

Digitaalinen vuorovaikutus Ilo muistaa ja onnistua - hankkeessa

Etätukea muistiperheille kotiin
10/2020 – 3/2021
Projektivastaava Kirsi Mustonen

Tampereen Valikkoryhmän webinaari
10.6.2021





Hankkeen tavoitteet ja toimintamuodot



KOHDERYHMÄ

Kotona asuva muistiperhe, jonka osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan on rajoittunutta sairauden ja koronan vuoksi.



ETÄTUEN KEHITTÄMINEN JA ETÄYHTEYKSIEN KÄYTÖN TUKEMINEN

Muistiyhdistys tarjosi perheen käyttöön tablettitietokoneen videopuheluja varten sekä opasti sen käytössä.



MUISTISAIRAAN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Viikoittaisissa videopuheluissa virkistävien keskustelujen lisäksi ohjattiin harjoituksia, jotka tukivat mielen hyvinvointia ja muistia.



LÄHEISEN JAKSAMISEN TUKEMINEN

Tarjolla oli tietoa muistisairauksista ja niiden vaikutuksista arkeen sekä keinoja jaksamiseen.



TUKIHENKILÖ- TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Tukea tarjosivat yhdistyksen kouluttamat, vapaaehtoiset etätukihenkilöt ja opiskelijat.

Tuotokset

- Toimintamalli etätukeen
- Läheisen tukemisen opas tukihenkilöille
- Ohjeita etätukeen tukihenkilöille
- Materiaalipankki tukihenkilöille
- Video etätukihenkilönä toimimisesta

OHJEITA ETÄTUKEEN TUKIHENKILÖILLE

Muistisairauksien vaikutus vuorovaikutukseen

Muistisairauksien vaikutukset näkyvät eri ihmisillä eri tavoin. Keskeisiä oireita ovat muutokset tiedonkäsittelyssä (kognitiivinen toimintakyky). Ne voivat tulla esiin asioiden mieleen painamisessa ja palauttamisessa, asioiden havaitsemisessa ja tunnistamisessa, ajan ja paikan ymmärtämisessä, käsitteellisesti ajattelussa sekä oman toiminnan ohjauksessa.

Kommunikoitessa sairastuneella voi olla vaikeuksia löytää sanoja, tuottaa tai ymmärtää puhetta. Sanojen ja asioiden merkityssuhteet saattavat myös vireystilan muutokset ja tunteet.

Sairauden alkuvaiheissa muutokset eivät välttämättä näy. Lisäksi oma-aloitteisuus korrigeeruu, jolloin vuorovaikutuksen laatu heikkenee.

Vuoro

Aluksi lähdetään liikkeelle tutustumis- ja kiinnostuksen kohteet, vahvuudet ja yksilöllisesti ja tuottaa onnistumisen kokemuksia tulien tunnetta. Ajan ja

Varmista, että tuettava ymmärtää ja hyödynnä sanotun viestintää. Tuo sitä myös hyviä keinoja. Keskustelu tässä ja sairauden ollessa pidemmälläkin. Kes-

Motivointi ja kannustus rohkaisee vuorovaikutuksen kokemusta ja

Varmista, että tuettava ymmärtää ja hyödynnä sanotun viestintää. Tuo sitä myös hyviä keinoja. Keskustelu tässä ja sairauden ollessa pidemmälläkin. Kes-

Motivointi ja kannustus rohkaisee vuorovaikutuksen kokemusta ja

Varmista, että tuettava ymmärtää ja hyödynnä sanotun viestintää. Tuo sitä myös hyviä keinoja. Keskustelu tässä ja sairauden ollessa pidemmälläkin. Kes-

Motivointi ja kannustus rohkaisee vuorovaikutuksen kokemusta ja

Varmista, että tuettava ymmärtää ja hyödynnä sanotun viestintää. Tuo sitä myös hyviä keinoja. Keskustelu tässä ja sairauden ollessa pidemmälläkin. Kes-

Motivointi ja kannustus rohkaisee vuorovaikutuksen kokemusta ja

LÄHEISEN TUKEMISEN OPAS TUKIHENKILÖILLE

LÄHEISEN TUEN TARPEET

Tieto vakavasta sairastumisesta vaatii sairastuneen ja läheisten sopeutumista. Tiedon sallittu voi koetella selvitysmuotoja ja elämäntilannetta. Tunteiden tulkinta ja sairauden vaikutukset mietittävä. Sopeutuminen on hyväksymistä ja arjen mukauttamista elämäntilanteen vaatimusten mukaisesti. Tilanteen arviointiin kuuluu menneisyyden ja tulevaisuuden läpikäynti, joka voi herättää tuntemuksia, luopumista ja surua. Selvityksessä auttaa muiden ihmisten tuki. Tukihenkilöiden rinnalla toimivat Muistiyhdistyksen työntekijät tarjoavat tietoa, tukea ja toimintaa muistisairauden kaikissa vaiheissa.

