarvittavien valmiuksien tunnistamiseen ja niiden hankkimisen suunnitteluun on perhehoitajan tuki-, osaamis- ja kehittymispolku. Tämän avulla voit yhdessä perhehoidon työntekijän kanssa löytää sinulle sopivan polun.

Väline:

- Perhehoitajan tuki-, osaamis- ja kehittymispolku

ARVOLISTA

Nimi _____

Päivämäärä _____

1. Alleviivaa listasta **SINISELLÄ** kaikki kohdat, jotka tuntuvat sinusta tärkeiltä, oikeilta, hyviltä tai arvokkailta.
2. Valitse sitten kymmenen sinulle merkittävintä arvoa ja merkitse niiden eteen **VIHREÄ** rasti.
3. Kymmenestä huippuarvosta valitse vielä neljä sinulle erityisen tärkeää arvoa (ydinarvot) ja ympyröi ne **PUNAISELLA**.

ainutlaatuisuus

aistiminen

aitous

alkuperäisyys

armo

asiantuntijuus

auttavaisuus

autuus

avustaminen

dramaattisuus

eleganttius

energisyys

ennakkoluulottomuus

erinomaisuus

esikuva muille

etsiminen

hallitseminen

hauskuus

havaitseminen

hehkuminen

hellyys

helpottaminen

henkisyys

herkkyys

hoivaaminen

huomaaminen

hurskaus



ARVOLISTA

huumori

huvi

hyväksyttynä oleminen

hyväksyvänä oleminen

hyvä maku

ihmiset

ilahduttaminen

ilmaiseminen

iloisuus

informointi

innostavuus

inspirointi

intohimoisuus

johdatus

johtaminen

kauneus

keksiminen

kiitollisuus

kipinä

kohottaminen

kokemus

koskettaminen

koulutus

kunnioittaminen

kunnioitusta herättävä

kuuluminen johonkin

kykenevyys

kärsivällisyys

käännä

lahjoittaminen

leikkisyys

liittyminen

loisto

loppuun saattaminen

lujana pysyminen

lumous



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

2 (5)

ARVOLISTA

luotettavuus

luovuus

läsnäolo

mallikkuus

mielihyvä

mielikuvitus

mielipiteen muodostaminen

mukavuus

muuttaminen

myötätuntoisuus

nauraminen

nauttiminen

nerokkuus

näkeminen

ohjaaminen

oivaltavuus

omistautuvuus

opettaminen

oppiminen

painottaminen

paljastaminen

palveleminen

parantaminen

paremmuus

pelien pelaaminen

perhe

ponnisteleminen

puhdistaminen

puoleensavetävyys

pyhyys

rakentaminen

rakkaus

rauhallisuus

rehellisyys

riippuvaisuus

riskien ottaminen



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

3 (5)

ARVOLISTA

rohkaiseminen

rohkeus

saavuttaminen

seikkailu

seksi

selitys

selkeys

sensaatio

sitoutuminen

spekulointi

stimulointi

suoruus

suostuttelevainen

suunnitelmallisuus

suuri tuntematon

suurin

sysäys

sääntö

taiteellisuus

tarkkaavaisuus

tarkoituseräisyys

tavoitteellisuus

terveys

tiedonhaluisuus

tietoisuus

totuus

tuki

tunteminen

turvallisuus

tyyneys

tyytyväisyys

täydellisyys

unelma

urheilu

uskallus

uskonnollisuus



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

4 (5)

ARVOLISTA

vaarallisuus

vahvistaminen

vaikuttaminen

valaiseva

valmentaminen

valmistaminen

valovoimaisuus

valppaus

vapaus

vastuu

viehättävyys

vilpittömyys

voittaminen

yhdistäminen

yhteenkuuluvuus

yhteisö

yhteydessä oleminen

yhteys

yhteys Jumalaan

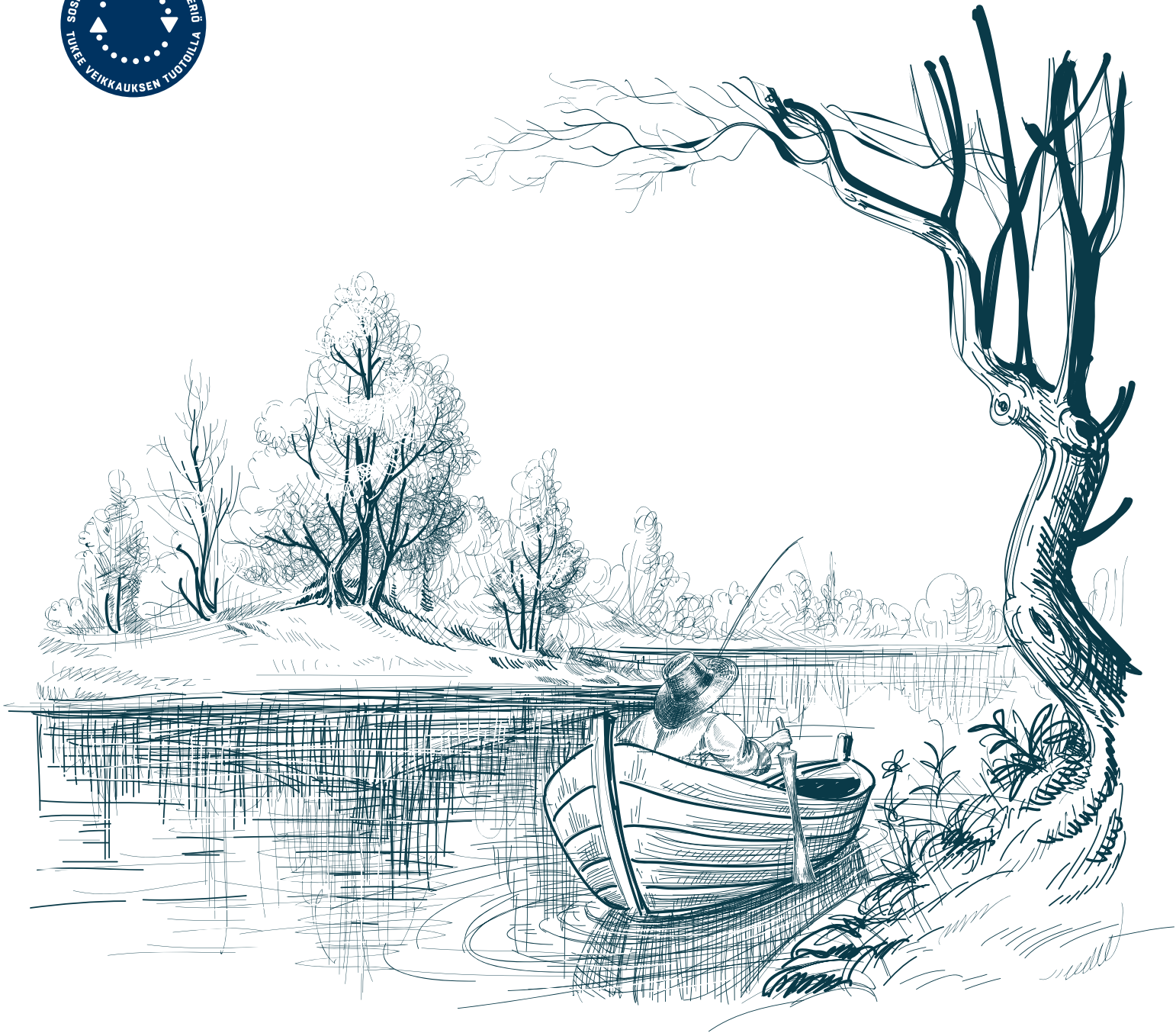
yltäkylläisyys

ymmärrys



MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

5 (5)



Oma kansioni

MUISTOJANI JA
AJATUKSIANI ELÄMÄSTÄ

Arjen asioita ja muistoja

Oma kansioni -kirjaa voi käyttää apuna erilaisissa ryhmissä tai osallistujat voivat täyttää sitä itsenäisesti. Ryhmätoiminnassa ohjaajan on hyvä tutustua materiaaliin etukäteen ja miettiä apukysymyksiä täyttämisen tueksi. Eri-ikäisten ihmisten kanssa toimiessa on hyvä tuntea Suomen historiaa ja kansakuntamme eri vaiheita. Mennyt elämä kohtaa nykyisyyden eri sukupolvien välillä ja voi olla merkityksellinen isovanhempien tai vanhempien kautta, jotka ovat eläneet esimerkiksi Suomen itsenäisyyden aikakautta.

Tärkeintä kirjan täyttämässä on laittaa ylös niitä asioita, joista pitää ja joita haluaa edelleen tehdä. Omannäköinen elämä tuo hyvinvointia ja on osa hyvää hoitoa ja kuntoutusta.

Tämän kirjan on laatinut Porvoon Seudun Muistiyhdistyksessä Seija Koponen. Hän on tehnyt pitkän uran muistisairaiden parissa ja toiminut yhdistyksen hallituksessa puheenjohtajana sekä monien ryhmien vapaaehtoisena vetäjänä. Kirja on uudistettu yhteistyössä Muistiliiton kanssa liittyen Kansallisen muistiohjelmatoiminnan aivoterveystyön pilotointiin.

Valokuva minusta

Nimeni

Syntymäaikani

Syntymäpaikkani

Äidinkieleni

Elämäkatsomukseni/uskontoni

Vanhempani

Isovanhempani

Sisarukseni

Muut sukulaiseni

Ystäviäni

Puolisoni

- Tapaamisemme / häpäivämme / yhteinen kotimme / muistojani parisuhteestamme

Elämäkatsomukseni/uskontoni

- Tapamme ja tottumuksemme / juhlapyhien vietto

Asuinpaikkani

- Nämä voi myös merkitä takasivun karttaan

Kotikieleni

- Mitä kieltä puhuimme lapsuudenkodissani ja perheessämme

Ilahdun

Pahoitan mieleni

Mielimusiikkini

- Minulle läheisin musiikkityyli / lempiartisteja, -yhtyeitä ja -kappaleita / tilanteet, joissa musiikki on minulle erityisen tärkeää

Lempiväriini

- Mieluisimmat väriini esimerkiksi vaatteissa ja sisustuksessa

ELÄMÄÄNI LIITTYVIÄ ASIOITA

Ruoka

- Ruokarytmini / mieliruokani ja -juomani / epämieluisimmat ruoat ja juomat / mieltymykseni kattauksesta ja ruokaseurasta

Nautintoaineet

- Tottumukseni alkoholin, tupakan ja muiden nautintoaineiden suhteen (mitä, miten paljon) / suhtautumiseni nautintoaineisiin

Sauna ja kylpy

- Tapani ja toiveeni peseytymiseen, saunaan ja uimiseen liittyen

Pukeutuminen

- Lempivaatteeni, -kenkäni ja -asusteeni / tärkeimmät koruni (sormukset, kello, rannekorut jne.) / muistojani pukeutumiseen liittyen

Ulkonäkö

- Kampaaja-/parturikäynnit / oma hiusmallini / kynsienhoito, meikkaus, parranajo

..... HARRASTUKSET JA AJANVIETTO

Harrastukset ja ajanvietto

- Lempiharrastukseni (esim. maalaus, piirtäminen, käsityöt, kirjoittaminen, laulaminen) / miten paljon vietän aikaa harrastusteni parissa

Suhteeni luontoon

- Millainen ympäristö on minulle läheisin / missä liikun mieluiten / mitä harrastan luonnossa (esim. marjastus, veneily)

Liikunta ja urheilu

- Millaisesta liikunnasta pidän ja kuinka usein harrastan liikuntaa

Kiinnekohtia omasta elämästäni ja sukuni historiasta

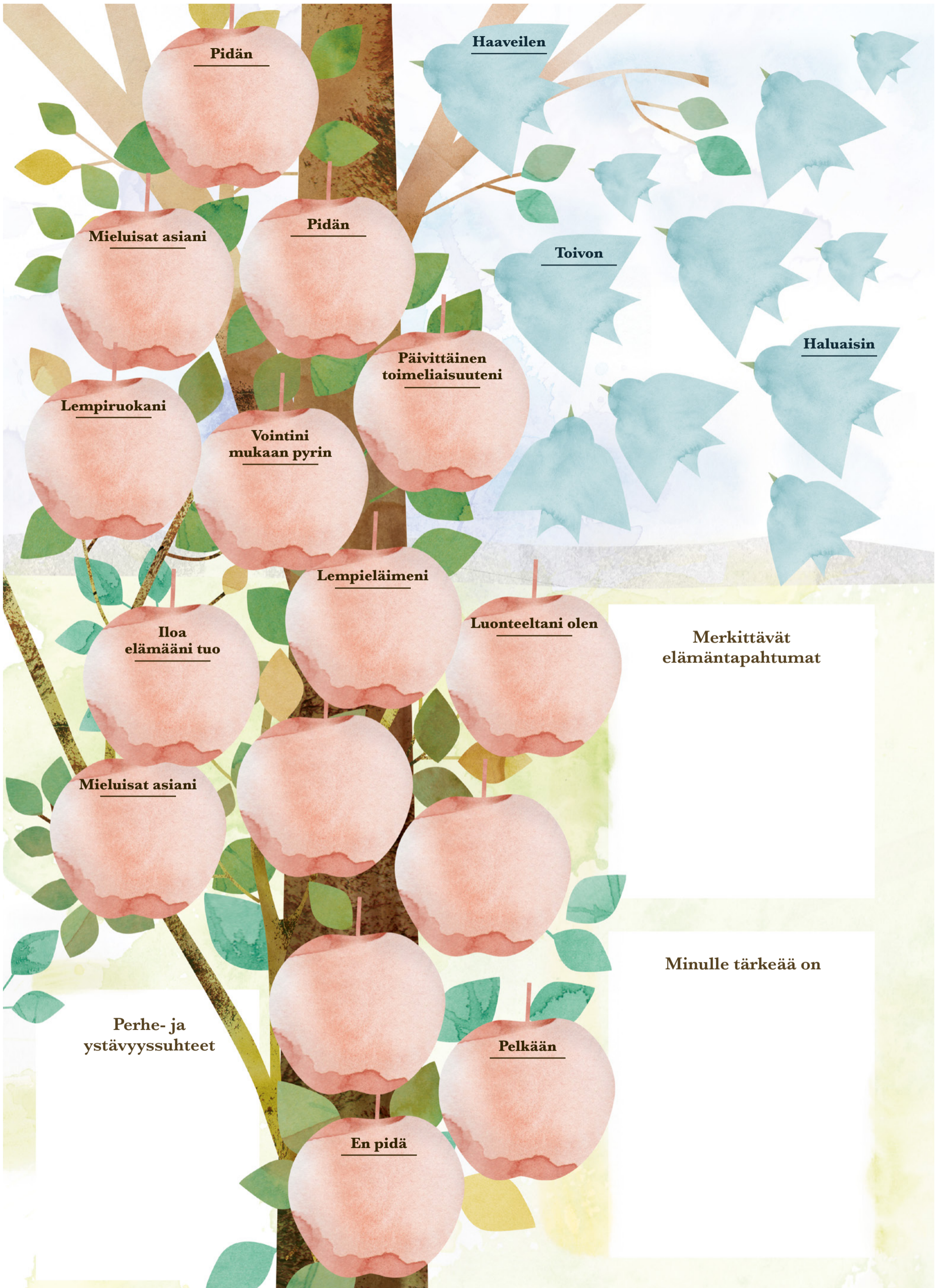
- Historia ja menneisyys liittyvät kiinteästi elämäämme oman tai sukumme kautta. Suomen itsenäisyyden vuosista tähän päivään on tapahtunut paljon. Tähän voi kirjata omia tai kerrottuja tarinoita ja muistoja eri vuosikymmeniltä. Minkä ikäinen olen ollut, millaista elämä oli tai mitä vanhemmat tai isovanhemmat ovat kertoneet näistä ajoista.

