

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Soini, S. (2021) Moniaistillisuudella laatua ja mielekkyyttä muistisairaiden viimeisiin vuosiin. Vanhustyö 3, 18-19.

Moniaistillisuudella laatua ja mielekkyyttä muistisairaiden viimeisiin vuosiin

Aistit ovat meille tärkeitä. Aistien stimuloinnilla on tutkitusti todistettuja positiivisia vaikutuksia muistisairaiden mielialaan sekä päivittäisistä toimista selviytymiseen.

Teksti: Sanna Soini

Aistit kuuluvat erottamattomana osana elämään. Emme aina edes pysähdy miettimään millaisia reaktioita esimerkiksi tutut tuoksut tai maut saavat meissä aikaan. Muistisairailta aistien merkitys on vielä korostuneempaa kuin terveillä. Kun eilinen ja tämä päivä sekoittuvat ja muistot haalistuvat, aistien merkitys mielekkään elämän luojana lisääntyy.

Muistisairauden vaikutukset aisteihin

Aistien avulla havainnoimme maailmaa, koemme asioita ja säilymme hengissä. Eri aistimukset tuottavat meille erilaisia muistijälkiä ja elämyksiä, jotka pystymme palauttamaan mieleemme vielä vuosienkin jälkeen. Muistisairaus voi vaikuttaa kaikkiin aisteihimme ja nämä aisteihin liittyvät muutokset voivat puolestaan selittää muistisairaana käytöstä ja oireita sekä vaikuttaa päivittäiseen selviytymiseen. Erityisesti muistisairaat, jotka asuvat ympärivuorokautisen hoivan piirissä saattavat altistua aististimulaation vähyydelle tai toisaalta liialliselle aististimulaatiolle. Tämä saattaa aiheuttaa muutoksia käytöksessä sekä sosiaalisessa kanssakäymisessä.

Muistisairaalta kognitiiviset taidot alkavat heikentyä ja lähimuisti katoaa, jolloin jäljelle jäävät vain suorat aistimukset. Tämän takia aistimukset tulevat aikaisempaa merkityksellisemmiksi, kun muistisairaus etenee. Kun nykyhetken muistot hälvenevät, saavat aistit, näkö, kuulo, haju, maku ja tunto tärkeän roolin. Aististimulaatiolla voidaan palauttaa mieleen jo unohtuneita muistoja ja saada asiakas aktivoitumaan. Moniaistillinen toiminta sopii myös hyvin henkilöille, joiden kommunikointi tai liikkuminen ovat heikentyneet ja parhaat tu-

Muistisairauden vaikutus aisteihin

Kuulo	Näkö	Haju	Maku	Tunto
<ul style="list-style-type: none"> •Iän myötä kuulo heikkenee •Jopa 50% yli 75-vuotiaista on huono kuulo •Huono kuulo voi olla syynä muistisairaana käytösoireelle 	<ul style="list-style-type: none"> •Näkö-aistimus himmenee •Tummiin sävyjen havaitseminen vaikeinta •Punainen, keltainen ja vihreä nähdään parhaiten 	<ul style="list-style-type: none"> •Heikkenee yleensä jo alkuvaiheessa muistisairautta •Toimiessaan tukee muistamista 	<ul style="list-style-type: none"> •Saattaa heiketä sairauden myötä •Hajuaistin lailla tukee muistamista •Vaikuttaa ruokahaluun 	<ul style="list-style-type: none"> •Saattaa liittyä tuntoaistiin liittyvää ärsykkeiden hakemista (tavaroiden keräily) •Aktivoi aistimuistoja

Lähteet: Jokelainen & Pulliainen 2004; Behrman ym. 2014, 305-310; Salmi & Semi 2016, 86-87,131

Tutkimusten tuloksia



loiset saavutetaan syvimmin dementoitu- neilla asiakkailla.

Moniaistillisuutta monipuolisesti ja pienellä vaivalla

Moniaistillisuutta voidaan tuoda asiakkaiden elämään monin eri tavoin. Yksinker-

taisimmillaan aistien stimulointi tapahtuu osana arjen toimintoja, kuten kuuntelema- la muistoja herättävää musiikkia tai luonnon ääniä, koskettelemalla erilaisia materiaaleja esim. luonnonmateriaalit, pullataki- na tai kankaat, haistelemalla saippuaa, saunavihtaa tai leivonnan tuoksuja, maistele-

Kuvio: Sanna Soini

Kuvio: Sanna Soini



Kuva: Daniel Forest CCO, Wikimedia Commons

malla muistoja tuovia makuja esim. kahvi sekä katselemalla vanhoja valokuvia, esineitä tai maisemia.