Tunnetuksi
Tunnetuksi tarkoitetaan ymmärrystä ja myötuntoa muistisairauksen vaikutuksia perheen sisällä. Tavoitteena on tukea omahoitajaa/läheistä yhteisissä keskusteluissa. Tunnetuksi luo turvaa, ettei ole yksin kokemusten kanssa.

Käytännön apu
Tukihenkilö voi tarjota läheiselle mahdollisuutta omaan aikaan. Tieto avun saamisesta auttaa jaksamaan.

Tietotuki
Tietotuelle käsitettävä tieto muistisairauksista, niiden etenemisestä ja hoitotavoista sekä palveluista. Tieto auttaa sopeutumaan, mutta se tuo myös omahoitajalle varmuutta toimien toteuttamiseen hyvinvoinnin edistämiseksi. Videotiedot toimii tavallisen ihmisen tiedon ja taidon.

Vertaisuus
Vertaisuus koetaan eheytyksellä ja voimaannuttavana. Se edistää jaksamista ja auttaa suhteuttamaan omaa tilannetta. Vertaisuus on suuri rooli myös tunnetuen tarjoajana. Vertaisuus on tarjolla monessa muodossa, esimerkiksi puhelimessa, henkilökohtaisissa tapaamisissa tai verkossa tai kasvokkain kokouksissa ryhmässä.

Lähde: Ikonen, E. 2010. Muistisairaan läheisen näkökulma sairaudesta tukeen. (Pöytäkirja: 2010)

Videopuhelussa huomioitavaa

Valmistautuminen keskusteluun

- Varmista laitteiden ja yhteyden toimivuus. Tekniset ongelmat häiritsevät vuorovaikutusta sekä lisäävät epävarmuutta ja epäluottamusta.
- Etätuen alussa on hyvä sopia, miten menettelette, jos yhteys katkeaa.
- Rauhallinen tilanne ja ympäristö turvaavat yksityisyyden suojaan lisäksi selkeää viestintää.
- Säädä valo niin, että kasvoji ja ilmeesi näkyvät.
- Käsojen tasolle nostettu näyttö tuo tasavertaisen kuulokulman.
- Sopivassa etäisyydessä kuvaruudussa näkyvät hartiaksi ja pääsi yläpuolelle jää hieman tilaa.
- Katso kameraan, kun haluat katsoa vastaanottajan silmiin.
- Äänen laadun takaamiseksi yleensä kuulokkeiden käyttö kannattaa, vaikka olisiikin yksin kotona.
- Tapaamiseen kannattaa suunnitella vaihtoehtoisia keskustelun aiheita ja tekemistä.

Huomioitavaa keskustelun aikana

- Videoyhteydellä olet vierailulla toisen kotona.
- Auta orientoitumaan tilanteeseen kertonalla kohtaamisen tarkoitus.

MIELIEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Mielenterveys on perusta ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Psyyttinen mielenterveys on yksilön tunnetta omasta arvostaan, psykologista voimavaroista, hyvinvoinnista, elämäntilannesta ja mahdollisuuksista toimia elämässä. Se on suotuisuutta voimavaroja, jota voidaan vaalia ja kasvattaa. Ihminen huomioi oman kokonaisuutensa.

Psyyttinen hyvinvointi

Tunteiden hallinta

- omien tunteiden, ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tiedostaminen sekä niiden yhteyden tiedostaminen ja kyky niiden säätelyyn
- taito vaikuttaa näkökulmaan

Myönteisyys

- halu ja taito kiinnittää huomiota hyvään. Se mihiin kiinnittämme huomiota, vahvistuu
- myönteisyys itseen ja muuta kohtaan
- taito vaikuttaa

Merkityksellisyys

- elämäntilanteen henkisen tai hengellisen ulottuvuutena
- itien ja oman tehtävän ymmärtäminen
- omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden käyttäminen
- päämääräin toteuttaminen liitessä omien arvojen kanssa
- mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään

Sosiaalinen hyvinvointi

- mahdollisuus sauhu avoimesti ja ymmärtäen tulen, turvallisuuden tunne
- merkityksellinen yhteys muihin, tuen antaminen ja saaminen, toisen huomioon ottaminen
- positiivisten tunteiden kokeminen yhdessä, yhteiset kokemukset, pienet hetket, ystävällinen tuki
- yhteenkuuluvuuden tunneita on suuri määrä

Psyyttinen hyvinvointi

- itestä huolehtiminen ja perustarpeiden tyydyttäminen
- terveellinen ravitsemus sekä riittävä lepo ja liikunta