Suomen itsenäisyyden alkuvuodet 1917–1922

Pula-aika 1930-luku

Sota-aika 1939–1945

Jälleenrakennuksen aika 1945–55



Pidän

Haaveilen

Mieluisat asiani

Pidän

Toivon

Haluaisin

Päivittäinen
toimeliaisuuteni

Lempiruokani

Vointini
mukaan pyrin

Lempieläimeni

Luonteeltani olen

Merkittävät
elämäntapahtumat

Iloa
elämäni tuo

Mieluisat asiani

Minulle tärkeää on

Perhe- ja
ystävyyssuhteet

Pelkään

En pidä

ELÄMÄN PUU HOITOTYÖSSÄ

Elämän puu -juliste on tarkoitettu vanhuksen ja hänen hoivastaan vastaavien ihmisten tutustumisen avuksi. Julisteen omenoiden ja lintujen otsikot ovat virikkeitä keskusteluun, jonka aikana ikäihmisellä on mahdollisuus kertoa itselle tärkeistä asioista. Elämän puulla tavoitellaan mahdollisimman hyviä hoito- ja palvelusuunnitelmia. Julisteen täyttäminen aloitetaan kun vanhus siirtyy palveluiden piiriin. Se voidaan täyttää myös myöhemmin ja täydentää tarvittaessa (toimintakyvyn muutos / RAI).

OHJEITA ELÄMÄN PUUN TÄYTTÄMISEEN

Varaa riittävästi aikaa ja valmistaudu keskusteluun hengähtämälle hetken edellisten työtehtävien jälkeen. Kiire estää helposti luottamuksellisen ilmapiirin syntyminen.

Harkitse jokaisen asiakkaan kohdalla mikä täyttötapa olisi paras ja miten otat puheeksi julisteessa olevat asiat. Tärkeintä on saada ihmisen oma ääni kuuluviin.

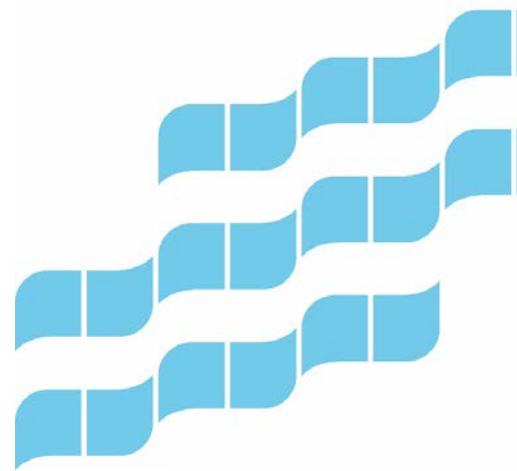
Kuuntele keskittyneesti ja syventyen. Varmista, että olet ymmärtänyt oikein. Esitä lisäkysymyksiä.

Kirjaa Elämän puuhun asioita, jotka asiakas ilmaisee itselleen merkitykselliseksi ja joiden arvelet olevan tärkeitä asiakkaan kokonaisvaltaisen hoidon toteutumisen kannalta.

Elämän puuta ei tarvitse täyttää yhden tapaamisen aikana. Sitä voi täydentää ja muuttaa ajan kuluessa. Elämän puuta ei myöskään tarvitse täyttää kokonaan.

Päätäkää yhdessä mihin Elämän puu asetetaan. Jos asiakas niin haluaa, julisteen voi laittaa esille, jolloin jokainen asiakasta tilapäisestikin hoitava voi käyttää Elämän puun tietoja hyväkseen. Julisteen voi sijoittaa myös kansioon tai pöytälaatikkoon.

Kun Elämän puu on asiakkaan mielestä riittävän valmis, esitele se tiimille tai työyhteisölle. Miettikää yhdessä, miten voitte käyttää hyödyksi Elämän puun sisältöä. Voitte miettiä esimerkiksi millaiset asiat motivoivat asiakasta omatoimisuuteen? Mikä tuottaa hänelle iloa? Miten mahdollisia pelkoja voisi lievittää ja mistä ne ehkä kumpuavat? Sopikaa yhdessä asiakkaan kanssa konkreettisia asioita, joita toteutatte hoidossa. Kirjatkaa sovitut asiat hoitosuunnitelmaan.



Selvitä 100 asiaa ikäihmisestä -tehtävä

Millä tavoin lähden liikkeelle?

1. Haastattele ikäihmistä.
2. Haastattele läheisiä.
3. Havainnoi käyttäytymistä.
4. Selvitä ikäihmisen tiedoista toimintakykyyn ja voimavaroihin liittyvät asiat, kuten voimavarat, muisti, keskittyminen, kirjoittaminen, lukeminen ja se, missä toiminnassa on tuen tarvetta jne.
5. Kuvaa nykyinen terveydentila.
6. Tunnista lempiasiat: lempinimi, musiikki, vaatteet, vuorokaudenaika, ruoka, herkut, taide, kulttuuri, harrastus, askare, vuodenaika, kukka, väri jne.
7. Kuvaile ikäihmisen luonnetta ja luonteenvahvuuksia
9. Kerää muisto, pieni tarina elämän varrelta, sanonnat ja lempi-ilmaukset.
10. Kartoita inhot, toiveet, tarpeet (emotionaaliset, fyysiset, sosiaaliset ja henkiset/hengelliset) – mikä lohduttaa, mikä järkyttää, mikä inhottaa, kiintymyksen kohteet, elämän saavutukset ja palkinnot, elämän roolit, ammatin ja työuran merkitys.

Kerää tietoa pikkuhiljaa, hyödynnä tiedonkeruussa päivittäiset yhdessäolon ajat, ruokailutilanteet, pesuhetket ja muu päivittäinen toiminta. Kun olet saanut tiedot kerätyksi, kirjoita löydetyt tiedot ranskalaisin viivoin minämuotoon.

Mieti, miten löydetyt asiat siirtyvät osaksi ikäihmisen hyvän perhehoitoarjen turvaamista tarpeina, voimavaroina, tavoitteina ja toteutuksina. Pidä huoli, että riittävän monet asioista toteutuvat ja ne huomioidaan ikäihmisen päivittäisessä elämässä.

Keräämäsi tieto on arvokasta myös silloin, kun ikäihmisen perhehoito päättyy ja hänen hyvinvoinnistaan huolehditaan jatkossa toisaalla.

Muokattu lähteestä: Taina Semi, Hoivakoti kuntoon www.yle.fi

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

jatka listan tekemistä 100 saakka

VOIMAVARAKARTTA

Kirjaa tälle lomakkeelle omia arjen huomioitasi ikäihmisen vahvuuksista ja voimavaroista. Voitte myös täyttää lomaketta yhdessä ikäihmisen kanssa. Voimavarakartan asiat ovat merkityksellisiä paitsi itsellesi myös ikäihmiselle. Voit hyödyntää niitä yhteisissä keskusteluissa, vahvistamassa ikäihmisen käsitystä itsestään osaavana ja kykenevänä, ainutlaatuisena ihmisenä. Niistä löytyy myös asioita, tekemistä ja toimintaa, joihin kannattaa luoda tilaisuuksia päivittäisessä elämässä.

| | |
|---|--|
| Asiat, joissa häneltä voi kysyä neuvoa: | Asiat ja tekeminen, joissa hän on hyvä: |
| Hän voi olla muille avuksi: | Hän tuo / luo muille ihmisille: |
| Hän on hyvä nauttimaan seuraavista asioista: | Hän on hyvä tekemään valintoja ja päätöksiä seuraavissa asioissa: |
| Hänen vahvuutensa ovat: | Muuta, mitä: |

Nimi: _____

Päivämäärä: _____ aika: _____

Arvioija: _____

Paikka: _____

Havainnoitava toiminta: _____ kesto: _____

| | E | A | N | Y | X |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Toiminnan aloittaminen/oma-aloitteisuus | | | | | |
| 2. Itseluottamus/rohkeus | | | | | |
| 3. Valintojen tekeminen | | | | | |
| 4. Kiinnostuksen ilmaiseminen (eleet, kehon kieli) | | | | | |
| 5. Toimintaan keskittyminen | | | | | |
| 6. Ongelmien ratkaiseminen ja virheiden korjaaminen | | | | | |
| 7. Tunteiden ilmaiseminen | | | | | |
| 8. Hyvän mielen/ilon ilmaiseminen | | | | | |
| 9. Toisten ihmisten huomioiminen | | | | | |
| 10. Katsekontaktin ottaminen | | | | | |
| 11. Keskusteluun osallistuminen (ei välttämättä verbaalinen) | | | | | |

Huomioitavaa:

- E** Ei suoriudu/ilmaise lainkaan
A Suoriutuu/ilmaisee avustettuna, lievää vaikeutta
N Suoriutuu/ilmaisee täysin omatoimisesti, normaalilla tasolla
Y Ilmaisee liikaa kyseistä asiaa, "ylisuoriutuu"
X Ei pystytty arvioimaan. Toiminnan tekeminen ei vaadi kyseistä asiaa.

Nimi: _____

Päivämäärä: _____ klo: _____ paikka: _____

Arvioija: _____



Valitse ja merkitse kunkin kysymyksen kohdalla vastausvaihtoehdoista omasta mielestäsi sopivin.





Tarkoittaa vastausta **KYLLÄ** tai että koet asian **hyvänä**.



Tarkoittaa vastausta **EI** tai että et ole asiaan tyytyväinen tai koet sen **huonona**.

| |  |  |
|--|---|---|
| 1. Millaisena koet terveydentilasi? | | |
| 2. Oletko tyytyväinen kykyysi liikkua? | | |
| 3. Tunnetko itsesi virkeäksi? | | |
| 4. Millainen mieliala Sinulla on ollut viime aikoina? | | |
| 5. Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet? | | |
| 6. Oletko innostunut ja kiinnostunut erilaisista asioista? | | |

| |  |  |
|--|---|---|
| 7. Onko Sinulla mahdollisuuksia tehdä mukavia asioita (esim.harrastukset, kerhot)? | | |
| 8. Saatko riittävästi apua tai tukea, jos niitä tarvitset? | | |
| 9. Oletko tyytyväinen kykyysi huolehtia omista päivittäisistä asioistasi? | | |
| 10. Tuntuuko sinusta, että sinulla on riittävästi rahaa asioitteesi hoitamiseen? | | |
| 11. Oletko tyytyväinen asuinympäristöösi? | | |
| 12. Onko Sinulla mahdollisuus tehdä elämänarvojasi ja vakaumuksiasi vastaavia asioita? | | |
| 13. Tunnetko olosi turvalliseksi? | | |
| 14. Onko Sinulla riittävästi ystäviä ja läheisiä? | | |

| | | |
|-------------------------------|----|-------|
| 15. Kärsitkö yksinäisyydestä? | EI | KYLLÄ |
|-------------------------------|----|-------|

Lisätietoja: _____



*Koetun
elämänlaadun
arviointiin*

MUISTI MIKE

Muistisairaanhoidon Ihmisen Koetun Elämänlaadun
sekä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnin ja seurannan työväline

MUISTI MIKE

Muistisairaahan Ihmisen Koetun Elämänlaadun (MIKE) arvioinnin ja seurannan työvälineen ovat alunperin laatineet Eloisa Ikä -ohjelman puitteissa Muistiliiton paikallisyhdistykset Oulusta ja Etelä-Pohjanmaalta vuosina 2013–2015. Työvälineen kehittämiseen osallistui ammattihenkilöiden lisäksi ihmisiä, joilla itsellään on muistisairaus. Manuaalin päivityksestä vastaavat Oulun Seudun Muistiyhdistys ja Vanhustyön keskusliiton Eloisa Ikä -ohjelmakoordinaatio.