Joissakin vanhustenhuollon yksiköissä on rakennettu ns. muistelulaatikoita, joihin on kerätty erilaisia aistielämyksiä valmiiksi helpottamaan moniaistillisuuden kokemusta. Laatikosta voi löytyä muun muassa: käpyjä, maustepurkkeja, soittimia, rapisevaa paperia, salmiakkia ja vanhoja valokuvia.

Mikäli moniaistillisuus halutaan viedä pidemmälle hoidossa, voidaan hoitoyksikköön perustaa oma erillinen moniaistillinen tila tai aistihuone (engl. *multisensory space*, *multisensory environment*, *snoezelen room*®).

Tilan sisustus voi olla pysyvä (esim. Snoezelen®-huone) tai muutettavissa oleva (esim. moniaistillinen tila), jolloin huoneeseen luodaan kulloisessakin tilanteessa haluttu ympäristö kuvien, äänin, tuoksuin, mauin ja esinein. Muuttuvan tilan teeman voi olla esimerkiksi luonto, talvi tai lavatanssit. Joissakin lähteissä on lisäksi mainittu eläinavusteisten tai luontoon liittyvien menetelmien (engl. *green care*) sekä musiikki- tai aromaterapian positiivisista vaikutuksista muistisairaiden käyttösoireiden lievittämisessä sekä elämänlaadun tukemisessä. Edellä mainitut menetelmät perustuvat

myös vahvasti eri aistien stimulointiin sekä aistien herättämiin muistoihin.

Tutkimusnäyttö tukee moniaistillisuuden hyötyjä muistisairaiden hoidossa

Muistisairaiden hoidossa tulisi käyttää aina ensisijaisesti lääkkeettömiä hoitokeinoja. Lääkkeettömiä hoitokeinoja on olemassa useita erilaisia, kuten musiikki ja liikunta-aktiviteetit sekä erilaiset tilaratkaisut. Moniaistillisten toimintojen tehokkuudesta ja vaikuttavuudesta muistisairaiden hoidossa on olemassa kansainvälistä näyttöä ja moniaistillisuus on mainittu myös tuoreissa suomalaisissa hoitosuosituksissa sekä kat-sauksissa.

Näyttö moniaistillisuuden hyödyistä on paikoin ristiriitaista ja puutteellista. Voimme kuitenkin varmasti jokainen todeta, että aisteilla on meille merkitystä ja niiden avulla voidaan helposti lisätä elämänlaatua. Siksi ei ole lainkaan samantekevää, millaisia aistielämyksiä tarjoamme muistisairaille heidän arjessaan. On hyvä pysähtyä miettimään, miten jokainen meistä voisi omalla toiminnallaan tarjota muistisairaalle erilaisia aistielämyksiä ja näin parantaa muistisairaan elämänlaatua. ♥

Moniaistillisuus ennen ja nyt

Multisensory Stimulation Environment (MSE) ja *Snoezelen*® on kehitetty Alankomaissa jo 1970-luvulla. Moniaistillisesta tilasta käytettyjä nimityksiä: *Multisensory Environments* (MSE), *Multisensory Stimulation Environment* (MSSE) ja *Snoezelen*® tai *Snoezelen*®-huone.

Perusajatuksena on tarjota rentouttava ja miellyttävä ympäristö (usein huone), jossa tarjotaan mahdollisuus erilaisiin aistielämyksiin hyödyntäen kuuloa, näköä sekä tunto- ja hajuaistia. Aistimusten luomissa käytetään hyödyksi erilaisia valoja, vesipatsaita, aromaterapiaa, musiikkia tai ääniä, kosketeltavia esineitä ja valkokankaille heijastettuja kuvia.

Alkuaikoina moniaistillisuutta käytettiin avuksi pääsääntöisesti oppimisvaikeuksista kärsivillä lapsilla. Dementiaa sairastavilla asiakkaila moniaistillisuutta on hyödynnetty 1990-luvulta lähtien.

Menetelmä otettiin 1990-luvulla käyttöön myös Suomessa. Nykyään moniaistillisuutta hyödynnetään Suomessa ja maailmalla laajasti eri asiakasryhmillä, kuten lapsilla, vammaisilla aikuisilla, mielenterveysasiakkaila sekä palliatiivisilla potilailla.