



Muistisairaan messu

**- VIRIKKEITÄ JUMALANPALVELUSELÄMÄÄN
MUISTISAIRAIDEN IHMISTEN KANSSA**

Muistisaira messu

- VIRIKKEITÄ JUMALANPALVELUSELÄMÄÄN MUISTISAIRAIDEN IHMISTEN KANSSA

Tekijät:

Erityisopettaja, kirkkoherra ja lääninrovasti Erkki Piri
Vanhustyön pastori, työnohjaaja, Markku Palosaari
Sairaalapastori, työnohjaaja, tutkija Tuija Kivikoski
Työryhmän puheenjohtaja diakoniasihtööri Irene Nummela
Työryhmän sihteeri, spiritualiteetin työalasihtööri Helena Lindfors

Hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistämisen läänintaiteilijana toimiva MuT Ava Numminen on kirjoittanut musiikin merkitystä ja käyttöä valottavan artikkelin.

Kustantaja: Kirkkohallitus

Taitto: Helena Lyytikäinen

Kannen kuva: Susanne Kronholm / Johnér / Fennopress

Paino: Erweko, Helsinki 2012

3000 kpl

ISBN 978-951-789-372-5 (nid.)

ISBN 978-951-789-373-2 (PDF)



Johdanto	4
1 Mitä ovat muistisairaudet?	7
2 Vuorovaikutus ja kommunikointi muistisairaan ihmisen kanssa	13
3 Musiikki lohdun ja ilon tuojana	20
4 Hengellisyys tukee muistisairasta ihmistä	26
5 Muistisairas ihminen tarvitsee messua	28
6 Jumalanpalveluselämä muistisairaiden ihmisten kanssa	30
• Muistisaira messu	30
• Virikkeitä	36
• Kodissa vietettävä ehtoollinen	36
• Kirkossa vietettävä messu	41
• Pitkäaikaishoitopaikoissa vietettävät jumalanpalvelukset	49
• Hyväksi koettuja käytännön välineitä	54
7 Johtopäätöksiä	56
8 Kirjallisuutta ja lähteitä	58

Johdanto

Suomessa muistisairaista ihmisistä valtaosa on kristittyjä. Heillä on oikeus hengelliseen elämään ja Sanan ja sakramenttien yhteyteen, vaikka heidän kykynsä kommunikoida ja toimia on alentunut merkittävästi. Lähimmäisenrakkaus ohjaa kristityn elämää ja edellyttää, että heikoksi tullutta ei hylätä. Jeesus itse muistutti ”... *te kävitte minua katso-massa*” (Matt.25:36).

Perustuslaki (11§) takaa kaikille kansalaisille oikeuden tunnustaa ja harjoittaa omaa uskontoa. Toiminta- ja käsityskyvyltään heikentyneiden perusoikeuden toteutumista on koko yhteisön tuettava.

Kun kirkon työntekijä – olipa hän pappi, muu työntekijä tai vapaaehtoinen – menee muistisairaani luo, tapahtuu vähintään kahdenlaista kohtaamista. Ihmiset kohtaavat toisensa ja Jumala kohtaa heidät. Voidaan ajatella myös, että työntekijä kohtaa Kristuksen lähimmäisessä, muistisairaassa ihmisessä.

Kun sairaan mahdollisuudet ymmärtää ja tuottaa puhetta ovat vähentyneet, häntä auttavien kokonaisvaltaisella asenteella ja toiminnalla on entistä suurempi merkitys. Ystävällinen katse, rauhallinen kosketus ja levollinen läsnäolo luovat turvallisuudentunnetta, jolloin sairaan ei tarvitse pelätä.

Kirkon työntekijät tarvitsevat tietoa muistisairauksista, niiden etenemisestä ja siitä, miten muistisairasta ihmistä tulee kohdata. Kirkon koulutusohjelmissa ei ole juurikaan

huomioitu sitä, miten työntekijän tulisi toimia muistisairaiden henkilöiden kanssa esimerkiksi messuissa, hoivakotien hartauksissa ja kotikäynneillä. Tämän aineiston tavoitteena on lisätä työntekijän ja vapaaehtoisen osaamista muistisairaani kohtaamisessa, hengellisessä tukemisessa ja jumalanpalveluselämässä.

Muistisairaiden messu on erityisryhmän jumalanpalvelus. Vaikka sitä koskevat yleiset jumalanpalveluselämää säätelevät ohjeet, sen toteuttamisessa on huomioitava vahvasti muistisairaiden ihmisten mahdollisuudet osallistua ja elää mukana. Siksi messussa kiinnitetään paljon huomiota ystävällisyyteen, lyhyyteen ja selkeyteen. Messuissa ja hartauksissa käytetään tuttuja virsiä, lauluja ja rukouksia. Soveltaminen tehdään koolla olevan seurakunnan parhaaksi.

Aineistoa valmistelleen työryhmän jäsenet ovat tehneet pitkän työrupeaman muistisairaiden ihmisten parissa. Erityisopettaja, kirkkoherra ja lääninrovasti Erkki Piri Siikalatvasta, vanhustyön pastori, työnohjaaja Markku Palosaari Oulusta ja sairaalapastori, työnohjaaja, tutkija Tuija Kivikoski Helsingistä ovat antaneet auliisti asiantuntemuksensa ja työkokemuksensa työryhmän käyttöön. Työryhmän puheenjohtaja diakoniasihtööri Irene Nummela on pitkän linjan diakoniaosaaja ja työryhmän sihtööri, spiritualiteetin työalasihtööri Helena Lindfors on toiminut perhetyön ja jumalanpalveluselämän kouluttajana. Hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistämisen läänintaiteilijana toimiva MuT Ava Numminen on kirjoittanut musiikin mer-

kitystä ja käyttöä valottavan artikkelin. Arvokasta palautetta aineiston valmistumisvaiheessa on antanut gerontologian dosentti Ulla Eloniemi-Sulkava.

Kirkkohallituksen Jumalanpalveluselämä ja musiikkitoiminta -yksikön toimikunta keskusteli ja antoi palautetta Muistisairaanhallituksen messu -virikeaineistosta. Toimikunnan mielestä virikeaineisto palvelee hyvin seurakuntien työntekijöitä ja vapaaehtoisia muistisairaiden ihmisten kohtaamisessa ja heidän hengellisen elämänsä tukemisessa. Se sopii myös koulutusaineistoksi.



1

Mitä ovat muistisairaudet?