Työväline lomakkeineen sekä lisätietoa menetelmästä löytyy www.muistimike.fi

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| Muistisairaahan ihmisen koettu elämänlaatu sekä psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky..... | 3 |
| 1 Muistisairaahan ihmisen elämänlaadun arviointi .. | 5 |
| Arvioinnin etiikka..... | 6 |
| 2 MIKE-työvälineen tiedonkeruumenetelmät | 7 |
| Haastattelu MIKE-arvioinnissa..... | 8 |
| Havainnointi MIKE-arvioinnissa..... | 9 |
| Ohjeistus MIKE-työvälineen käyttämiseen | 11 |
| Haastattelulomake..... | 12 |
| Haastatteluohjeet..... | 13 |
| Toiminnan havainnointilomake..... | 19 |
| Havainnointilomakkeen Merkintäohjeet..... | 20 |
| 3 Arvioinnin jälkeen..... | 25 |
| Lähteet..... | 26 |

Visuaalinen ilme ja taitto: Tiina Kuoppala, Graforma

Tekstin stilisointi: Maaret Meriläinen, Oulun Seudun Muistiyhdistys ja Tiina Hailla, Vanhustyön keskusliitto

Yhteyshenkilö: Maaret Meriläinen, Oulun Seudun Muistiyhdistys

Muistisairaahan ihmisen koettu elämänlaatu sekä psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

Elämänlaadun käsite on laaja kokonaisuus ja yleensä rinnastettavissa ”hyvään elämään”. Elämänlaatuun vaikuttavat useat tekijät, joiden muodostamalle kokonaisuudelle kukin ihminen antaa oman henkilökohtaisen arvon ja merkityksen. Erilaisia elämänlaadun määritelmiä on olemassa lukuisia. MIKE-työvälineen taustalle valittiin Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmä elämänlaadusta.

WHO

”Elämänlaatu tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta elämäntilanteestaan suhteessa omiin tavoitteisiin, odotuksiin ja huoliin oman kulttuurisen toimintaympäristön ja arvomaailman määrittelemässä viitekehityksessä”. Elämänlaadun määritelmän osa-alueet ovat yksilön terveys, psyykinen tila, sosiaaliset suhteet, autonomia, henkilökohtaiset uskomukset sekä näiden suhteet olemassa olevaan ympäristöön (WHO, 2004).

Elämänlaatua voidaan tarkastella eri ulottuvuuksien, kuten psyykkisen hyvinvoinnin, käyttäytymisen, ympäristön sekä koetun elämänlaadun kautta (Vaarama & Ollila 2007).

Koettu elämänlaatu muodostuu siitä, kuinka ihminen itse kokee perheensä, ystävänsä, toimintansa, taloudellisen tilanteensa ja asumisensa. Koettuun elämänlaatuun vaikuttavat oleellisesti myös yksilön elämän tyytyväisyys, psyykinen hyvinvointi, omien yksilöllisten tarpeiden tyydyttäminen, onni ja se, millaisena hän näkee itsensä. (Räsänen 2011.)

Mahdollisuus omien kykyjen ja taitojen kehittämiseen, merkitykselliseen työhön ja tekemiseen sekä kohtuulliseen elintasoon tekee elämästä nautittavaa ja elämisen arvoista sekä antaa elämälle tarkoituksen (Frisch 2000). Muistisairauden takia ihminen voi joutua luopumaan näistä mahdollisuuksista, mikä vaikuttaa oleellisesti hänen koettuun elämänlaatuunsa. On tärkeää seurata juuri heikoimmassa asemassa olevien ja toisten avusta riippuvaisten ihmisten käsitystä elämänlaadustaan, jotta siihen voidaan vaikuttaa (Savikko ym. 2006).

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY

muodostuu ihmisen sisäisistä voimavaroista, kuten minäkäsityksestä ja itseluottamuksesta. Psykkisen toimintakyvyn turvin ihminen selviytyy arjen haasteista ja kriiseistä. Psykkiseen toimintakykyyn kuuluvat esimerkiksi kyky tuntea ja ajatella sekä asenteet, arvostukset, tarpeet ja odotukset. Psykkinen toimintakyky kuvaa ihmisen henkistä hyvinvointia, motivoitumista ja mielialaa. (Heimonen 2007.)

SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

sisältää ihmisen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen ja osallistumisen sekä yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä toimimisen (Heikkinen 1987). Muistisaira ihminen muuttanut käyttäytyminen vuorovaikutustilanteissa ja mahdollisesti poikkeava käsitys vallitsevista olosuhteista voi vähentää hänen saamaansa sosiaalista arvostusta (Topo ym. 2009). Toisten ihmisten hyväksyvä suhtautuminen tukee muistisaira sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalisten suhteiden kautta syntyvät ihmisen minäkäsitys, itsensä arvostaminen ja hyväksyminen sekä itseluottamus. Sosiaalinen toimintakyky liittyykin oleellisesti psykkinen toimintakykyyn. Sosiaalista toimintakykyä arvioitaessa otetaan huomioon muun muassa ihmisen sosiaalinen verkosto, yksinäisyys, osallistuminen sekä sosiaaliset taidot (Tiikkainen & Heikkinen 2011).

FYYSINEN JA SOSIOKULTTUURINEN YMPÄRISTÖ

vaikuttavat aina kaikkeen ihmisen toimintaan. Ympäristö voi sekä mahdollistaa että rajoittaa. (Kielhofner 2008.) Outo ympäristö ja oudot ihmiset sekä lähipiirin väheksyvä asenne heikentävät yleensä merkittävästi muistisaira suoriutumista. Esimerkiksi arviointitilanteessa muistisaira suoriutumista auttavat toimivat välineet, rauhallinen tila ja kannustava asenne.

Toimintakyky jaotellaan yleensä fyysisen, psykkinen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueisiin. Näitä voidaan tarkastella myös erikseen, mutta käytännössä ne ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky tulisi aina suhteuttaa henkilön omaan kokemukseen toimintakyvystään sekä myös olemassa olevaan yhteisöön ja ympäristöön. (Heimonen 2007.)

1

Muistisairaahan ihmisen elämänlaadun arviointi

Muistisairaahan elämänlaatua arvioimalla saadaan tietoa, kuinka hän voi omassa arjessaan, mitkä asiat ovat edistämässä hänen hyvinvointiaan ja mitkä tekijät heikentävät sitä. Lisäksi säännöllisellä arvioinnilla voidaan seurata esimerkiksi kuntouttavaan toimintaan osallistumisen aikaansaamia muutoksia sekä tarvittaessa suunnitella uusia muistisairaahan ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia toimia. (Longsdon ym. 2002.)

Muistisairaiden ihmisten koetun elämänlaadun arvioiminen on haasteellista, vaikka monien muiden kroonisten sairauksien yhteydessä elämänlaadun arviointia on tehty jo pitkään (Longsdon ym. 2002.) Haasteena on muun muassa se, että suurin osa elämänlaatua arvioivista mittareista perustuu kykyyn muistaa, käsitteellistää asioita ja ilmaista tunteita sanallisesti.

Usein sairastuneen elämänlaadusta kysytään hänen läheisiltään, jotka yleensä arvioivat elämänlaadun heikommaksi kuin sairastunut itse (Luoma 2006), mutta myös päinvastaiset näkemykset ovat mahdollisia. Muistisairaasta ihmisestä erilaiset näkemykset voivat tuntua hämmentävältä. Eriävään näkemykseen voi olla syynä läheisen omat arvot, odotukset ja uskomukset, suhde muistisairaaseen sekä oma kuormittuneisuus.

Koska muistisairaudet edetessään aiheuttavat yhä lisääntyviä haasteita kognitiivisille toiminnoille, usein ajatellaan, ettei sairastunut voi itse määritellä omaa elämänlaatuaan, eikä häneltä edes kysyä. (Longsdon ym. 2002.) Kysymättömyys on kuitenkin vastoin ihmisen itsemääräämisoikeutta.



Arvioinnin etiikka

Itsemääräämisoikeus on yksi vanhustyön eettisistä arvoista (Johnson 1999). Itsemääräämisoikeus, jolla tarkoitetaan ihmisen oikeutta ja kykyä päättää itse oman elämänsä kulusta siinä määrin kun hän ei päätöksellään vahingoita muita, liittyy oleellisesti muistisairauksiin. Muistin ja toimintakyvyn heikentyminen sairauden edetessä johtaa väistämättä jossain vaiheessa kyvyttömyyteen tehdä päätöksiä asioistaan. Silti muistisairaana itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa. (Mäki-Petäjä-Leinonen & Nikumaa 2014.) Ottamalla muistisairaana mielipiteet huomioon, tuetaan hänen tunnetta itsemääräämisoikeuden säilymisestä. MIKE-työvälinettä käytettäessä arvostetaan muistisairaana ihmisen omaa näkemystä, vaikka se läheisen tai ammattihenkilön mielestä olisi epärealistinen. MIKE-työväline on muistisairaana ihmisen aikuismaisen kohtaamisen keino, jossa annetaan muistisairaalle mahdollisuus puhua ns. oikeista asioista.

MIKE-työvälineen käyttäminen ja muistisairaana ihmisen mielipiteen kuunteleminen ei tarkoita, etteikö läheisen tai ammattihenkilön mielipidettä kysyttäisi lainkaan. Muistisairauksien luonteet huomioiden lähipiirin mielipide on hyvin tärkeä kokonaistilanteen kartoittamisen kannalta.

Muistisairaiden ihmisten arviointiin liittyy aina monenlaisia eettisiä kysymyksiä. Muistisairas ihminen ei välttämättä kykene miettimään asioita monesta näkökulmasta ja hän saattaa olla helposti toisen ihmisen johdateltavissa myös arviointitilanteessa. On tärkeää, että arvioija on tietoinen, mikä on oikein ja ihmislähtöistä muistisairaana ihmisen näkökulmasta.

Arviointiin liittyy aina erilaisia tarkastelukulmia. Esimerkiksi käytännön työntekijän, arvioitavan henkilön tai rahoittajan intressit voivat painottua eri tavalla. Arvioinnille voi olla siis monta syytä. (Laitinen 2000.) Vaikka yksittäisille ihmisille tehdyn MIKE-arvioinnin tarkoituksena olisi esimerkiksi tuottaa tietoa toiminnan järjestäjälle ja rahoittajalle, on muistisairaana ihmisen ihmisyyttä ja yksilöllisyyttä arvostavaa kertoa myös hänelle arvioinnin tulokset. Irrallinen haastattelu tai havainnointi ilman selityksiä voi jättää muistisairaalle ihmiselle epävarman ja jopa hyväksikäytetyn olon. Arviointia ei koskaan tulisi tehdä vain arvioinnin takia, vaan sillä tulisi olla konkreettinen hyöty ja merkitys myös arvioitavalle henkilölle itselle. On oleellista pohtia, miten arvioinnista saatuja tuloksia hyödynnetään arvioitavan henkilön hyvinvoinnin paranemiseksi.





2

MIKE-työvälineen tiedonkeruumenetelmät

MIKE-työvälineen tiedonkeruumenetelmät ovat HAASTATTELU ja HAVAINNOINTI. Molempien käyttäminen on suositeltavaa riittävän tiedon saamiseksi, mutta tarpeen mukaan voi käyttää myös vain jompaakumpaa.


Haastatteluosio sisältää *ohjeistuksen, lomakkeen ja vastauskuvakortit.*


Havainnointiosio sisältää *ohjeistuksen ja lomakkeen.*



MIKE -haastattelulomake  



Nimi: _____
 Päivämäärä: _____ klo: _____ paikka: _____
 Arvioija: _____

Välitse ja merkitse kunkin kysymyksen kohdalla vastausvaihtoehdoista omasta mielestäsi sopivin.

 Tarkoittaa vastausta **KYLLÄ** tai että koet asian **hyvänsä**.

 Tarkoittaa vastausta **EI** tai että et ole asiaan tyytyväinen tai koet sen **huonona**.

| |  |  |
|--|---|---|
| 1. Millaisena koet terveydentiläsi? | | |
| 2. Oletko tyytyväinen kykyysi liikkua? | | |
| 3. Tunnetko itsesi virkeäksi? | | |
| 4. Millainen mieliala Sinulla on ollut viime aikoina? | | |
| 5. Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet? | | |
| 6. Oletko innostunut ja kiinnostunut erilaisista asioista? | | |

MIKE -havainnointilomake  

Nimi: _____
 Päivämäärä: _____ aika: _____
 Arvioija: _____
 Paikka: _____
 Havainnointia toiminta: _____ kesto: _____

| | E | A | N | Y | X |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Toiminnan aloittaminen/oma-aloitteisuus | | | | | |
| 2. Itseluottamus/rohkeus | | | | | |
| 3. Vallintojen tekeminen | | | | | |
| 4. Kiinnostuksen ilmaiseminen (eleet, kehon kieli) | | | | | |
| 5. Toimintaan keskittyminen | | | | | |
| 6. Ongelmien ratkaiseminen ja virheiden korjaaminen | | | | | |
| 7. Tunteiden ilmaiseminen | | | | | |
| 8. Hyvän mielen/ilon ilmaiseminen | | | | | |
| 9. Toisten ihmisten huomioiminen | | | | | |
| 10. Katsekontaktin ottaminen | | | | | |
| 11. Kesäkeuhkoon osallistuminen (ei välttämättä verbaalinen) | | | | | |

Huomioitavaa: _____

E Ei suoritettu/ilmaise lainkaan
A Suoritettu/ilmaise avustettuna, lievää vaikeutta
N Suoritettu/ilmaise täysin omatoimisesti, normaalilla tasolla
Y Ilmaisee liikaa kyseistä asiaa, "ylisuorutus"
X Ei pystytty arvioimaan. Toiminnan tekeminen ei vaadi kyseistä asiaa.