Tulokset 1/2



Asiakkaat

- videoyhteys on toimiva yhteydenpitotapa, voi keskittyä kahdenkeskiseen vuorovaikutukseen
- tuettavien persoona, voimavarat ja mieltymykset oli huomioitu
- yhteys mahdollisti näytön jakamisen ja siten internetin ihmeellisen maailman, sisältö rajaton asiakkaan ehdoilla
- tuettavat odottivat puheluita, valmistautuivat niihin
- vaikutus näkyi illalla hyväntuulisuutena ja puheluiden muisteluna
- etätukihenkilön ja tuettavan henkilökemian toimivuus



Läheiset

- läheiset eivät halunneet itselle tukea
- avustivat puheluissa, osallistuivat välillä itsekin
- oma hetki kun toinen on hyvässä seurassa ja on hauskaa
- harjoituksia hyvä tehdä vieraamman kanssa
- vuorovaikutukseen tullut ulkopuolista virikettä

”– Aluksi Veli ei ollut yhtään innostunut tabletin avulla tehtävistä harjoituksista, mutta nyt hän toivoo niitä. Milanan soittoa hän odottaa kovasti ja heillä riittää paljon yhteistä puhuttavaa. Soitot ovat hänelle viikon kohokohta. Näin korona-aikana täällä talossa ei ole ohjelmaa eikä harrastuksia, joten virikkeet ovat tarpeellisia, kertoo Sylvia-vaimo. Samaa mieltä on Veli itse. Hänelle yhteiset hetket Milanan kanssa ovat tärkeitä ja virkistäviä.”



Tulokset 2/2



Tuki-
henkilöt

- sovelluksen käyttö tuttua aiemmin, omat laitteet käytössä, helppoa
- sopi aikatauluihin, matkoihin ei mennyt aikaa, turvallinen
- antoisaa puolin ja toisin, opittu tuettavilta sekä tekniikasta



Muisti-
yhdistys

- luotettava tuen tarjoaja
- etätuki jää osaksi muistiluotsia
- tavoitettiin uusi vapaaehtoistoimijoiden ryhmä
- tavoitetaan uusia asiakkaita
- tärkeää tietoa toiminnan kehittämiseksi