Muistisairaus on elimellisistä aivosairauksista johtuva oireyhtymä, joka ilmenee eriasteisina kognitiivisten toimintojen häiriöinä ja vaikeuttaa henkilön päivittäistä selviytymistä arkipäivän elämässä. Kognitiivisia oireita ovat mm. muistin heikkeneminen, hahmottamisen vaikeudet, puheen tuottamiseen ja puheen ymmärtämiseen liittyvät vaikeudet sekä ajan- ja paikan- sekä tilannetajun heikkeneminen. Kognitiiviset oireet näkyvät esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn laskuna arkipäivän toiminnoissa ja käyttäytymisen muutoksina. Edetessään muistisairaus johtaa dementiaan.

Tavallisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, jota esiintyy yli puolella sairastuneista. Seuraavaksi yleisimmät ovat Lewyn kappale -tauti ja verenkiertohäiriöistä johtuva vaskulaaridementia. Sen lisäksi on vielä useita pieniä tautiryhmiä, jotka aiheuttavat tämänkaltaisia oireita.

MUISTISAIRAIDEN MÄÄRÄ

Väestön keski-ikä nousemalla muistisairaiden määrä kasvaa jatkuvasti. Muistisairaita ihmisiä on vuonna 2011 Suomessa noin 125 000, ja joka vuosi sairastuu noin 13 500 yli 64-vuotiasta lisää. (Käypä hoito -suositus 2010) Kyseessä ei ole vain ikääntyneiden sairaus, sillä noin 6–7 % sairastuneista on työikäisiä eli siis alle 65-vuotiaita. Heillä sairastuminen aiheutuu joko perinnöllisyystekijöistä tai esimerkiksi päähän kohdistuneesta iskusta. Muistisairaus koskettaa myös jokaisen sairastuneen läheisiä, siis moninkertaista määrää ihmisiä. Samalla on syytä muistaa, että vain osa vanhuksista sairastaa muistisairautta.

MITEN MUISTISAIRAUS ILMENEE JA ETENEE?

Muistisairaus on useimmiten etenevä aivosairaus, jossa voidaan erottaa eri vaiheita: lievä, keskivaikea ja vaikea-asteinen vaihe. Sairauden alkuvaihetta sävyttää usein masennus ja hämmentyneisyys, kun asianomainen huomaa, ettei kaikki ole kunnossa. Keskivaikea-asteisessa vaiheessa muistisairaalla ihmisellä alkaa olla jo huomattavia ongelmia arkipäivän toiminnoissa ja henkilö voi tarvita ainakin ajoittain ulkopuolista apua ja hoivaa. Vaikea-asteisessa dementiassa ihminen tarvitsee säännöllistä ja lähes jatkuvaa toisen ihmisen apua.

Sairauden edetessä turvattomuudentunne ja ahdistuneisuus lisääntyvät, samoin niiden myötä ns. käytösoireet. Käsitteellä tarkoitetaan näkyvää, muiden ihmisten vaikeaksi kokemaa ja usein normitonta käyttäytymistä. (ks. Yleisimpiä käytösoireita) Vasta viime vuosina on alettu ymmärtää, että kyseessä on muistisairaahan ihmisen pyrkimys ilmaista toiveitaan ja tarpeitaan. Usein hän elää ympäristössä, joka ei huomioi hänen tarpeitaan. (Eloniemi-Sulkava ja Savikko 2011)

Ulkopuolisten arvioimia käytösoireita on monenlaisia, eikä niitä kaikkia ole jokaisella sairastuneella.

HOIDON PERUSAJATUS

”Hoidon taustafilosofiana on muistisairaahan ihmisen näkeminen ensisijaisesti tuntevana ja kokevana ihmisenä, joka pyrkii toiminnallaan ja käyttäytymisellään selviytymään ja sopeutumaan, mutta myös saamaan elämänsä hallintaan.” (Eloniemi-Sulkava ja Savikko 2011) Koska potilas on ikään



➡ ***On tärkeää muistaa, että muistisairaus on vain osa ihmistä ja hänen kokemusmaailmaansa!***

kuin ”eksyksissä”, hän tarvitsee paljon tukea, ymmärrystä ja lämmintä läsnäoloa. Muistisairas ihminen on hyvin herkkä aistimaan ilmapiiriä ja tunneilmastoa, siksi on tärkeää panostaa aitoon ja hyväksyvään vuorovaikutukseen.

Lääkkeettömällä hoidolla kyetään vähentämään käyttäytymisen muutoksesta johtuvia haittoja ja oireilua. Toimintakykyä tukemalla ja voimavaroja sekä jäljellä olevia taitoja painottamalla lääkkeetön hoito (ks. Lääkkeetön hoito) voi antaa muistisairaalle ihmiselle itsevarmuutta ja viedä huomiota pois ongelmista ja sairauden mukanaan tuomista kadonneista taidoista.

YLEISIMPIÄ KÄYTÖSOIREITA:

- harhaluulot ja aistiharhat
- levottomuus, vaeltelu ja aggressio
- persoonallisuuden ja käyttäytymismallien muutokset
- masentuneisuus
- ahdistuneisuus
- ärtyisyys ja mielialan vaihtelu
- estottomuus
- toisto-oireet ja tavaroiden keräily
- unen häiriöt

LÄÄKKEETÖN HOITO:

- käyttäytymisen hallintaa parantavat menetelmät
- emotionaalista tukea antava hoito
- sopivat virikkeet, säilyneiden kykyjen hyväksikäyttö
- liikunnalliset menetelmät
- musiikki-, taide- ja toimintaterapia
- muistelu ja keskustelu
- hengellisiin tarpeisiin vastaaminen
- omaisten tukeminen
- henkilökunnan koulutus
- ympäristön parantaminen

➡ *Aisteihin ja mielikuviin liittyvällä tunne- ja tunnelmamuistilla on suuri merkitys!*



AISTEIHIN JA MIELIKUVIIN LIITTYVÄ TUNNEMUISTI:

- hajut ja tuoksut
- kosketus ja kehon muisti
- visuaaliset muistot
- musiikki ja äänet
- maut
- uskonnolliset kokemukset ja rituaalit

TUNNELMAMUISTI:

- ilon hetket
- pelottavat kokemukset
- kivun kokemukset
- surulliset tapahtumat
- pettymykset ja erokokemukset
- katumus ja syyllisyys
- häpeän tunne



Kuva: Fennopress

2

Vuorovaikutus ja kommunikointi muistisairaanhomisen kanssa

Ihmisarvoa kunnioittava, empaattinen ja asianomaisen tunteita myötäilevä suhtautuminen ovat kommunikaation perusasenteita. Muistisairas ihminen tulee aina kohdata tasavertaisena aikuisena. Kristinuskon olemukseen kuuluu ihmisen näkeminen arvokkaana ja ainutkertaisena Jumalan luomana. Ihmisen arvo Jumalan rakastamana säilyy koko elämän ajan, myös silloin kun ihminen on sairastunut eikä enää pysty toimimaan entiseen tapaan. Vaikka looginen muisti ja monet muistot häipyvät ja ihmisen toimintatavat muuttuvat, niin minuus säilyy muuttumattomana.