Haastattelu MIKE-arvioinnissa

MIKE-työvälineen haastatteluosio on strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu. Strukturoituun haastatteluun kuuluu etukäteen tarkasti määritellyt kysymykset ja valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot. Tällainen haastattelu on helppo toteuttaa ja vastaamiseen kuluu melko vähän aikaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001.) MIKE-työvälineessä strukturoituun haastatteluun päädyttiin helppokäyttöisyyden lisäksi siksi, että muistisairauden edetessä henkilön on usein helpompi vastata suljettuihin kyllä/ei-tyyppiin kuin monimutkaista sanallista ilmaisua vaativiin kysymyksiin. Tällainen haastattelu helpottaa ja nopeuttaa myös tulosten yhteenvetoa ja seuranta. Jos muistisairaahan henkilön on tarkoitus täyttää lomake itsenäisesti, on arvioijan, mahdollisuuksiensa mukaan yhdessä muistisairaahan kanssa, pohdittava huolellisesti etukäteen, onko henkilö kykenevä ymmärtämään kysymykset ja vastaamaan niihin. Muistisairaahan aiheuttamien tiedonkäsittelyn ongelmien lisäksi esimerkiksi heikko näkö, hahmottamisongelmat, kätevyysongelmat tai tottumattomuus vastata kyselyihin voivat estää itsenäisen vastaamisen.

Haastattelun haasteena on se, että tulokset ovat täysin riippuvaisia haastateltavan motivaatiosta ja kyvystä tuottaa tietoa. Haastattelussa tehtävä itsearviointi edellyttää tiettyä kognitiivista tasoa, minkä vuoksi arvioinnin tekeminen haastatellen vaikeutuu muistisairaahan edetessä. MIKE-työvälineessä korostetaan kuitenkin muistisairaahan ihmisen mahdollisuutta kertoa oma näkemyksensä, vaikka se ulkopuolisen henkilön näkökulmasta ei olisikaan todenmukainen. Haastattelu on syytä tehdä ilman omaisia, koska heidän läsnäolonsa saattaa vaikuttaa

vastauksiin, tai he voivat pyrkiä vastaamaan muistisairaahan henkilön puolesta. Kun halutaan selvittää ihmisen koettuun elämänlaatuun liittyviä tekijöitä, saattavat jotkut aiheet olla vastaajalle hyvin henkilökohtaisia. Esimerkiksi MIKE-työvälineen haastatteluosion taloudelliset sekä elämänarvoon ja vakaukseen liittyvät kysymykset voivat kuulua asioihin, joista kaikki eivät mielellään keskustele vieraiden ihmisten kanssa. On mahdollista, että haastateltava voi kokea tilanteen kysymyksineen epämiellyttäväksi tai uhkaavaksikin. (Hirsjärvi ym. 2007.) Virheitä haastattelussa voivat aiheuttaa muun muassa vastaajan ahdistuneisuus tilanteesta, liian lyhyt vastausaika, liian monta kysymystä kerralla, haastattelijan tekemä liiallinen tulkinta sekä vastauksen hakeminen väkisin, vaikka haastateltava henkilö ei pysty vastaamaan. (Hirsjärvi & Hurme 2001.)

Haastattelulla saadaan arvokasta tietoa suoraan haastateltavan näkökulmasta, mutta sen lisäksi se on hyvä keino yhteistyösuhteen luomiseen. Muistisairaalle ihmiselle on merkityksellistä, että hän voi kokea toimivansa tutun ihmisen kanssa ja olevansa ”hyvissä käsissä”. Turvallinen ilmapiiri luo paremmat edellytykset haastattelun onnistumiselle. Haastattelu antaa ihmiselle myös tunteen siitä, että hänen mielipidettään arvostetaan ja hän saa osallistua omaan hoitoonsa ja kuntoutukseensa.

Havainnointi MIKE-arvioinnissa

Muistisairauden edessä ihmisen kyky sanalliseen viestintään heikentyy vähitellen, mutta halu olla vuorovaikutuksessa ja yhteydessä toisiin ihmisiin säilyy elämän loppuun saakka (McCarthy 2011). Muistisairaus heikentää edetessään sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi ihmisen kykyä itsearviointiin, eikä pelkällä haastattelulla aina saada riittävän kattavaa käsitystä hänen tilanteestaan. Tämän vuoksi MIKE-työvälineen toiseksi osioksi valittiin toiminnan havainnointi, joka huomioi sanattoman viestinnän ja tuo arvokasta lisätietoa arviointiin. Sanattomaan viestintään kuuluvat muun muassa ilmeet, katse, eleet, liikkeet ja asennot samoin kuin äänen painotukset, tauotukset ja voimakkuus. Sanallisella viestillä viestitään faktaa. Sanattomalla viestinnällä viestitään asenteita, tunteita ja vireyttä. Havainnoinnin etuna on se, että havainnoija ja havainnoitava eivät välttämättä tarvitse yhteistä puhuttua kieltä. Havainnointiin perustuvissa menetelmissä muistisairaahan ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua arvioidaan hänen käyttäytymisensä ja tunteidensa ilmaisun perusteella (Härmä & Granö 2010).

Muistisairaus ja ikääntymiseen liittyvät fyysiset muutokset kehossa muuttavat eleitä, ilmeitä ja asentoja. Esimerkiksi havainnointilomakkeen kohdassa ”hyvän mielen/ilon ilmaiseminen” eleenä voi olla pieni hymy, lyhyt katse tai pieni muutos kehossa. Herkästi miellämme ilon ilmaisemiseksi riemukkaan huudahduksen- tai sanallisen viestin. Onkin tärkeää, että MIKE-työvälineen käyttäjä osaa toimia muistisairaiden kanssa ja tietää miten muistisairaus vaikuttaa ihmisen toimintaan.

Muistisairaiden parissa toimiva henkilö tekee jatkuvasti vapaamuotoista havainnointia, mutta strukturoitu havainnointi keskittää arvioijan havainnoimaan vain tiettyjä tekijöitä toimintakyvystä (Finlay 2004). MIKE-työvälineellä havainnoidaan muistisairaahan ihmisen psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Havainnointilomakkeessa on myös kohtia, jotka luokitellaan yleensä kognitiivisiksi toiminnoiksi (toiminnan aloittaminen, toimintaan keskittyminen sekä ongelmien ratkaiseminen ja virheiden korjaaminen). MIKE-työvälineen kehittämisessä mukana olleet muistisairaajat ihmiset kertoivat esimerkiksi kuinka aloitteen heikentyminen aiheuttaa huononmuuden ja epäonnistumisen tunteita, millä on vaikutusta heidän käsitykseen itsestään. Havainnointilomakkeeseen valittiin juuri nämä kohdat siksi, että ne ovat suhteellisen selkeästi havainnoitavissa ja niissä on kokemuksen perusteella saatu aikaan muutosta esimerkiksi kuntouttaviin ryhmiin osallistumisella.

Kun havainnoidaan toimintaa, on hyvä muistaa, että ihmisen toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttavat hänen omien taitojensa lisäksi aina myös tekeillä oleva toiminta sekä ympäristö (Polatajko yms. 2007). Tämän vuoksi arviointia suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota toiminnan valintaan ja toimintaympäristön sopivuuteen. Yleensä toimintaympäristö ei vaikuta niin paljoa motorisiin taitoihin kuin psykososiaalisiin taitoihin, joita MIKE-työvälineelläkin arvioidaan.

Kun arviointia tehdään havainnoiden, on tärkeä erottaa havainnot tulkinnasta. Arvioijan ei tarvitse tehdä tulkintoja näkemästään. Havainnoilla tarkoitetaan sitä, mitä voit silmin nähdä ja korvin kuulla. Esimerkiksi havainto on se, että ihminen hymyilee. Tästä tulkintaa on se, että hän hymyilee, koska on iloinen. Tosiasiassa hän voi hymyillä myös kohteliaisuuttaan tai peittääkseen todelliset tunteensa. Havainnoijan onkin hyvä pyrkiä ottamaan huomioon havainnoitavan henkilön koko olemus saadakseen riittävästi tietoa. Yksinkertainen ohje havainnointiin on: älä tee mitään (älä tulkitse, arvaile, luule tai usko), vaan keskity siihen, mitä konkreettisesti tapahtuu (Dunderfelt 2002).

Havainnoinnin vaarana on, että arvioija tekee tulkintoja näkemästään, mikä voi vääristää arvioinnin tulosta. Havainnointiin perustuvat mittarit ovatkin alttiita samantyyppisille virheille kuin arvioitavan henkilön läheisiltä saadut arviot. Arvioinnin luotettavuutta voidaan parantaa käyttämällä arvioijaa, joka tuntee arvioitavan henkilön entuudestaan (Falk ym. 2007). Taitavaksi havainnoijaksi ei kehitytä hetkessä. Toiset ovat herkempiä havaitsemaan käyttäytymisen eroja kuin toiset. MIKE-työvälineen koekäyttöön osallistuneiden henkilöiden palautteiden perusteella havainnointia pidettiin haastattelua vaikeampana toteuttaa. Se vei myös enemmän aikaa.

Sen lisäksi, että havainnoijan taidot voivat vaikuttaa arvioinnin tulokseen, pelkkä hänen läsnäolonsa voi vaikuttaa arvioitavan henkilön suoriutumiseen. Havainnoijan tulisikin olla mahdollisimman passiivinen ja huomaamaton. Tästä syystä esimerkiksi ryhmätoimintojen aikana havainnointia tehdessä olisi hyvä, että ryhmää ohjaisi joku toinen henkilö. Kotona arvioitaessa on harvoin mukana toista ammattihenkilöä. Tällöin on hyvä pohtia arvioinnin tuloksen yhteydessä, kuinka oma toiminta mahdollisesti vaikutti muistisairaahan henkilön toimintaan. Tämän pohdinnan voi kirjata lomakkeen lisätietoja-kohtaan.



Ohjeistus MIKE-työvälineen käyttämiseen



Haastattelulomake

Haastattelulomakkeessa on 15 kysymystä, joihin sisältyvät WHO:n elämänlaadun määritelmän osat: yksilön terveys, psyykinen tila, sosiaaliset suhteet, autonomia, henkilökohtaiset uskomukset sekä näiden suhteet olemassa olevaan ympäristöön (WHO, 2004). Arvioitava täyttää lomakkeen itsenäisesti, yhdessä arvioijan kanssa tai häntä haastatellaan. Ryhmissä osallistujat voivat täyttää lomakkeet myös yhtä aikaa, mikäli heidän toimintakykynsä ja ympäristö sen mahdollistavat. Arvioitavalta henkilöltä voidaan kysyä, mikä tapa olisi hänelle sopivin tai tarvittaessa arvioija tekee päätöksen siitä, mikä tapa on kulloinkin tarkoituksenmukainen. **On hyvä huomioda, että haastatellen saadaan usein enemmän tietoa kuin silloin, kun ihminen täyttää lomakkeen itsenäisesti. Haastattelu antaa myös muistisairaalle ihmiselle tunteen siitä, että häntä halutaan kuunnella.**

Lomakkeessa on vain kaksi vastausvaihtoehtoa, mikä helpottaa muistisairaahan ihmisen itsearviointia ja vastausvalinnan tekemistä. Mikäli haastateltavalla on vaikeuksia ymmärtää kysymyksiä, vastata niihin suullisesti tai keskittyä haastatteluun, haastattelija voi käyttää apuna vastauskuvakortteja (työvälineen liitteenä). Kuvakortit voi ottaa avuksi myös kesken haastattelun, jos huomataan, että niille on tarvetta. Vastauskuvakorttien toisella puolella on värilliset hymiöt ja toisella puolella teksti KYLLÄ tai EI.



Haastattelulomakkeen täyttämiseen kuluva aika riippuu haastateltavasta, keskimääräinen arviointiaika on **15-30 minuuttia.**

Haastatteluohjeet

Arviointitilanteen on hyvä olla rauhallinen ja kii-reetön. On hyvä, jos paikka on kaikilla arviointikerroilla sama, sillä eri ympäristö voi vaikuttaa arvioinnin tulokseen. Ennen haastattelua on tärkeää luoda luottamuksellinen ilmapiiri ja jutella haastateltavan kanssa hetki muista asioista. Varsinainen arviointihaastattelu aloitetaan kertomalla haastateltavalle, miksi arviointi tehdään ja kuinka kauan sen tekeminen suunnilleen kestää. Jotta arvioinnin tulokset eivät vaihtelisi haastattelijasta riippuen, kannattaa annettuja ohjeita/lauseita noudattaa mahdollisimman tarkasti. Kysymyksiä voi käydä tarvittaessa läpi myös vapaasti keskustellen. Vaikka kysymykset ovat sinuttelu-muodossa, voidaan käyttää teitittely-muotoa, jos se koetaan tilanteeseen sopivammaksi.

Ennen testin aloittamista haastateltavalle esitellään vastauskuvakortit, mikäli niitä aiotaan käyttää. Jos haastateltava vastaa kaikkiin kysymyksiin rutiinimaisesti samalla tavalla, voidaan kysyä tarkentavia kysymyksiä. Johdatella ei kuitenkaan saa. Ei kannata kysyä esimerkiksi ”Koetko mielialasi hyväksi” (lomakkeen kysymys 4), sillä siihen on helppo vastata ”kyllä” miettimättä toista vaihtoehtoa.

Vastausvaihtoja on vain kaksi ja niiden väliltä tulisi valita. Välimuoto jätettiin tietoisesti pois, sillä moni valitsisi sen mielellään lähes jokaiseen kysymykseen. Mikäli arvioitava täyttää lomakkeen itse, häntä on hyvä muistuttaa, että pienikin kallistuminen suuntaan tai toiseen vastausten suhteen on riittävä. Lisätietoa-kohtaan lomakkeen loppuun merkitään kaikki arvioinnin kannalta oleellinen lisätieto.