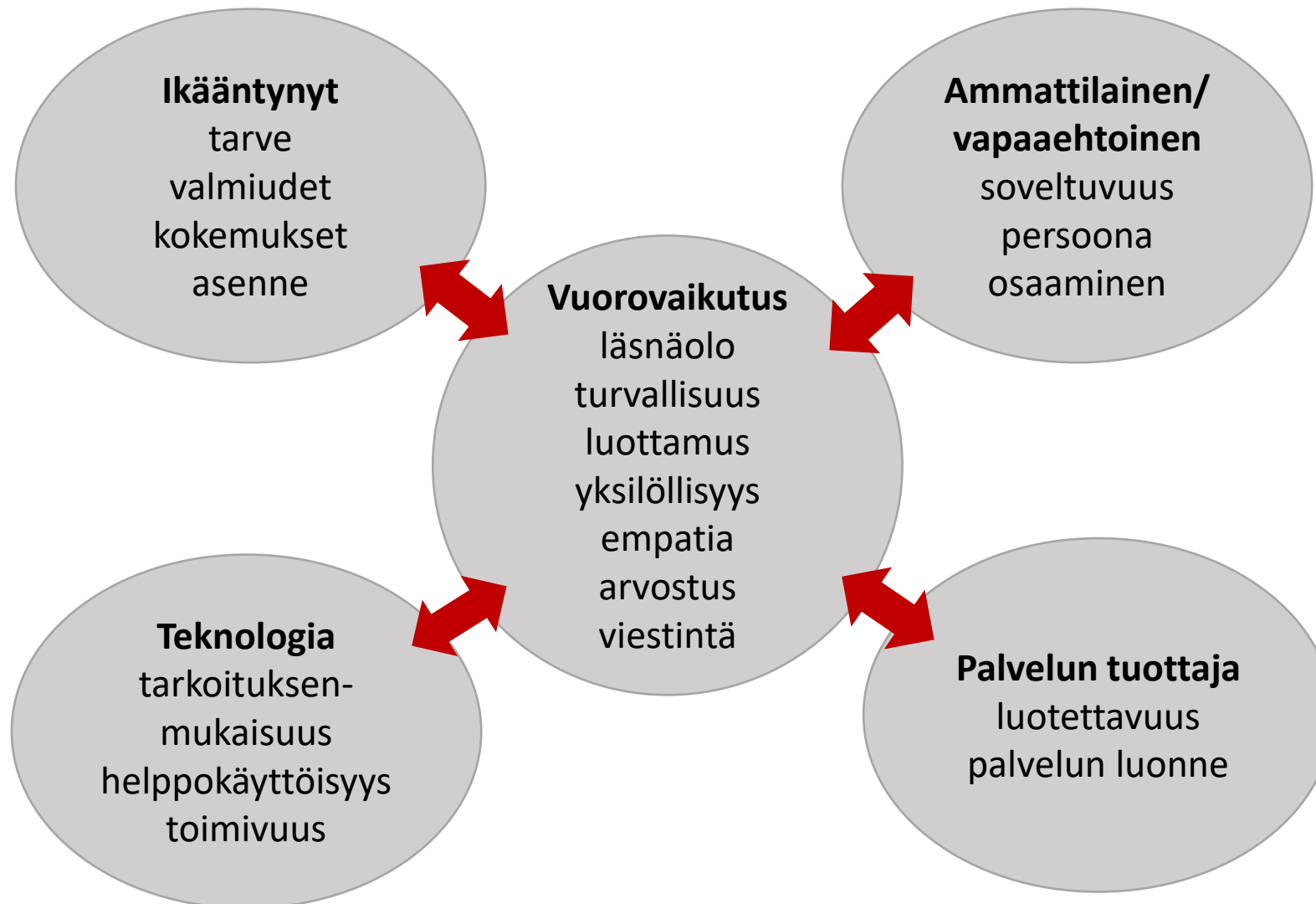
Etätukihenkilönä toiminen

<https://www.youtube.com/watch?v=Nz-zMcTvmHE> (4:23)



Kehittämisehdotuksia

Tekniikka	Kohderyhmä	Tukihenkilöiden koulutus, toiminta ja tuki
<ul style="list-style-type: none">• yksilöllisempää• laitteiden koko• päivitykset, etähallinta• sovellus, tietoturva• lähipiirin osallistuminen	<ul style="list-style-type: none">• etätuen edistävät ja estävät tekijät:<ul style="list-style-type: none">• digilaitteiden käyttö vierasta,• vaikeus kuvata palvelua, tutun ja luotettavan ammattilaisen suositus• jo varhaisessa vaiheessa• yksinasuvat• syrjäseudulla• digituki	<ul style="list-style-type: none">• henkilökohtainen kontakti ja soveltuvuus• ajasta ja paikasta riippumaton koulutus• digituki, yhteistyö tukea tarjoavien tahojen kanssa



Ikääntyneiden kanssa
kahdenkeskisessä
teknologiavälitteisessä
vuorovaikutuksessa
vaikuttavia tekijöitä

PAIKALLISET 14.2.2021 10:00

Veli odottaa Milanan puhelua – Muistisairaat ja omaiset saavat kotiin saakka tukea tabletilla

Tekniikka: Pirkanmaan Muistiyhdistys tuo muistisairaille ja omaisille tukea kotiin saakka, mutta tabletin videopuhelun välityksellä



Katso kaikki 2 kuvaa

Olen kiinnostunut erityisesti tietovisoista ja odotan kovasti perjantaisin Milanan videopuhelua, kertoo Veli Hämäläinen tabletin äärellä. Vaimo Sylvia tukee taustalla. KATARIINA FLEMING

Katariina Fleming



Muistisairaus kapeuttaa usein kodin ulkopuolista elämää ja ihmissuhteita. Koronaepidemia on lisännyt entisestään kontaktien puutetta ja eristäytymistä.

Pirkanmaan Muistiyhdistys on tuonut avuksi Ilo muistaa ja onnistua – hankkeen, jossa yhteyttä muistisairaisiin ja heidän läheisiinsä pidetään kotiin tuodun tablettitietokoneen avulla.

Pirkanmaan Muistiyhdistys aloitti uuden hankkeen syksyllä ja mukaan on saatu kotonaan asuvia muistisairaita ja heidän läheisiään.

Tamperelainen 14.2.2021

Lähteitä mm.:

- Horila, T. 2020. Kohti osaavaa vuorovaikutusta etätöissä. Luento Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämispalvelut.
- Lahdenperä, E. 2019. Ikääntyvien henkilöiden näkemyksiä asiakaslähtöisistä etähoivapalveluista. Sairaanhoidaja (YAMK) opinnäytetyö. JAMK.
- Mustonen, K. 2021. Etätukea muistiperheille kotiin. Ilo muistaa ja onnistua –hanke. Loppuraportti. Pirkanmaan Muistiyhdistys ry.
- Pohja, S. 2020. Vuorovaikutus ikääntyneiden etähoidossa – asiakasnäkökulma onnistuneeseen hoitokokemukseen. Sairaanhoidaja (YAMK) opinnäytetyö. DIAK.

KIITOS JA HYVÄÄ KESÄÄ

LinkedIn: [kirsi_mustonen](#)

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry
Toiminnanjohtaja Teija Siipola, p: 050 463 4295

Vapaaehtoistyön koordinaattorit
Laura Sarkonsalo, p: 044 774 5866 ja
Akseli Tuuri, p: 050 431 9299

Sähköposti:
etunimi.sukunimi@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Kuva: Huhges, E. Pexels.