OLE LÄSNÄ

Muistisairaanhomisen kanssa ei niinkään ole kysymys siitä, mitä teet, vaan miten teet ja miten olet läsnä. Vapaa ja ystävällinen ilmapiiri ei aiheuta muistisairaalle ihmiselle uhkaa tai jännitystä. Hän aistii tunteella – siksi ensimmäiseen kohtaamiseen kannattaa kiinnittää huomiota.

OLE YSTÄVÄLLINEN JA LEVOLLINEN

Kun menet tapaamaan muistisairasta ihmistä, lähesty häntä edestäpäin, rauhallisesti, katso häntä hymyillen, puhu pehmein äänensävyin, selkeästi, ettet säikäytä tai aiheuta hänelle epäluuloja. Muistisairaanhomisen on vaikea luottaa vieraaseen ihmiseen, anna siksi kohtaamiseen riittävästi aikaa.

Noudata tavanomaisia käyttäytymisen pelisääntöjä: katso ystävällisesti ja tervehdi kätteleillä. Esittele itsesi. Sano nimesi. Odota niin muistisairas ihminen vastaa omalla nimellään. Säilytä ystävällisyys, vaikka saisit yllättävän reaktion vastaukseksi.

KATSO, KUUNTELE JA TARTU AVAINSANOIHIN!

Vuorovaikutuksessa muistisaira ihminen kanssa on kyse siitä, miten hänen ilmaisemiaan tunteita ja tarpeita kuullaan ja ymmärretään. Työntekijän / kuulijan on pyrittävä siirtymään hänen kokemusmaailmaansa. Aina ei tiedä, mistä muistisaira ihminen käyttäytyminen viestii.

Läsnäolo ja kuunteleminen on tärkeää. On hyvä tarttua avainsanoihin ja näin saada sairaan kertomaan lisää. Sairaalle kannalta olennaisen tavoittaminen vaatii tarkkaa kuuntelua ja siinä auttaa, jos kuulija tuntee sairaan elämänhistoriaa.

ROHKAISE JA KIITÄ

Kun muistisaira ihminen elämä näyttää hajoavan eikä hän muista enää läheisiäänkään, tilanne voi ahdistaa sekä muistisairasta että hänen läheisiään. Kuitenkin hänen elämässään ja kertomuksissaan on aina jotain sellaista, josta häntä voi kiittää tai rohkaista. Kannustuksen aiheet voivat olla pieniä, mutta aina kannattaa rohkaista, kun se on mahdollista. Se antaa onnistumisen kokemuksia, lisää omanarvontunnetta ja parantaa elämänlaatua.

Kohdenna huomio sellaiseen asiaan, mikä herättää muistia ja aktivoi hyvän olon tunteita. Käytä ilmeitä ja eleitä, jotta viesti tavoittaa hänet kokonaisvaltaisesti. Älä unohda huumoria muistisaira ihminen kohtaamisessa.

KUUNTELE TUNTEITA, ÄLÄ KINASTELE FAKTOISTA

Muistisairas ihminen saattaa sekoittaa henkilöt, ajankohdat, sanaluokat tai tulkita tapahtumia omalaatuisilla tavoilla. Ei ole hyödyllistä yrittää palauttaa häntä tähän päivään. Pikemminkin kannattaa kuunnella tunteita, joita hänellä asiaan liittyy, ja jatkaa niistä. Näin hän vähitellen saattaa päästä kertomaan jotain siitä, millaisten tunteiden ja tunnelmien vallassa hän nyt elää. Kun toinen kuuntelee ja kantaa yhdessä muistisaira kertomusta ja tunnelmia, muistisaira olo helpottuu. Laulaminen yhdessä ja erikseen luo usein myönteistä ilmapiiriä.

Suhtaudu sallivasti toiminnalliseen levottomuuteen. Muistisairaalle ihmiselle on tyypillistä yleinen hajanaisuus ja keskittymisen ongelmat. Ne ilmenevät esimerkiksi touhuamisena, penkomisena, liikkumisena tai niin, että hänellä on monta vaatekertaa päällä. Asiat myös yksinkertaistuvat tai ”oikenevat” väärällä tavalla. Esimerkiksi jos joku puhuu sairaasta lapsesta, muistisairas ihminen voi luulla, että hänen oma lapsensa on sairas ja kuolee kohta.

LÖYDÄ LOGIIKKA

On tärkeää, että muistisairas ihminen saa ilmaista kokemustaan, mikä tapahtuu usein symbolisesti. Hänen käyttäytymisellään on aina mieli ja oma logiikkansa. Hän tekee tiedostamattaan elämän inventaariota: tällöin nousevat esiin mm. keskeneräiset asiat, syyllisyyskysymykset ja kuoleman problematiikka – ja ilmaisee sen symbolisesti (pehmolelun hoivaaminen, varastamisparanoiat jne.). ”Minulla on nälkä” -kokemus saattaa kertoa myös muusta kuin ruuan puutteesta. Se voi kertoa turvattomuudesta ja rakkaudennälästä. Sanat Jumala, äiti ja nälkä ovat turvallisuushakuisia sanoja.

KÄYTÄ HYVÄT HETKET

Muistisairaalla ihmisellä voi olla kirkkaita hetkiä tai elämän-alueita: hän esimerkiksi saattaa puhua omasta tai vanhempiensa ammateista aivan selkeästi tuokion ajan. Silloin on mahdollista tavoittaa jotakin hänen elämästään. Hänellä saattaa olla erilaisia päiviä tai jaksoja päivän aikana. Toisinaan hän on aivan tavoittamattomissa, toisinaan taas lyhyen aikaa jakaa aivan samaa todellisuutta toisten kanssa. Tilanne voi olla lyhyt, mutta siihen kannattaa aina tarttua.