Haastattelu voidaan aloittaa esimerkiksi näin:

”Tämän haastattelun tarkoituksena on selvittää, mitä itse ajattelet elämästäsi tällä hetkellä. Kysyn Sinulta muutamia kysymyksiä, joihin voit valita mielestäsi sopivimman vastauksen kahdesta vaihtoehdosta.

Jos joku kohta on vaikeasti ymmärrettävä, voit kysyä mitä se tarkoittaa.”

”Oletko valmiina?”

Jos arvioitava henkilö täyttää lomakkeen itsenäisesti, hänelle kerrotaan arvioinnin tavoite ja sen jälkeen hänen annetaan suoriutua itse. Neuvoja voi antaa, jos joku kohta tuottaa ongelmia. Haastateltaessa vastausvaihtoehdot sanotaan ääneen jokaisen kysymyksen yhteydessä. Vastauskuvakortteja käyttäessä vastausvaihtoehdot sanotaan ja näytetään samalla korteista. Kun haastateltava on valmis ja ymmärtänyt haastattelun tarkoituksen, voidaan aloittaa.

”Nyt aloitetaan!”

3. ”Tunnetko itsesi virkeäksi? Kyllä vai ei.”

Kysymyksellä pyritään selvittämään, onko haastateltavalla energiaa asioidensa hoitamiseen. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Koetko, että jaksat tehdä haluamiasi asioita? Nukutko hyvin?** Jos haastateltava vastaa virkeyden vaihtelevan, pyydetään häntä arvioimaan, miltä hänestä useimmiten on viime aikoina tuntunut. Voidaan keskustella myös, mistä virkeyden vaihtelu on johtunut.

4. ”Millainen mieliala Sinulla on ollut viime aikoina? Hyvä vai huono.”

Tällä kysymyksellä pyritään selvittämään haastateltavan yleinen mieliala pidemmällä ajanjaksolla, minkä vuoksi kysymys voi olla muistisairaalle vaikea. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Oletko ollut viime aikoina iloinen vai alakuloinen?**

5. ”Hyväksytkö itsesi sellaisena kuin olet? Kyllä vai ei.”

Tämä kysymys liittyy itsetuntemukseen ja vaatii usein pohdintaa, minkä vuoksi vastaamiseen tulee antaa riittävästi aikaa. Ihminen voi ajatella, ettei hän pysty tekemään joitain asioita, mutta silti hän voi olla tyytyväinen. Elämänlaadun kannalta hyväksymisellä on suuri merkitys. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Oletko tyytyväinen itseesi? Koetko, että voit olla sellainen kuin olet?**

6. ”Oletko innostunut ja kiinnostunut erilaisista asioista? Kyllä vai ei.”

Kun ihmisen mieliala on hyvä, hänellä on mielenkiinnon kohteita, joita hän pyrkii toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Millaisista asioista pidät? Millaisista asioista innostut?**

7. ”Onko Sinulla mahdollisuuksia tehdä mukavia asioita (esim. harrastukset, kerhot)? Kyllä vai ei.”

Muistisairaus heikentää kykyä liikkua tutussakin ympäristössä itsenäisesti. Harrastukset ja kerhot ovat usein kodin ulkopuolista toimintaa, minkä vuoksi tämä kysymys kattaa myös kulkemisen. Lisäksi tällä selvitetään, onko haastateltavalla juuri hänen mielenkiintoaan vastaavaa tekemistä säännöllisesti. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Käytkö kerhossa? Kuinka kulkeminen kerhoon onnistuu? Kaipaisitko jotain muuta tekemistä?** Jos haastateltava kertoo, ettei hän osallistu mihinkään, voidaan kysyä syytä ja kirjata se lisätietoja-kohtaan. Mikäli haastateltavan tiedetään osallistuvan esimerkiksi kerhotoimintaan, mutta hän ei itse tätä muista tai ota esille, ei siitä erikseen kysytä, vaan merkitään asia lisätietoja-kohtaan.

8. ”Saatko riittävästi apua tai tukea, jos niitä tarvitset? Kyllä vai ei.”

Kysymyksellä selvitetään haastateltavan avun/tuen tarvetta ja siihen vastaamista. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Saatko apua asioihin, joita et itse pysty tekemään? Onko Sinulla joku, jonka puoleen kääntyä kun tarvitset tukea?** Lisätietoihin voi merkitä, kuka auttaa tai millaista avuntarvetta olisi.

9. ”Oletko tyytyväinen kykyysi huolehtia omista päivittäisistä asioistasi? Kyllä vai ei.”

Kysymyksellä selvitetään, kuinka sopeutunut ihminen on mahdollisiin toimintakyvyn heikentymisen tuomiin muutoksiin arjessa selviytymisessä. Esimerkiksi usein muistisairas joutuu luopumaan pankkiasioiden hoidosta, mutta tämä ei välttämättä häntä suuremmin häiritse. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Selviätkö haluamallasi tavalla arjen askareista?** Tämän kysymyksen yhteydessä voidaan tarvittaessa keskustella mm. siitä, miltä avun vastaanottaminen tuntuu.

10. ”Tuntuuko Sinusta, että Sinulla on riittävästi rahaa asioitteesi hoitamiseen? Kyllä vai ei.”

Muistisairaus heikentää kykyä ymmärtää taloudellisia asioita, mutta silti niillä on merkitystä. Elämänlaadun kannalta oleellisinta on, millainen tunne haastateltavalla itsellään on. Vaikka hänellä olisi rahaa, hän voi kokea huolta sen riittävyydestä, koska ei ymmärrä rahan arvoa. Tarkentavasti voidaan kysyä esimerkiksi: **Oletko tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseesi?** Mikäli haastateltava on tämän kysymyksen kohdalla epäluuloinen, voidaan korostaa, ettei tässä haluta määrällisiä tietoja hänen omaisuudestaan.

11. ”Oletko tyytyväinen asuinympäristösi? Kyllä vai ei.”

Kysymys kattaa kodin lisäksi myös lähialueen. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Mitä mieltä olet kodistasi, jossa nyt asut? Entä kodin ympäristö, piha-alueet ja palvelut?**

12. ”Onko Sinulla mahdollisuuksia tehdä elämänarvojasi ja vakaumuksiasi vastaavia asioita? Kyllä vai ei.”

Elämänarvot ja vakaumus ohjaavat ihmisen toimintaa. Tämä kysymys kattaa esimerkiksi uskonnon, poliittisen kannan tai seksuaalisen suuntautumisen. Kysymyksen tarkoitus ei ole selvittää arvoja tai vakaumusta, ellei haastateltava niistä erikseen halua kertoa. Tärkeintä on tieto, saako haastateltava elää arvojensa mukaisesti.

13. ”Tunnetko olosi turvalliseksi? Kyllä vai ei.”

Sen lisäksi, että muistisairaus edetessään vaikeuttaa liikkumista ja ympäristön hahmottamista sekä aiheuttaa turvattomuutta, lisääntyvät myös sairauden aiheuttamat psyykkiset oireet, kuten harhat ja epäluuloisuus. Muistisairas ihminen voi kokea turvattomuutta omassa kodissaankin. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Pelottaako Sinua jokin?**

14. ”Onko Sinulla riittävästi ystäviä ja läheisiä? Kyllä vai ei.”

Joskus yksikin läheinen ihminen on sopivasti. Haastateltava voi siis itse määritellä, mikä hänen mielestään on riittävästi. Tarkentavasti voidaan kysyä: **Onko sinulla henkilöitä, keiden kanssa pidät yhteyttä?**

15. ”Kärsitkö yksinäisyydestä? Kyllä vai ei.”

Ihminen voi kärsiä yksinäisyydestä, vaikka hänellä olisi toisia ihmisiä ympärillään. Toisaalta jotkut eivät tunne itseään yksinäiseksi, vaikka vain harvoin tapaisivat muita. Tällä kysymyksellä halutaan selvittää juuri yksinäisyydestä johtuvia negatiivisia tunteita. Tarkentavasti voidaan kysyä:

Joudutko liian usein olemaan ilman toisten ihmisten seuraa? Tuntuuko seuran puute ikävältä tai ahdistavalta?

Huom. Tämä kysymys on erillisenä lomakkeen lopussa, koska sanallinen, toisista kohdista poikkeava vastausvaihtoehto saattaa sekoittaa lomakkeen muiden kohtien täyttämistä.

Lisätietoja

Tähän kohtaan voi haastattelun edetessä kirjata kaikki arvioinnin kannalta oleellinen muu tieto. Seurannan helpottamiseksi kannattaa kirjata ylös kysymyksen numero, jonka yhteyteen kyseisen lisätieto liittyi.





Toiminnan havainnointilomake

Havainnoija seuraa arvioitavan muistisairaahan henkilön toimintaa esimerkiksi harrastuskerhossa tai kotiaskareissa. Mitä pidemmällä muistisairaus on, sitä arkisempi ja tutumpi toiminta sekä toimintaympäristö havainnointiin kannattaa valita. Arviointikertojen olosuhteet ovat harvoin täysin identtiset. Samankaltaiset olosuhteet kuitenkin lisäävät arvioinnin luotettavuutta. Samankaltaisuutta voi lisätä mm. toimintojen valinnoilla ja arvioinnin ajankohdalla (vuorokauden aika). Sopivaa kestoa havainnoitavaan toimintaan ei MIKE-havainnoinnissa määritellä, mutta kannattaa miettiä toimintoja, joissa on useampia toiminnan vaiheita. Havainnointilomakkeessa on kohta ”Havainnoitava toiminta”, johon kirjataan mitä toimintaa arvioitava henkilö teki (esimerkiksi vesivärimaalaus, puuronkeitto...) ja kuinka kauan toiminta/havainnointi kesti. Lisäksi voidaan kirjata, tapahtuiko tekeminen ryhmässä vai yksin. Mikäli havainnoidaan ryhmätoimintaa, kirjataan mahdollisimman tarkasti mitä havainnoitava henkilö teki (esimerkiksi ryhmätoimintana leivonta, havainnoitavan henkilön tehtävä oli kuoria ja pilkkoa omenat). Koska ympäristöllä on merkitystä, lomakkeeseen kirjataan myös paikka.

Mikäli arviointi tehdään esimerkiksi kerhokerran aikana, päätetään etukäteen, ketä arvioidaan. Ennen arviointia kysytään arvioitavan henkilön lupa arvioinnin tekemiseen. Mikäli hän kieltäytyy arvioinnista, sitä ei tehdä. Ryhmän alussa voidaan mainita yleisesti, että tällä kerralla tehdään arviointia havainnoimalla. Havainnoijan tulee olla mahdollisimman huomaamaton, sillä tarkoituksena on, että arvioitava ja

muut ryhmäläiset toimisivat mahdollisimman luontevasti. Havainnoija kirjaa ylös vain ne kohdat, jotka tulevat esiin. Tulkintoja ei tarvitse tehdä. Mikäli joku kohta jää epäselväksi, merkitään lomakkeeseen X (ei pystytty arvioimaan). Yksi arvioija voi havainnoida kerrallaan vain 1–2 ihmistä riippuen toiminnasta sekä arvioitavista henkilöistä.

Havainnointi vaatii keskittymistä, eikä ole hyvä, että sama henkilö yhtä aikaa sekä ohjaa toimintaa että havainnoi. Toimintaa havainnoitaessa asiat eivät tule esiin lomakkeessa olevassa järjestyksessä. Arviointimenetelmän käyttämistä helpottaakin lomakkeeseen perehtyminen etukäteen. Kunkin kohdan merkinnät voi tehdä joko toiminnan aikana tai välittömästi toiminnan jälkeen.

MUISTI MIKE -havainnointilomake  

Nimi: _____
 Päivämäärä: _____ aika: _____
 Arvioija: _____
 Paikka: _____
 Havainnottava toiminta: _____ kesto: _____

| | E | A | N | Y | X |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Toiminnan aloittaminen/oma-aloitteisuus | | | | | |
| 2. Itsejuottamus/rohkeus | | | | | |
| 3. Valintojen tekeminen | | | | | |
| 4. Kiinnostuksen ilmaiseminen (eleet, kehon kieli) | | | | | |
| 5. Toimintaan keskittyminen | | | | | |
| 6. Ongelmien ratkaiseminen ja virheiden korjaaminen | | | | | |
| 7. Tunteiden ilmaiseminen | | | | | |
| 8. Hyvän mielen/ilon ilmaiseminen | | | | | |
| 9. Toisten ihmisten huomiointi | | | | | |
| 10. Katselkontaktin ottaminen | | | | | |
| 11. Kesusteluun osallistuminen (ei välttämättä verbaalinen) | | | | | |

Huomioitavaa:

E Ei suoriutu lainkaan
A Suoriutuu/ilmaisee avustettuna, lievää vaikeutta
N Suoriutuu/ilmaisee täysin omatoimisesti, normaalilla tasolla
Y Ilmaisee liikaa kyseistä asiaa, ”ylisuoriutuu”
X Ei pystytty arvioimaan. Havainnointi ei onnistu, koska tekeillä oleva toiminto ei vaadi kyseistä asiaa.



Lomake löytyy myös ruotsinkielisenä:
www.muistimike.fi

Havainnointilomakkeen Merkintäohjeet:

Havainnointilomakkeen merkinnät eivät ole numeraalisia, sillä yhteispisteitä ei lasketa. Yhteispisteitä merkittävämpää on seurata kunkin kohdan arviointikertojen välillä tapahtuneita muutoksia erikseen. Lomakkeen kohdat merkitään:

- E** Ei suoriudu lainkaan
- A** Suoriutuu/ilmaisee avustettuna, lievää vaikeutta
- N** Suoriutuu/ilmaisee täysin omatoimisesti, normaalilla tasolla
- Y** Ilmaisee liikaa kyseistä asiaa, ”ylisuoriutuu”
- X** Ei pystytty arvioimaan. Havainnointi ei onnistu, koska tekeillä oleva toiminto ei vaadi kyseistä asiaa.