MUISTELKAA YHDESSÄ

Muistisairaalla ihmisellä oman elämäntarinan kertominen on keskeinen tapa käsitellä sairastamisesta aiheutuvaa kriisiä. Näin hän voi löytää ja ymmärtää oman elämän merkitystä ja tarkoitusta sekä integroida eri elämänvaiheita ja kokemuksia. Kertomalla voidaan etsiä järjestystä kaaokseen. Muistelutyö ja muistot ovat tärkeitä ihmisen identiteetin ja olemassaolokokemuksen kannalta.

Jos työntekijä tuntee muistisairaahan ihmisen elämänkulkua, muistojen ”sanoittaminen”, ymmärtäminen ja yhdistäminen nykyhetkeen sujuvat helpommin. Tämä tukee muistisairaahan perusturvallisuutta ja vahvistaa kokemusta oman elämän merkityksestä.

Erityisen tärkeää elämänhistorian tunteminen on silloin, kun sairaus on edennyt niin pitkälle, ettei puheen tuottaminen enää onnistu, vaan kuulija joutuu sanoittamaan muistoja.

Muistelussa voi käyttää kaikkia aisteja niin, että muistot heräävät helpommin. Kuvat, esineet, tuoksut ja maut auttavat muistojen esiin tuloa, samoin tutut laulut ja musiikki. Nykyaikaisesta hoitokodista voi löytyä muisteluhuonekin!

ETSI SOPIVAA TEMPOA JA TAPAA TOIMIA

Työntekijän kannattaa omassa toiminnassaan kiinnittää huomiota tekemisen tai toiminnan tempoon, ehtiikö sairas siihen mukaan vai onko hän jo seuraavassa asiassa, jos tempo on liian hidas.

Tärkeää on tiedostaa myös oman toiminnan laatua: onko se ennakoitavaa, ystävällistä, rauhoittavaa, tukea antavaa, hyvyyttä sisältävää... Äkkinäiset tai kovat liikkeet, aliarvioiva taputtelu tms. tekevät levottomaksi tai pelästyttävät. Hyräily ja laulu usein rauhoittavat.

Jos tapaat samaa muistisairasta henkilöä useamman kerran, yritä oppia tuntemaan hänen ruumiinkieltään (miten hän ilmentää väsymystä, jännitystä, tarvetta päästä esim. wc:hen). Jos pääset vaikuttamaan tilaan, jossa kohtaat muistisairaahan ihmisen, pyri luomaan siihen levollisuutta ja vähentämään häiriötekijöitä (esimerkiksi varmistamalla, että tila on rauhallinen).

KUNNIOITA

Kohtaa muistisairas ihminen aina kunnioittavasti. Kun keskustele hänen kanssaan tai esität kysymyksiä, anna vaihtoehtoja, joihin on helpompi vastata kuin avoimiin kysymyksiin. Anna hänelle aikaa vastata. Toista tarvittaessa kysymys tai asia, josta olette puhumassa. Anna tilaa toimia tavalla, joka on hänelle mahdollinen.

Jokaisella ihmisellä on oma reviirinsä, jota täytyy kunnioittaa. Joskus muistisairasta ihmistä on hyvä koskettaa ranteeseen tai käsivarteen, jotta hän havahtuisi. Hartiaa ja olkapäätä voi myös turvallisesti koskettaa. Muistisairaathan kuten muutkin ihmiset suhtautuvat kosketukseen yksilöl-

lisesti. Toiset kaipaavat jopa halauksia, toiset taas kavahtavat niitä. Jokaisen tapaa on syytä kunnioittaa. Työntekijän kosketuksen tulee aina antaa, ei ottaa.



VIHJEITÄ TEHOKKAAMPAAN VUOROVAIKUTUKSEEN

- Pohjusta vuorovaikutustilanteita. Auta muistisairasta orientoitumaan tilanteeseen: kosketa muistisairasta tai sano hänen nimensä ennen kuin alat puhua hänelle.
- Salli hänelle pitkiä taukoja ennen vastaamista.
- Jos hän ei vastaa, toista viesti.
- Yksinkertaista puhettasi: yksi asia yhteen lauseeseen.
- Käytä sekä kielellistä että ei-kielellistä vuorovaikutusta, kun kommunikoit hänen kanssaan.
- Älä käytä avoimia kysymyksiä, vaan joko suljettuja kysymyksiä tai vaihtoehtokysymyksiä.
- Jatka sosiaalisten kohteliaisuusmerkkien käyttöä, vaikka vuorovaikutus näyttäisikin olevan tehotonta.
- Varaudu siihen, että muistisairaahan henkilön vuorovaikutustaidot vaihtelevat tilanteesta toiseen.
- Tarjoa hänelle mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, mutta älä odota häneltä aloitetta.
- Varaudu siihen, että saatat joutua tekemään useamman aloitteen, jotta saisit muistisairaahan mukaan vuorovaikutukseen.

www.muistiasiantuntijat.fi

Muistisairauden aiheuttamista monista ongelmista huolimatta sairastuneella ihmisellä säilyy taitoja ja osaamista. Niitä ei vain aina ole helppo huomata, kun muun muassa sairastuneen hahmottamiskyky, aloitteellisuus ja kielellinen kommunikaatio vaikeutuvat. Pahimmillaan ajatellaan, että muistisairas ihminen ei ymmärrä enää mitään eikä tarvitse kuin ”perushoidon”, ruuan, lääkkeet ja puhtauden. Näinhän asia ei tietenkään ole. Muistisairaalla ihmisellä on samoja tarpeita kokea tärkeitä ja miellyttäviä asioita kuin kenellä tahansa muulla. Hänen kanssaan on vain löydettävä ne väylät, joilla kommunikaatio parhaiten onnistuu.

Musiikki helpottaa usein vuorovaikutusta, muun muassa siksi, että monet musiikilliset taidot ja kiinnostus musiikkia kohtaan voivat säilyä sairaudesta huolimatta elämän loppuun saakka. Moni muistisairas ihminen nauttii mieluisan musiikin kuuntelemisesta, ja vaikka hän ei pysty lainkaan puhumaan, hän saattaa ongelmitta laulaa. Tutkimuksin on osoitettu, että Alzheimer-potilaat tunnistavat tuttua musiikkia ja reagoivat musiikkiin aivan taudin loppuvaiheessakin. Vakavista muistin ja kielen ongelmista kärsivien ihmisten musiikilliset taidot voivat olla siis yhtä hyvätasoisia kuin heidän terveiden ikätovereittensa. Musiikin viisas käyttö tukee hoidollista perusajatusta, että muistisairas ihminen nähdään ensisijaisesti tuntevana ja kokevana ihmisenä.

Musiikki on vahva väline, mutta miksi? Uusimman tutkimuksen avulla on saatu runsaasti tietoa musiikin aivoja monipuolisesti virittävistä vaikutuksista. Kuulemiseen,

näkemiseen, liikkeiden säätelyyn ja toiminnan ohjaukseen erikoistuneet alueet kummassakin aivopuoliskossa aktivoituvat, kun ihminen kuuntelee musiikkia. Mieluisa reipas-tempoinen musiikki nostaa vireystilaa ja mielialaa. Silmät alkavat säteillä, kasvot hymyillä ja kehon asento kohentuu. Vaikutukset voimistuvat, kun ihminen itse laulaa, soittaa tai tanssii. Hengitys, ääni ja kurkunpään liikkeet voimistuvat laulettaessa. Musiikki panee tunteet liikkeelle. Sen avulla ilot ja surut saavat ilmaisukanavansa.

Musiikki liittyy monin sitein elämäämme. Se auttaa vahvistamaan minuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentämään yksinäisyyden ja eristyneisyyden kokemusta. Lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa mukana ollut musiikki liittää meidät vielä elämän viimevaiheissakin omiin muistoihin, oman perheen ja kansan historiaan sekä välittää hengellisiä tarpeitamme. Siten musiikki virittää muistelua ja auttaa muistisairaahan ihmisen haurastuvan minuudentunteen jäsentymistä ainakin hetkellisesti. On kuitenkin hyvä muistaa, että kotona tai hoitokodin päiväsalissa aamusta iltaan soiva radio tai televisio merkitsee vain hälyä, joka ei auta muistisairaiden ihmisten kanssa kommunikoimista. Hälyinen ääniympäristö ei palvele myönteistä virikkeellisyyttä.

HARTAUSTILAISUUS

Musiikin suhteen kannattaa ottaa huomioon seuraavia seikkoja, kun on kyse hoitokodissa pidettävästä hartaus-tilaisuudesta.

Sovi henkilökunnan kanssa käytännön järjestelyistä etukäteen. Tilan on oltava rauhallinen, mielellään ovellinen paikka. Esimerkiksi osastolta kuuluva kovaääninen puhe voi häiritä keskittymistä. On tärkeä varmistaa, että ihmisten

pääsy hartauteen onnistuu hoitajien työvuoroista riippumatta. Pappi tai diakoni ei pääsääntöisesti voi lähteä hakemaan ihmisiä huoneista. Toki jos tuntee paikan ja asukkaat hyvin, voi noutaa heitä itsekin.

On toivottavaa, että ainakin yksi hoitaja osallistuu hartauteen. Se on tärkeää siltä varalta, että sattuu jotain odottamatonta. Hän tuo lisäksi tuttuutta tilanteeseen. Samalla hän saa arvokasta tietoa asukkaiden hengellisen elämän puolesta.

On hyvä käyttää mieluummin aina tuttuja virsiä ja hengellisiä lauluja kuin seurata tiukasti kirkkokäsikirjan virsiohjeistuksia. Toistuvat laulut tuovat turvallisuutta – samoin kuin tietysti kirkkovuoden kulussa aina uudelleen laulettavat virret. Keskeistä on toivon, ilon ja lohdutuksen sanoma myös musiikkivalintojen kautta. Jos on käytössä omat laulumonisteet, huolehdi siitä, että fonttikoko on riittävän suuri (16–18 pistettä).

Vaikka laulaminen onnistuu usein hyvin, saattaa sattua, että ihmiset eivät juurikaan laula. Tästä ei tarvitse häkeltyä. Pelkkä kuunteleminen voi olla se, jota ihmiset sillä hetkellä kaipaavat. On hyvä tiedostaa myös, että joillain voi olla hengellisyydestä varsin karuja lapsuudenkokemuksia. Koe-ta siis ottaa huomioon erilaiset, ehkä ahdistuksesta kertovat sanattomatkin viestit. Suhtaudu hyväksyvästi ja rauhallisesti kaikkiin ihmisten reaktioihin.

MUSIIKKI MUKANA MUUTENKIN

Kirkon työntekijän kanssa voitaisiin kuunnella musiikkia tai laulaa muutenkin, vaikka pienessä musiikkituokiossa päiväsalissa tai ihmisen omassa kodissa. Yhdessä laulettavat vanhat koululaulut, iloiset ja menevät kansanlaulut jne. muodostuvat nopeasti viikon kohokohdiksi. Muistisairaahan ihmisen

elämään kuuluu usein kipua, masennusta ja epäonnistumisen kokemuksia. Kaikki se ilo ja hauskuus, mitä musiikki voi tarjota, on syytä antaa ihmisille! Yhteisen leppoisan musiikkituokion avulla kirkon työntekijää saa kontaktin hoitokodin niihinkin asukkaisiin, hoitajiin ja omaisiin, jotka eivät osallistu hartaushetkiin. Olennaistahan on palvella hauraita ihmisiä. Papin läsnäolo iloisessa musiikkihetkessä viestittää sekin ilon ja toivon sanomaa.

On hyvä selvittää mahdollisuuksien mukaan ihmisten musiikkimakua. Myös omaisilta ja hoitajilta voi tiedustella asiaa. Toisille esimerkiksi klassinen musiikki on ollut elämän suola ja on sitä vieläkin. Toiset ovat viihtyneet vaikkapa kuplettilaulujen parissa. Papin kassissa voisi kulkea pieni perusvalikoima cd-levyjä, joita ihmisten mieltymysten ja tilanteen mukaan kuunnellaan yhdessä.

Sotien jälkeen syntyneillä sukupolvilla on yhä vähemmän siteitä seurakuntaan ja virsiin. Siksi lienee paikallaan miettiä, millainen musiikki palvelee nuorempien muistisairaiden hengellisiä tarpeita. Nuoremmille ainoa side hengelliseen musiikkiin voi tarkoittaa rippikoulussa laulettuja Punaisen laulukirjan lauluja. Entä voiko populaari- ja iskelmämusiikki antaa ihmisille sellaisia syvällisiä tunnekokemuksia, joiden kautta avautuu myös hengellisiä ulottuvuuksia? Ainakaan ulkoapäin ei voi yksiselitteisesti määritellä sitä, mikä kullekin on hengellistä musiikkia. Millä musiikilla voi parhaiten palvella eri sukupolvien muistisairaita ihmisiä on kysymys, jota ei voi ohittaa.