1. Toiminnan aloittaminen/oma-aloitteisuus

- E:** Henkilö ei aloita toimintaa lainkaan ohjauksesta huolimatta.
- A:** Henkilö aloittaa toiminnan ohjattuna esimerkiksi sanallisen kehotuksen jälkeen.
- N:** Henkilö aloittaa toiminnan omatoimisesti sopivaan aikaan.
- Y:** Henkilö aloittaa toiminnan ennen riittävää ohjeistusta.

2. Itseluottamus/rohkeus

- E:** Henkilö ei löydä itsestään hyviä puolia, eikä ilmaise omia mielipiteitään. Vähättelee itseään.
- A:** Henkilö vähättelee usein itseään, mutta pystyy ottamaan vastaan kehuja. Esimerkiksi kun hänelle kerrotaan, missä hän on onnistunut, hän huomaa oman osaamisensa, saattaa ilmaista sen ja vaikuttaa tyytyväiseltä. On helposti samaa mieltä toisten kanssa. Kannustettuna lähtee mukaan uusiin asioihin.
- N:** Henkilö ilmaisee mielipiteensä. Uskaltaa olla asioista omaa mieltä. Hän on tyytyväinen tekemiinsä asioihin tai pystyy kertomaan realistisesti, miksi hän kokee, ettei ole jossain onnistunut. Kokeilee rohkeasti myös uusia asioita.
- Y:** Henkilö saattaa olla uhkarohkea. Hän tuo esiin itseään, eikä välitä muiden mielipiteistä. Vie paljon tilaa toisilta osallistujilta ja vaatii huomiota.

3. Valintojen tekeminen

- E:** Henkilö ei kykene tekemään valintoja lainkaan.
- A:** Henkilö ei kykene tekemään valintoja omatoimisesti, mutta kykenee päättämään muutaman valmiiksi ehdotetun vaihtoehdon väliltä. Tai henkilö tekee valinnan omatoimisesti, mutta sen tekeminen vie huomattavasti tavallista enemmän aikaa.
- N:** Henkilö kykenee tekemään tarkoituksenmukaisia valintoja. Tietää mitä haluaa.
- Y:** Henkilö tekee valintoja, mutta ei pysy päätöksessään. Vaihtaa mielipidettään tai valitsemiaan asioita jatkuvasti (liian tiheään).

4. Kiinnostuksen ilmaiseminen (myös eleet, kehon kieli)

- E:** Henkilö vaikuttaa siltä, ettei mikään kiinnosta häntä toiminnan aikana. Hän on poissaoleva.
- A:** Henkilö ilmaisee kiinnostustaan vähän, mm. seuraa katsellaan, mitä tapahtuu tai kääntyy/kurottuu kohti kohdetta (puhuja, toiminto pöydällä yms.)
- N:** Henkilö ilmaisee kiinnostustaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Kunnioittaa myös toisten mielipiteitä ja kiinnostuksen kohteita.
- Y:** Henkilö ilmaisee vahvasti kiinnostustaan. Tilanteeseen suhteutettuna liian voimakas reagointi. Voi ilmetä mm. ylikorostuneena kiinnostuneisuutena toisten ihmisten asioihin. Henkilö ei välttämättä pysty kunnioittamaan toisten ”reviiriä”.

5. Toimintaan keskittyminen

- E:** Henkilö ei pysty keskittymään toimintaan lainkaan.
- A:** Henkilö pystyy keskittymään pienen hetken. Saattaa keskeyttää toiminnan, mutta ohjattuna palaa takaisin toiminnan pariin.
- N:** Henkilö keskittyy toimintaan sen vaatiman ajan ja sopivalla intensiteetillä.
- Y:** Henkilö uppoutuu toimintaan. Hänen on vaikea lopettaa sitä, eikä hän kykene huomioimaan ympäristöään.

6. Ongelmien ratkaiseminen ja virheiden korjaaminen

- E:** Henkilö ei huomaa tehneensä virhettä, eikä yritä korjata sitä vaikka häntä siihen kehoitettaisiin. Hän ei kykene itse suunnittelemaan toimintaa/ratkaisemaan ongelmia.
- A:** Henkilö huomaa tekemänsä virheen, kun hänelle siitä vihjataan. Ohjattuna hän kykenee myös korjaamaan virheen. Kykenee helppoon ongelmanratkaisuun.
- N:** Henkilö huomaa tekemänsä virheen ja korjaa sen oma-aloitteisesti. Pystyy ratkaisemaan itsenäisesti arkipäivän ongelmia.
- Y:** Henkilö löytää virheitä tai ongelmia, jotka eivät ole oleellisia. Hän keksii ratkaisuja, jotka eivät varsinaisesti edistä haluttuun lopputulokseen pääsemistä. Ongelmanratkaisusta puuttuu loogisuus.

7. Tunteiden ilmaiseminen (myös eleet, kehon kieli)

- E:** Henkilö on lähes ilmeeton ja poissaoleva. Ei reagoi tilanteisiin ja kuulemiinsa asioihin mitenkään.
- A:** Henkilö saattaa varovaisesti reagoida ympärillä tapahtuviin asioihin esimerkiksi hymyilemällä. Hänen kykynsä ymmärtää huumoria on heikentynyt.
- N:** Henkilö reagoi tilanteisiin sopivalla tavalla. Näyttää tunteensa.
- Y:** Henkilö ylireagoi suhteessa tilanteisiin. Hän ilmaisee tunteitaan ”ylitsevuotavasti” ja jää helposti kiinni vallitsevaan tunnetilaan, ei pääse siitä yli.

8. Hyvän mielen/ilon ilmaiseminen

- E:** Henkilö ei ilmaise hyvää mieltä/iloa.
- A:** Henkilö ilmaisee hyvää mieltään hienovaraisesti ilmeissä ja eleissä. Hymyilee.
- N:** Henkilö ilmaisee iloaan ja hyvää mieltään ilmeillä, eleillä, äänenkäytöllä ja käytöksellä tilanteeseen sopivalla tavalla. Saattaa kertoa hyvän mielen syistä.
- Y:** Henkilö nauraa paljon ääneen, ei tarkoituksenmukaisesti. Pakkonauru. Saattaa juuttua hauskaan asiaan, eikä osaa päästää siitä irti.

9. Toisten ihmisten huomioiminen

- E:** Henkilö ei huomioi toisia ihmisiä, ei esimerkiksi malta odottaa vuoroaan.
- A:** Henkilö keskittyy helposti itseensä (jättää toisten tarpeet huomiotta) esimerkiksi saattaa puhua paljon toisten päälle, mutta huomautettaessa toisen puheenvuorosta, maltaa myös kuunnella.
- N:** Henkilö huomioi toiset tilanteeseen sopivalla tavalla. Tarjoaa esimerkiksi apuaan, jos huomaa jonkun sitä tarvitsevan.
- Y:** Henkilö kiinnittää liikaa huomiota toisiin. Saattaa esimerkiksi tehdä toiminnan kokonaan toisen puolesta tai kommentoi tai kysyy jatkuvasti toisiin liittyviä asioita.

10. Katsekontaktin ottaminen

- E:** Henkilöön ei saa katsekontaktia lainkaan. Hän saattaa myös tietoisesti välttää suoraa katsekontaktia.
- A:** Henkilö ottaa katsekontaktin avustettuna esimerkiksi, kun hänen nimensä lausutaan tai häntä otetaan kädestä.
- N:** Henkilö ottaa katsekontaktia tilanteeseen sopivalla tavalla.
- Y:** Henkilö tuijottaa katkeamatta ja saattaa tulla hyvin lähelle kasvokkain.

11. Keskusteluun osallistuminen (ei välttämättä verbaalinen)

- E:** Henkilö ei osallistu keskusteluun. Ei vastaa kysymyksiin. Vaikuttaa, ettei hän seuraa keskustelua lainkaan.
- A:** Henkilö ei itse aloita keskustelua, eikä omatoimisesti kerro mielipiteitään, mutta kun häneltä kysytään, hän vastaa/reagoi. Vaikuttaa, että hän on selvillä, mistä koko keskustelussa on kyse. Ilmeet ja eleet tarkkaavaisia.
- N:** Henkilö ottaa osaa keskusteluun sopivalla tavalla. Antaa tilaa muille. Esimerkiksi ei puhu päälle häiritsevästi, aloittaa keskusteluja, kysyy toisten mielipiteitä.
- Y:** Henkilö haluaa olla keskustelussa esillä. Keskeyttää toisia, ei odota vuoroaan. Ei arvosta toisia tai toisten mielipiteitä.



3

Arvioinnin jälkeen

MIKE-työvälineessä ei ohjeisteta erikseen, kuinka arvioinnin tulokset kirjataan. Arvioija valitsee mieleisensä ja tarvitsevansa kirjaamistavan.

Koska MIKE-työvälineessä ei lasketa kokonaispisteitä, uusinta-arvioinnin jälkeen verrataan kutakin kohtaa erikseen ja ne kohdat, joissa muutoksia on tapahtunut, kirjataan ylös. Jotta edellisen arvioinnin tulokset eivät vaikuttaisi uusinta-arviointiin, niihin kannattaa palata vasta uusinta-arvioinnin jälkeen. On hyvä kirjata myös ne asiat, jotka arvioinnin perusteella vaativat toimenpiteitä ja muut merkittävät esille tulleet asiat. MIKE-arvioinnissa voidaan huomata myös tarve arvioida toimintakykyä tarkemmin. Mikäli muistisairas ihminen on mukana järjestön toiminnassa, voidaan hänet ohjata hakemaan tarvittaessa myös julkisen sektorin palveluita. Muistisairaana ihmisen elämänlaadun kannalta merkittäviä asioita voivat olla kotiin annettavat palvelut (mm. kotihoito ja ateriapalvelu) tai muut toimintakykyä tukevat toiminnot (apuvälineet, kuljetuspalvelu ja kuntouttavat ryhmätoiminnot). Hänen luvallaan voidaan arvioinnin tuloksesta ja hänen elämäntilanteestaan keskustella myös läheisten kanssa.

On tärkeää, että arvioitavalle henkilölle kerrotaan arvioinnin tuloksista, mikäli hän haluaa ne kuulla. Hänen kanssaan kannattaa keskustella myös siitä, miltä arvioinnin tekeminen oli tuntunut, sillä muistisairaalle ihmiselle saattaa jäädä helposti tilanteesta hieman epäselvä kuva. Mikäli arvioinnissa nousi esiin koettua elämänlaatua heikentäviä asioita, voidaan arvioitavan kanssa yhdessä miettiä, kuinka näihin voitaisiin vaikuttaa.

Jos MIKE-työvälineellä halutaan selvittää esimerkiksi ryhmätoiminnan yleisiä vaikutuksia, voidaan yksilötason tuloksista laatia laajempi ryhmätason yhteenveto, jossa yksittäisten henkilöiden tiedot eivät ole näkyvissä, jolloin taataan yksilön tietosuoja.

Lähteet

- Dunderfelt T., 2002. Seitsemän avainta hyviin henkilökemioihin. Helsinki: Dialogia Oy
- Falk H, Persson LO, Wijk H., 2007. A psychometric evaluation of a Swedish version of the Quality of Life in Late-Stage Dementia (QUALID) scale. *International Psychogeriatric. Dec*;19(6):1040-50.
- Finlay, L. 2004. The practice of psychosocial occupational therapy. Cheltenham: Nelson Thornes.
- Frisch M.B. 2000. Improving mental and physical health care through Quality of Life Therapy and assessment. Teoksessa Diener E., Rahtz D. (toim.) *Advances in quality of life theory and research. Social Indicators Research Series 2000*; 4: 207-242.
- Heikkinen, R-L. 1987. Sosiaalinen toimintakyky. *Gerontologia* 2, 32-36.
- Heimonen, S. 2007. Toimintakykyä ja sosiaalista tukea iäkkäiden, omaisten ja työntekijöiden arjessa Esityksiä VI Gerontologian päivillä. Pertti Pohjolainen, Anneli Sarvimäki & Ilkka Syrén (toim.) *Oraita 3/2007 verkkojulkaisu*.
- Hirsjärvi S., Remes P & Sajavaara P., 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Härmä, H. & Granö, S. 2010. Työikäisen muisti ja muistisairaudet. WSOYpro: Helsinki.
- Johnson, T.F. 1999. Ethical Issues: In whose Best Interest. Teoksessa Johnson, T.F (toim.). *Handbook On Ethical Issues In Aging*. Westport:Greenwood Press.
- Kielhofner, G. 2008. The Environment and Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. 4. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins
- Laitinen, R. 2000. Itsearviointi: Arviointitekniikoista oppimiseen? Teoksessa Laitinen, R. (toim.) *Arvioinnin arkea ja peruskysymyksiä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto*. Helsinki: Kirjapaino Hakapaino Oy.
- Longsdon, R., Gibbons, L., McCurry, S. & Teri, L. 2002. Assessing Quality of Life in Older Adults with Cognitive Impairment. *Psychosomatic Medicine* (2002)64:510-519.
- Luoma, M-L. 2006. Elämänlaadun arviointi. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. *Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutusta edistävä hoitotyö*. Helsinki: Edita.
- McCarthy, B. 2011. Hearing the person with dementia: Person-centred approaches to communication for families and caregivers. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.
- Mäki-Petäjä-Leinonen, A. & Nikumaa H. (toim. Ryyänen, V.) 2014. Muistisairaana ihmisen ja hänen omaisensa oikeusopas. Muistiliitto ry.
- Polatajko H.J., Davis J., Stewart D., Cantin N., Amoroso B., Purdie L., Zimmerman D., 2007. Specifying the Domain of Concern. *Occupation as Core*. Teoksessa Townsend E. A. & Polatajko H.J. (edit.) *Enabling Occupation II. Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through Occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Räsänen, R., 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus
- Savikko N., Huusko T., Pitkälä K., 2006. Ikääntyneiden elämänlaadun mittaamisen ongelmia. Teoksessa Huusko T, Strandberg T, Pitkälä K. (toim.) *Voiko ikääntyneiden elämänlaatua mitata? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke*. Tutkimusraportti 12. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/suositus/18/>
- Topo P., Sormunen, S., Saarikalle, K., Räikkönen, O. & Eloniemi-Sulkava, U. 2009. Kohtaamisia dementiahoidon arjessa. Havainnointitutkimus hoidon laadusta asiakkaan näkökulmasta. *Stakes 2007. Tutkimuksia 162*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Vaarama, M. & Ollila, K., 2007. Kolmasikäisten elämänlaatu pohjoisissa kaupungeissa. Teoksessa Koskinen, S. & Hakapää, L. & Maranen, P. & Piekkari, J. *Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa – KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia*. Rovaniemi: Lapin Yliopistopaino.
- WHO (2004). *Introducing the WHOQOL instruments*. World Health Organization, Geneva.