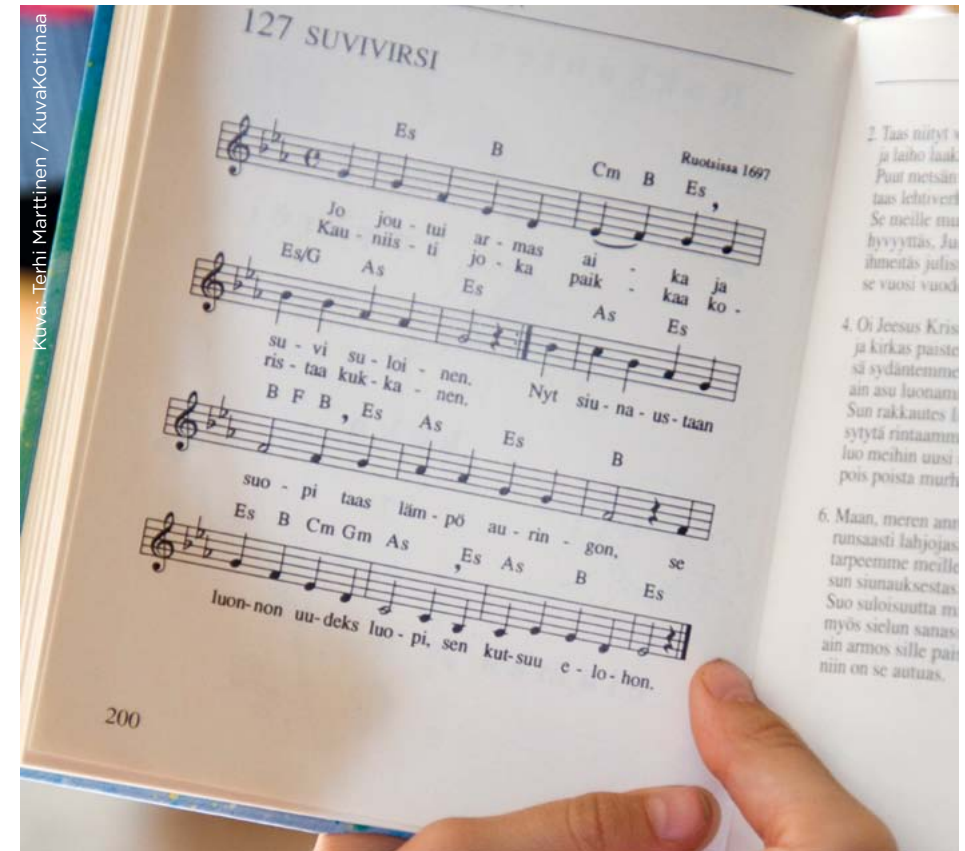
Voisiko myös rakentaa muunlaista musiikkiyhteistyötä omaisten ja hoitajien kanssa? Seurakunnan työntekijä voisi esimerkiksi tiedustella, onko perheissä soittoa harrastavia nuoria, jotka voisivat toisinaan tulla soittelemaan hoitokotiin. Yksi-

köissä on usein pianoja, mutta ei oikein kukaan niitä soittamassa. Valitettavasti hoitokoteihin saattaa pyrkiä esiintymään myös sellaisia ryhmiä, joiden sanoma ei lohduta sairaita vaan ahdistaa. Asia on hyvä ottaa esiin yhteisössä ja sopia etukäteen, miten toimitaan tällaisessa tilanteessa.

Papin on hyvä rohkaista omalta osaltaan hoitajia ja omaisia musiikin käyttöön. Kokemusten mukaan muistisairaiden ihmisten unesta tulee levollisempaa, jos iltavuorossa olevat saattavat asukkaat nukkumaan laulamalla esimerkiksi *Taivas on sininen ja valkoinen* ja *Maan korvessa kulkevi lapsosen tie*.

Entä jos seurakunnan työntekijä arastelee laulamista niin, että hän ei mielellään laula ainakaan muiden kuullen? Ääni voi olla myös käheänä, niin että laulaminen ei onnistu. Näissä tilanteissa – ja muutenkin – mukaan voi pyytää kanttorin, kirkkokuorolaisen tai vapaaehtoisen. Toisaalta papin ei tarvitse olla mikään mestarilaulaja. Oma ääni riittää. Leppoisa hyräily ja vaikkapa hartioden mukava hieronta voi toisinaan olla se, jolla saa kontaktin muistisairaaseen ihmiseen. Äänellä ja kosketuksella viestitetään läsnäoloa ja läheisyyttä.

Perinteisen kitaran ohella on nykyään myös muita pienikokoisia soittimia, kuten piensitra. Se on 15-kielinen soitin, jota kuka tahansa osaa soittaa kielten alle asetettavan ohje-paperin avulla. Tavallista nuottikirjoitusta ei käytetä. Helpoja merkkejä seuraamalla näppäillään kieliä ja saadaan kuuluviin esimerkiksi Suvivirsi! Soittimen tiedot löytyvät osoitteesta www.suomea.treehousemusic.nu. Myös mainio musiikkileikkikoulu soitin, viisikielinen kantele, soveltuu mukana kannettavaksi soittimeksi. Kun seurakunnan työntekijä esimerkiksi vierailee jonkun omassa kodissa, saa soittimen ja laulun avulla jo mainion musiikkituokion aikaiseksi.



Hartaita ja iloisia, monipuolisia ja ihmisten toiveita huomioivia musiikkihetkiä niin sairaaloihin, hoitokoteihin, palvelutaloihin kuin ihmisten omiin koteihinkin! Lutherin sanoin *"Jos mielesi on murheellinen, ala laulaa ja soittaa suloista laulua"*.

Kiitokset arvokkaista kommentteista sairaalateologeille Ritva Särkkä ja Merja Hållfast sekä kanttori Katja Kankaalle.

Kirjoittaja Ava Numminen työskentelee hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistämisen läänintaiteilijana Uudenmaan taidetoimikunnassa.

Muistisairaahan ihmisen vakaumus on paluuta lapsuuden-uskoon ja sen mukanaan tuomaan tunnemaailmaan ja turvallisuudentunteeseen.

- tuttu musiikki, hartaudet, messun viettäminen ja ehtoollisen nauttiminen

Kyky kokea hengellisyyttä säilyy sairauden vaikeasteisessäkin vaiheessa.

Vakaumus tukee elämänhallintaa ja lisää turvallisuuden tunnetta, kun korostetaan oikeanlaisia asioita.

- Jumala on kanssamme, läsnä, Jumala kuulee rukoukset, antaa anteeksi, ei hylkää

Syyllisyysproblematiikan huomioiminen vähentää ahdistuneisuutta ja levottomuutta, samalla käytösoireet lievenevät.

- muistisairas ihminen saa puhua yhä uudelleen syyllisyydestään ja kuulla yhä uudelleen anteeksiannon sanoman kunnes ahdistus lievenee

Eletyn elämän muisteleminen ja sen näkeminen merkityksellisenä tukevat yksilön identiteettiä.

Yksilön positiivinen arvovaraus hengellisyyteen riittää; ei tarvitse olla ”uskovainen kirkossa kävijä”.

Kuva: Martti Santakari / Kuvakotimaa



Vaikea-asteinenkaan muistisairaus ei vähennä uskonnollisuutta ja uskonnon merkitystä ihmisen elämässä. Oleellista on, että hän saa oikeanlaista tukea hengellisyydelleen (tuttu rukous, ehtoollinen, virsi, Raamatun kohta).

Sairastuminen voi aktivoida piilossa olevan uskonnollisuuden.

Kuoleman lähestyessä ja vielä siirryttäessä saattohoitoon muistisairas ihminen saa tukea uskosta.

Hengellisyys on osa lääkkeetöntä hoitoa.

5 Muistisairas ihminen tarvitsee messua

Muistisairaahan ihmisen sielunhoidossa korostuvat ehtoolliseen osallistuminen, yhdessä laulaminen, rukoileminen, siunaaminen, tutut Raamatun tekstit, ehkä tuttu kotikirkko. Ne liittävät koolla olijat sekä siihen aikaan, jolloin he elivät lapsuuttaan, nuoruuttaan tai aikuisuuttaan että Jumalaan, joka yhä on lähellä ja lohduttaa.

Joskus on väitetty, ettei muistisairas ihminen ymmärrä ehtoollisen merkitystä. Eihän vauvakaan kastetilaisuudessa ”ymmärrä” kasteen merkitystä. Luterilainen sakramentti-teologia painottaa sitä, että sekä usko että sakramentit ovat Jumalan työtä ja lahjaa, joka tulee osaksemme ilman omaa ansiotamme. Jumala itse toimii sakramenteissa. Kukaan ei voi loppuun saakka ”ymmärtää” Jumalan salaisuutta, sitä miten pieni öylätti ja viini ovat Kristuksen ruumis ja veri.

Messun vietto tavoilla, joihin muistisairas pääsee mukaan, antaa kokemuksen kristittyjen yhteisöön kuulumisesta sairaudesta huolimatta. Tuttuus luo turvallisuutta, ehtoollisen maistaminen ja nauttiminen antaa konkreettista vahvistusta Jumalan rakastamana olemisesta. Tuttuihin rukouksiin yhtyminen ja yhdessä perusasioiden toistaminen kaikuna antavat kokemuksia osaamisesta ja osallisuudesta. Raamatun kertomukset luovat toivoa.

Messu tai jumalanpalvelus pitkäaikaishoitopaikassa mahdollistaa monen huonokuntoisenkin osallistumisen, samoin

ehtoollisen vietto kotikäynnin yhteydessä. Kotikirkossa vietetty messu saattaa avata vielä enemmän kanavia Jumalan kohtaamiseen, varsinkin jos kyse on jo lapsuudesta asti tutusta kirkosta (urkumusiikki, tuttu alttaritaulu ...). Paluu tuttuun ja hyvään pyhään tilaan ilahduttaa ja vahvistaa.

Muistisairaiden messu on aina erityisryhmän jumalanpalvelus. Siksi mahdollisuudet soveltaa messun rakenteita ja näin kunnioittaa muistisairaahan osallistumismahdollisuuksia ovat suuremmat. Messun toteuttajat voivat joustaa aina tilanteen mukaan, jotta muistisairas pääsisi omilla edellytyksillään kokemaan Jumalan hyvyyttä ja rakkautta. Tässä voi joskus olla tarpeen liittyä esimerkiksi aikaisemman raamatunkäännöksen tai virsikirjan sanamuotoihin tai edellisen kirkkokäsikirjan mukaisiin ehtoollisenviettotapoihin.



Kuva: Matti Karppinen / KuvaKotimaa

Tässä jaksossa käsitellään alkuosassa yleisesti muistisairaiden kanssa vietettävän messun valmistelua ja toteuttamista. Virikkeitä -osastossa on esimerkkejä siitä, miten rukoushetkeä, hartautta tai messua voi viettää. Nämä virikkeet pohjautuvat työryhmän jäsenten omassa työssään toteuttamiin tapoihin ja ideoihin. Jokainen työntekijä etsii oman tapansa toimia. Jokainen tilanne muistisairaiden ihmisten kanssa on ainutlaatuinen, erilainen kuin edelliset. Hyvä suunnittelu ja tilannetaju helpottavat toimintaa muistisairaiden parissa. Kaikenlaisia ihmisiä arvostava asenne ja huumori vievät eteenpäin yllätysten tullessa.

Hartauden, jumalanpalveluksen tai messun suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin työtovereiden ja hoitohenkilökunnan kanssa.

MUISTISAIRAAN MESSU

- viikkomessun pohjalta sovellettu, vietetään tilanteen vaatimalla tavalla
- yleisiä ohjeita toteutukseen on oikeassa laidassa
- [] olevat, sisennetyt osat voivat jäädä kokonaan pois
- messussa käytettävien melodioiden valinnassa paikallisen kulttuurin tuntemus ja työntekijän osaaminen auttavat ratkaisujen tekemisessä
- joskus voi olla paikallaan harkita aikaisemman kirkkokäsikirjan mukaista ehtoollisenviättotapaa, sitä joka on tuttua nyt muistisairautta poteville henkilöille

SUUNNITTELU

Messun toteuttajat: seurakunnasta esimerkiksi pappi, diakoniatyöntekijä, kanttori ja suntio sekä hoitohenkilökunnan edustaja(t) ja mahdolliset vapaaehtoistyöntekijät kokoontuvat yhteiseen palaveriin.