MUISTI MIKE

www.muistimike.fi

Hoitotahtoni



HOITOTAHTO

Tällä lomakkeella voit ilmaista hoitoa ja hoivaa koskevan tahtosi. Hoitotahto tulee voimaan tilanteessa, jossa et itse kykene tekemään hoitoasi koskevia ratkaisuja.

Hoitotahdon avulla voit muun muassa varmistaa, että hoidossasi noudatetaan elämänarvojasi ja että hoitoratkaisut perustuvat tahtosi elämäsi loppuvaiheen päätöksissä. Hoitotahto vahvistaa itsemääräämisoikeuttasi: sitä tulee noudattaa, jos se on riittävän selkeä ja voidaan olettaa, että et ole muuttanut tahtoa.

Hoitotahdon määritelmä

Hoitotahdossaan ihminen ilmaisee tahtonsa sellaisen tilanteen varalta, jossa hän ei enää kykene päätöksen tekemiseen vakavan sairauden, onnettomuuden tai muun vastaavan syyn vuoksi. Hoitotahdossa annettu tahdonilmaisu on yleensä joko suostumus tulevaisuudessa annettavaan hoitoon tai kieltäytyminen siitä. Perinteisesti hoitotahdoksi siis ymmärretään tahdonilmaisu, jossa henkilö antaa määräyksiä lähinnä kuolemaansa edeltävästä loppuajan hoidosta.

Elämä esimerkiksi oikeudellisesti toimintakyvyttömänä voi kuitenkin jatkua pitkään ja sisältää useita erilaisia hoito- ja hoivapäätöksiä. Tämän vuoksi Muistiliiton hoitotahdossa on mahdollisuus antaa muunkinlaisia ohjeita halutusta hoidosta ja hoivasta. Hoitotahto voi toisin sanoen sisältää toiveita esimerkiksi hoitopaikan valinnasta ja hoivan arkeen liittyvistä seikoista.

Milloin hoitotahto on pätevä?

Pätevän hoitotahdon tekeminen edellyttää, että tekijä riittävällä tavalla ymmärtää sen merkityksen ja sisällön. Tämän vuoksi hoitotahto on hyvä tehdä ajoissa, mielellään mahdollisimman terveenä. Hoitotahdon voi tehdä myös etenevän muistisairauden varhaisessa vaiheessa, jos diagnoosi on tehty riittävän aikaisin.

Muistiliitto kannustaa muistisairauden varhaisvaiheessa olevia ihmisiä hoitotahdon tekemiseen. Näin turvataan, että muistisairaahan tahtoa ja elämänarvoja kunnioitetaan myös sairauden keskivaikeassa ja vaikeassa vaiheessa.

Keskustelut hoitotahtoa laadittaessa

Hoitotahtdon laatimisessa voi tulla eteen vaikeita hoitoon ja kuolemaan liittyviä kysymyksiä. Silloin hoitotahdosta kannattaa neuvotella hoitavan lääkärin, muistihoitajan tai muun hoitoon osallistuvan ammattihenkilön sekä omaisensa kanssa. Terveystiedon ammattihenkilöllä on velvollisuus kertoa potilaalle hänen tahtonsa noudattamisen vaikutuksista.

Hoitotahtolomakkeen säilytys

Hoitotahtolomake kannattaa säilyttää kotona muiden asiakirjojen yhteydessä sekä terveydenhuollon potilastietojärjestelmässä omien potilasasiakirjojen liitteenä. Hoitotahtdon voi kirjata myös Omakantaan, kansalliseen henkilökohtaisen terveystiedon sähköiseen arkistoon (www.omakanta.fi).

Hoitotahtolomakkeesta voi ottaa kopioita ja antaa oma kappale esimerkiksi henkilölle, jonka on nimennyt tekemään hoitoaan koskevat ratkaisut sitten, kun siihen ei itse enää kykene.

Hoitotahto sitoo

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista edellyttää, että potilaan itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Hoitotahto sitoo terveydenhuollon ammattihenkilöstöä. Hoitotahdosta voidaan kuitenkin poiketa, jos on vahva syy epäillä, että hoitotahto on perustunut potilaan väärään käsitykseen esimerkiksi sairauden luonteesta ja hoitoon liittyvistä seikoista tai jos on ilmeistä, että potilaan tahto on muuttunut.

Hoitotahtdon voi tehdä paitsi kirjallisesti, myös suullisesti. Potilasasiakirjoja koskevan asetuksen mukaan suullisesti tehdystä hoitotahdosta tulee tehdä selkeä, potilaan itsensä varmentama merkintä potilasasiakirjoihin. Jos hoitotahto on tehty kirjallisesti, se voidaan liittää potilasasiakirjoihin.

Muistiliiton hoitotahtolomakkeen rakenne

Tämä lomake sisältää kaksi pääosiota:

A) Sitovat tahdonilmaisut ja

B) Hoitoa ja hoivaa koskevat toiveet

A Sitovia tahdonilmaisuja koskeva osio sisältää niin sanotun perinteisen hoitotahto-osion elämän loppuvaiheeseen liittyvistä päätöksistä sekä mahdollisuuden valtuuttaa joku läheisistään tekemään hoitoaan koskevat ratkaisut. Tämä osio on oikeudelliselta merkitykseltään hoito-henkilöstöä velvoittava.

B Hoitoa ja hoivaa koskevat toiveet sitä vastoin ovat merkitykseltään lähinnä toiveen luonteisia. Niitäkin tulee mahdollisuuksien mukaan noudattaa, sillä ne kertovat potilaan tahdosta ja korostavat tällä tavoin hänen itsemääräämisoikeuttaan. Tähän osioon on tässä hoitotahtolomakkeessa lisätty myös taloudellisiin asioihin liittyvät toiveet.

Hoitotahtolomakkeen voi kukin täyttää niiltä osin kuin katsoo tarpeelliseksi.

Hoitotahtoni

Täydellinen nimi

Henkilötunnus

Olen laatinut tämän hoitotahdon siltä varalta, että olen toimintakykyäni heikentävän sairauden vuoksi kykenemätön ymmärtämään ja tekemään päätöksiä lääketieteellistä hoitoani ja hoivaani koskevissa asioissa.

A SITOVAT TAHDONILMAUKSENI

Päätösten tekeminen puolestani

1. Edunvalvontavaltuus

Minulla on tehtynä erillinen edunvalvontavaltuus.

2. Sijaispäättäjän nimeäminen

Nimeän seuraavan henkilön tekemään puolestani hoitoani koskevat ratkaisut. Hän on oikeutettu tekemään hoitoani koskevat ratkaisut niiltä osin kuin selkeä hoitotahtoni ei ilmene tästä asiakirjasta.

Sijaispäättäjä on läheinen tai ystävä, johon luottaa ja jonka kanssa on keskustellut hoitotahdosta.

Sijaispäättäjiä voi nimetä myös useita.

3. Potilasasiakirjojen luovuttaminen

- Kohdassa 2 mainituilla henkilöillä on oikeus saada potilasasiakirjani nähtäväkseen hoitoani koskevien ratkaisujen tekemiseksi.
- Kohdassa 2 mainituilla henkilöillä on oikeus saada suullisesti tietoja potilasasiakirjoissa olevista tiedoistani.

4. Tietojen ilmaiseminen läheisilleni

Haluan, että edellä mainitun sijaispäättäjän lisäksi ammattihenkilöt kertovat tarpeelliseksi katsomansa tiedot (esim. olinpaikkaani, sairauttani koskevia tietoja) seuraaville läheisilleni:

Elämän loppuvaiheeseen liittyvät päätökseni

Seuraavat rastitetut (X) kohdat ilmaisevat tahtoni.

Jos fyysinen tilani huononee niin, että tarvitsen lääketieteellistä hoitoa elämäni pitkittämiseksi:

- Haluan, että minut pidetään hengissä niin pitkään kuin se on kohtuudella mahdollista käyttämällä hyväksi kaikkia saatavilla olevia lääketieteellisiä hoitokeinoja.
- Minua ei saa elvyttää, jos se lääketieteellisesti arvioiden johtaisi kuolemani ja kärsimysteni pitkittämiseen.
- Päätettäessä hoidostani pidän tärkeämpänä elämäni laadun varmistamista kuin pitkittämistä. Minulle on tämän vuoksi annettava riittävä oireenmukainen hoito (esimerkiksi kipulääkitys) riippumatta sen vaikutuksesta elinaikani pituuteen.
- Sallin lääkäreiden toimivan henkilökohtaisten etujeni mukaisesti parhaaksi katsomallaan tavalla, jos sairauteni hoidon suhteen on hoitotahdon laatimisen jälkeen tapahtunut lääketieteellistä kehitystä (josta en ole tietoinen) ja jonka johdosta lopulliset toivomukseni saattaisivat poiketa tässä hoitotahdossa ilmaistuista toiveista.

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

Tämä toive ei korvaa edunvalvontavaltuutusta, joka on tehtävä erikseen edunvalvontavaltuutuksesta annetun lain edellyttämällä tavalla.

Ks. lisää:
muistiliitto.fi

Taloudellisiin asioihin liittyvät toiveeni

5. Toivon, että seuraavat näkemykseni huomioidaan taloudellisten asioideni hoidossa:

esim.
kulutus-
tottumukset,
varallisuuden käyttö
parhaan mahdollisen
hoidon ja hoivan
saamiseksi

6. Jos minulle haetaan holhoustoimilain mukaista edunvalvojaa, toivon, että mahdollisuuksien mukaan seuraava henkilö määrätään edunvalvojakseni:

7. Lisäksi toivon, että:

Lain mukaan
vajaakykyisen ai-
kuisen lääketieteellisiin
tutkimuksiin tulee saada
omaisten tai laillisen
edustajan kirjallinen
suostumus.

Lääketieteellisiin tutkimuksiin osallistuminen

Jos läheiseni joutuvat tekemään puolestani päätöksen lääketieteellisiin tutkimuksiin osallistumisesta, toivon, että seuraavia tahdonilmaisujani kunnioitetaan päätöstä tehtäessä.

Seuraavat rastitetut (X) kohdat ilmaisevat tahtoni:

- Haluan osallistua lääketieteellisiin tutkimuksiin, jos niistä aiheutuu minulle todennäköistä henkilökohtaista hyötyä.
- Haluan osallistua lääketieteellisiin tutkimuksiin, vaikka niistä ei olisi sikaan todennäköistä henkilökohtaista hyötyä edellyttäen, että muut terveydentilaltaan ja/tai iältään samaan ryhmään kuuluvat voisivat todennäköisesti hyötyä niistä.
- Haluan osallistua muihin tutkimuksiin (esimerkiksi psykologisiin kokeisiin, havaintotutkimuksiin, tilastollisiin tutkimuksiin).
- En halua osallistua lääketieteellisiin tutkimuksiin.

Lisäksi toivon, että:

TÄLLÄ VAHVISTAN HOITOTAHTONI

Myös
suullisesti
ilmaistu
hoitotahto on
pätevä.

Päivämäärä _____

Allekirjoitus _____

Hoitotahto ei edellytä todistajia, mutta mikäli mahdollista, asiakirjan todistajiksi olisi hyvä hankkia kaksi täysi-ikäistä henkilöä. He voivat tarpeen niin vaatiessa toimia hoitotahdon tulkitsijoina.

Todistajat nimen selvennyksineen

Olen keskustellut hoitotahdostani seuraavien henkilöiden kanssa (nimi ja pvm)

Olen muuttanut hoitotahtoani (muutokset liitteenä olevalla lisäsivulla)

Päivämäärä _____

Allekirjoitus _____

Hoitotahtolomake pohjautuu Muistiliiton eurooppalaisen kattojärjestön, Alzheimer European, muistisairaiden ihmisten itsemääräämisoikeutta koskevaan julkaisuun.

Hoitotahtolomaketta on muokattu ja päivitetty Muistiliitossa suomalaisiin olosuhteisiin soveltuvaksi. Päivitystyössä on kuultu lääketieteen ja sosiaali- ja terveydenhuollon oikeusturvan asiantuntijoita.



Muistiliitto

Alzheimer Centraförbundet

Muistiliitto ry
Pasilanraitio 9 B
00240 Helsinki
09-6226 200
www.muistiliitto.fi

Taitto: Muistiliitto ry
Paino: PunaMusta Oy
2017, uudistettu painos



LOVIT® -MUISTISÄÄNTÖ VUOROVAIKUTUKSEEN



Läsnä olo

*Olen tässä,
olen kiinnostunut
sinusta ja haen
kontaktia sinuun.*

- *Rauhoitan mieleni.
- *Keskityn sinuun ja yhteiseen vuorovaikutukseen.
- *Näytän kiinnostuneelta.



Odottaminen

*Odotan sinun
aloitettasi ja
houkuttelen sinua
mukaan.*

- *Annan tilaa sinun viesteillesi.
- *Kuuntelen sinua.
- *Rohkaisen myös sinua osallistumaan.



Vastaaminen

*Huomaan sinun
viestisi ja reagoin
siihen.*

- *Annan palautetta.
- *Vastaan sinun viestiisi.
- *Kerron, mitä itse ajattelen.



Ilmaisun mukauttaminen

*Viestin samantyyppisillä
tavoilla kuin sinä.
Muotoilen ilmaisuni
niin, että sinä
ymmärrät.*

- *Peilaan sinun tunnetilaasi ja rytmiäsi.
- *Käytän yhteistä kieltä kanssasi.
- *Huomioin viestissäni sinun kokemusmaailmasi ja kykysi ymmärtää.



Tarkistaminen

*Havainnoin oletko
mukana ja
ymmärrämmekö
toisiamme.*

- *Tarkistan, haluatko jatkaa vai lopettaa.
- *Seuraan, ymmärsitkö viestini siten kuin tarkoitin.
- *Kerron, miten itse ymmärsin viestisi ja tarkkailen, oletko tyytyväinen tulkintaani.

LOVIT® -MUISTISÄÄNTÖ on käytetty myös muistisairaiden ja ikääntyvien ihmisten kanssa työskentelyssä.

Lähde: Kehitysvammaliitto / Tikoteekki. Lisätietoa: www.papunet.fi

VERKOSTOKARTTA – verkosto, joka turvaa ikäihmisen hyvän perhehoitoarjen toteutumista

Verkostokartan tarkoituksena on kartoittaa, ketkä ihmiset ja tahot voivat yhdessä perhehoitajan kanssa turvata hyvää perhehoitoarkea ja varmistaa tuttujen, merkityksellisten ja elämään sisältöä tuovien asioiden läsnäoloa perhehoidossa. Perhehoitajan keskeinen tehtävä on rakentaa ikäihmisen hyvää perhehoitoarkea turvaavaa verkostoa.

Voit pohtia yhdessä ikäihmisen kanssa kuka tai mitkä tahot voisivat konkreettisesti tuoda hänen arkeensa vaihtelua ja merkityksellisiä asioita. Voitte yhdessä kirjata verkostokarttaan jo toteutuvia asioita (esimerkiksi: ulkoiluystävä Maija käy tiistaisin) tai tulevia suunnitelmia (esimerkiksi: kysytään Marttoja leipomaan karjalanpiirakoita perhekotiin).

Esimerkkejä:

- a) perheenjäsenet ja sukulaiset ja ystävät / naapurit / tuttavat / kyläläiset**
- b) kunnat: kuntalaisille tarkoitetut palvelut**
 - sosiaali- ja terveyspalvelut: päivätoiminta, kotisairaanhoido, kotihoito, fysio- ja toimintaterapia tai kuljetuspalvelut jne.
 - muut palvelut: liikuntaneuvonta, kuntosalit, uimahalli- ja kirjastopalvelut, kansalais- ja työväenopistojen toiminta jne.
- c) seurakunnat, järjestöt ja yhdistykset:**
 - seurakunnat: ikääntyneiden kerhotoiminta, keskusteluapu, hartaudet, onnittelukäynnit ja kodin siunaaminen jne.
 - järjestöjen ja yhdistysten toiminta: muistiyhdistysten ja potilasjärjestöjen ohjaus- ja neuvontapalvelut, vertaistuki ja vapaaehtoistoimijat (muistikummit, ystävätoiminta ja ulkoiluseura), eläkeläisjärjestöt, kotitalousyhdistykset, maamiessseurat, Martat jne.
- d) yksityiset palveluntuottajat:**
 - jalkahoito, kampaamo, hieronta, kosmetologi ja hemmotteluhoidot, kuntoutuspalvelut tai musiikkiterapia jne.

| | |
|--|---|
| <p>Perheenjäsenet ja sukulaiset:</p> <p>Ystävät / Naapurit / Tuttavat / Kyläläiset:</p> | <p>Kuntalaisille tarjotut palvelut</p> <p>-Sosiaali- ja terveystyöpalvelut:</p> <p>-Muut julkiset palvelut:</p> |
| <p>Seurakunnat:</p> <p>Järjestöjen ja yhdistysten toiminta:</p> | <p>Yksityiset palveluntuottajat:</p> |



Aistikävely

Aistien kautta saatavat virikkeet ovat ikäihmisen hyvinvoinnille tärkeitä. Ne synnyttävät tunnetiloja, ohjaavat toimintaa ja muodostavat tukipilarin niin yksilön identiteetin jatkuvuudelle kuin viihtyisälle paikkakokemuksellekin. Aistikävelyn avulla voit arvioida ympäristön elämyksellisyyttä. Aistikävelyn aikana ympäristöä havainnoidaan katsellen, haistellen, kuunnellen ja tunnustellen sekä mahdollisesti myös maistellen. Eri aistien kautta tutun ja arkisenkin ympäristön kokea uudella tavalla.

Miten toteutan aistikävelyn?

Määrittele alue, jossa toteutate aistikävelyn. Se voidaan tehdä niin sisätiloissa kuin ulkonakin. Tee aistikävely yhdessä ikäihmisen kanssa. Voit tehdä kävelyn myös muutaman ikäihmisen kanssa yhdessä, mikäli se heidän toimintakykynsä puolesta onnistuu. Voit ottaa mukaan myös omaisia ikäihmisen avuksi. Varaa kävelyyhin riittävästi aikaa ja huolehdi, että ikäihminen saa ohjausta ja tukea aistihavaintojen tekemiseen. Kirjaa kävelyt ylös sekä ikäihmisen että omia aistikokemuksiasi.

Käytännössä kannattaa kokoontua arvioitavaan tilaan ja ensin rauhoittua hetkeksi, sulkea silmät ja hengittää muutaman kerran syvään. Tämän jälkeen aisteja viritellään yksi kerrallaan. Tunnustelkaa, haistelkaa, kuunnelkaa ja katselkaa. Pohtikaa seuraavia asioita:

Mitä ääniä kuulet? _____

Mitä hajuja haistat? _____

Miten valoisaa on, näetkö varjoja? _____

Miltä jalkojesi alla tuntuu? _____

Mitä tunnet käsilläsi? _____

Mitä tunnet ihollasi? _____

Mitä muotoja, värejä, pintarakenteita ja materiaaleja näet ympärilläsi?

Näetkö ympärilläsi jotain, mitä haluaisit maistaa? _____

Katso ylös, katso alas – mitä näet? _____

Katsele ihmisiä. Keitä näet? _____

Jos kuljette tilasta toiseen, kävelkää hitaasti ja pysähtykää ihmettelemään. *Keskustelkaa kävelyn loppuksi huomiostanne* ja pohtikaa, mistä asioista piditte, oliko jotain mikä tuntui epämiellyttävältä ja löytyikö jotain sellaista, mitä ei aiemmin oltu huomattu. Silloin kun ikäihmisellä on kommunikoinnissaan vaikeuksia, on tärkeää tarkkailla eri tilojen vaikutusta hänen olemukseensa. Mukavat aistikokemukset saavat aikaan mielihyvän ilmauksia, kun taas aistimaailmaltaan epämiellyttävä ympäristö voi synnyttää kielteistä käyttäytymistä. Käytä aistikävelyn tuloksia rikastuttamaan ympäristöä. Lisää miellyttäviä kokemuksia tuottavia tekijöitä ja pyri poistamaan tekijöitä, jotka tuottivat kielteisiä reaktioita. Esimerkiksi kovat äänet ja pahat hajut tuottavat epämiellyttäviä kokemuksia.

Björkqvist, T. & Rappe, E. 2021. Ympäristö muistin tukena. Ikäinstituutti & Sosiaalitalo

Tilaverstas

Kun haluat arvioida erityisesti perhekodin tarjoamia mahdollisuuksia toimintaan, niin voit toteuttaa sen tilaverstaan avulla. Menetelmän avulla tarkastellaan eri tiloja toiminnallisuuden näkökulmasta ja pohditaan yhdessä, miten ne vastaavat ikäihmisten ja perhehoitajan tarpeita ja toiveita. Voit ottaa mukaan myös ikäihmisten läheisiä keskusteluihin. Tee arviointi kiireettömästi ja tue ikäihmistä vuorovaikutuksessa niin, että hän voi ilmaista oman mielipiteensä johdattelematta.

Miten toteutan tilaverstaan?

Rajaa tarkasteltava tila, jonka toiminnallisuutta arvioidaan. Isoa tilaa, kuten olohuonetta tai pihaa kannattaa arvioida sekä kokonaisuutena – miten eri toiminnot sijoittuvat toisiinsa – että osina, esimerkiksi voiko television katselutilassa tehdä myös jotain muuta.

Tilassa ollessanne keskustele joko yksittäisen ikäihmisen tai ryhmän kanssa esimerkiksi seuraavista asioista:

Mitä tilassa tehdään? Kenen kanssa?

Voisiko tilassa tehdä muuta?

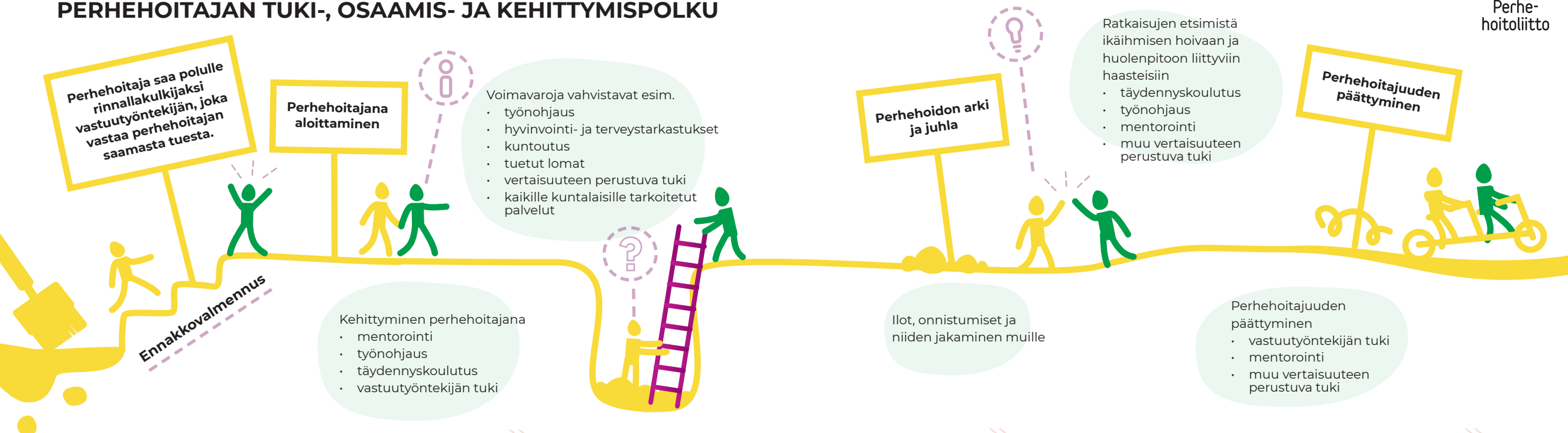
Mitä haluaisit tehdä täällä ja kenen kanssa? Mitä esteitä sille on?

Mitä muutoksia tilassa voisi tehdä?

Kuuntele herkällä korvalla ikäihmisten toiveita ja pohtikaa yhdessä, millaiset muutokset olisivat mahdollisia. *Kirjaa tärkeimmät havainnot ylös.* Kirjoittamalla nykyiset toiminnot, nykyisin mahdolliset toiminnot, joita ei kuitenkaan toteuteta ja toiveet erivärisille lapuille, pystyt helposti ryhmittelemään niitä. Toteuta arviointi ikäihmisen jaksamisen mukaan, vaikka tila kerrallaan.

Björkqvist, T. & Rappe, E. 2021. Ympäristö muistin tukena. Ikäinstituutti & Sosiaalitalo

PERHEHOITAJAN TUKI-, OSAAMIS- JA KEHITTYMISPOLKU



Perhehoitolakiin perustuva tuki

- › Ennakkovalmennus (ennen perhehoitajana aloittamista)
- › Taloudellinen tuki (palkkio, kustannusten korvaaminen, käynnistämiskorvaus)
- › Täydennyskoulutus
- › Työnohjaus
- › Perhehoitajan vastuutyöntekijä ja yhteistyö
- › Vapaa
- › Hyvinvointi- ja terveystarkastukset

Muu tuki

- › Mentorointi, vertaistukiryhmät, vertaisasiantuntijat, valtakunnalliset vertaistapaamiset.
- › Kuntoutus, tuetut perhelomat, sijainen asioiden hoitamista varten
- › Kaikille kuntalaisilla tarkoitetut palvelut, kuten mielenterveyspalvelut, ravitsemusterapia, liikuntapalvelut tai fysioterapia.
- › Perhehoitajien alueelliset yhdistykset; virkistys- ja vertaistoiminta, koulutus ja vaikuttaminen, ohjaus ja neuvonta
- › Muut järjestöt: ikäihmisen hoivaan liittyvät asiantuntija- ja potilasjärjestöt

3. ASIAT, JOISSA ON TARPEEN VAHVISTAA VALMIUKSIA JA OSAAMISTA

-
-
-
-

1. VOIMAVARAT JA VAHVUUDET

-
-
-
-
-

2. HYVINVOINNIN HAASTEET

-
-
-
-
-

4. TAVOITTEET TULEVALLE VUODELLE

-
-
-
-
-

5. SOVITUT TOIMENPITEET TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI

-
-
-
-
-