On erityisen tärkeää, että etukäteen sovitaan kaikista käytännön asioista: kuljetuksesta, henkilökohtaisista avustajista, äänentoistosta, tilajärjestelyistä yms. sisällön lisäksi. Käydään läpi messun kulku ja sovitaan siihen liittyvistä asioista.

KIRKKOTILAAN JÄRJESTÄYTYMINEN

Kirkkovieraat avustajineen asettuvat istumaan eteen. Avustajat huolehtivat, että kaikilla on mahdollisimman rauhallinen tila.

Kaikilla on virsikirja, alkuvirsi on etsittynä.

Kuunnellaan yhdessä kirkonkellojen soittoa.

MESSUN KULKU

Messuun tuo osallistujan kannalta levollisuutta, jos vain yksi pappi on äänessä. Istuminen, seisomaan nouseminen ja muut vastaavat käytännön asiat hoidetaan luontevasti, tilanteen mukaan, osallistujia kunnioittaen.

➡ *Messun suunnittelussa ja toteutuksessa on periaatteina selkeys, rauhallisuus, turvallisuuden tunne.*

- [1. Alkuvirsi] Virttä voi edeltää rauhallinen alkusoitto uruilla. Virren on oltava kirkkoväelle tuttu.
2. Siunaus ja vuoro-tervehdys Paikallaan on lausua myös jotakin johdannoksi.
3. Synnintunnustus ja synninpäästö Pappi on edessä niin, että saa katsekontaktin kuulijoihin. Avustaja voi tarvittaessa liittää hellästi vierellä istujan kädet ristiin.
- [4. Virsi] Tämä voi olla esimerkiksi kiitosvirsi. Virren tulee olla osallistujille tuttu.
5. Päivän rukous Rukoukseksi valitaan sopiva, ja sitä voi varovasti muokata tilanteen mukaan.
6. Raamatunluku Yksi lyhyt teksti evankeliumista tai muusta raamatunkohdasta
7. Puhe Lyhyt puhe voidaan pitää edestä. Se kestää noin viisi minuuttia. Puhuja artikuloi selkeästi. Lauseet ovat lyhyitä, yksi asia yhdessä lauseessa. Puhuja käyttää hyväkseen visuaalisia kiinnekohtia kuten alttari- taulua, krusifiksia, kynttilää ...

8. Uskontunnustus (apostolinen) Uskontunnustuksen aikana voidaan istua.

[9. Ehtoollisvuorolaulu]

10. Rukous ja asetussanat Liturgi näyttää ehtoollisleipää. Jokainen voi sanoa erikseen ja sitten yhdessä: Kristuksen ruumis. Näytetään maljaa. Jälleen erikseen ja yhdessä sanotaan: Kristuksen veri. Tämän jälkeen asetussanat niin, että kuulijat näkevät *"otti leivän..."*, samoin *"hän otti maljan..."*
11. Isä meidän Lausutaan yhteen ääneen.

[12. Herran rauha ja Jumalan Karitsa]

13. Ehtoollisen vietto Ehtoollinen voidaan jakaa penkkiin. Leipä on luontevaa antaa vanhan tavan mukaan suuhun, jakaja sanoo: Tämä on ehtoollisleipä, tämä on Kristuksen ruumis, sinun puolestasi annettu. Viini on käytännöllistä antaa pikarista suuhun. Jakaja sanoo: Annan sinulle ehtoollisviiniä, tämä on Kristuksen veri, sinun puolestasi vuodatettu. Ehtoollisen aikana voidaan laulaa tuttuja ehtoollisvirsiä.

Päätössanat

[14. Kiitosrukous]

[15. Ylistys]

16. Herran siunaus

[17. Päätösvirsi ja loppusoitto]



EHTOOLLINEN SAIRAAN LUONA

- perusrakenne Kirkollisten toimitusten kirjasta
- [] sisennetyt osat voivat jäädä kokonaan pois

Ehtoollispöytä katetaan: valkea liina, ehtoollisvälineet ja -aineet, krusifiksi tai risti, mahdollisesti kynttilä.

Myös muille paikalla oleville henkilöille voidaan antaa ehtoollinen.

Tutun virren käyttö on tärkeää.

[1. Virsi]

2. Alkusiunaus

3. Johdantosanat

4. Synnintunnustus ja synninpäästö

[5. Rukous]

[6. Raamatunluku]

[7. Puhe]

[8. Uskontunnustus]

[9. Yhteinen esirukous]

[10. Uhrivirsi]

11. Ehtoollisrukous

12. Isä meidän

[13. Herran rauha]

[14. Jumalan Karitsa]

15. Ehtoollisen vietto

16. Kiitosrukous

17. Siunaus

[18. Virsi]

VIRIKKEITÄ

KODISSA VIETETTÄVÄ EHTOOLLINEN

- Ehtoollinen sairaan luona -sovellus

Muista, että olet vieraana toisen kodissa.

Huomioi seurakuntalaisen vointi ja voimavarat. Tervehtimisen ja kuulumisten vaihtamisen jälkeen pappi voi tarjota mahdollisuutta ehtoollisen viettoon. Hän voi sanoa esimerkiksi: Minulla on mukana kaikki, mitä ehtoollisen vietossa tarvitaan. Haluatko ottaa nyt Herran pyhän ehtoollisen? Jos seurakuntalainen haluaa, pappi kattaa ehtoollisen sopivalle pöydälle. Hän asettaa pöydälle valkoisen liinan, sen päälle ehtoollisvälineet sekä ehtoollisaineet. Alttarille voi asettaa myös ristin tai krusifiksin sekä kynttilän.

Ehtoollisen vieton aikana seurakuntalainen (seurakuntalaiset) voi istua tai olla makuulla koko ajan. Pappi voi istua tai olla seisaallaan.

TOTEUTUS

Virsi

Laulamme ehtoollisvirrestä 299 Ei mikään niin voi virvoittaa kaksi säkeistöä (tai jokin muu tuttu virsi).

Siunaus ja johdantosanat

Isän ja (+) Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Herramme Jeesus Kristus on sanonut: *”Missä kaksi tai kolme on koolla minun nimessäni, siellä minä olen heidän keskellään”* (Matt. 18:20). Tähän lupaukseen me nytkin luotamme.

Rippi

Tunnustamme syntimme:

Herra, sinä olet laupias, muista minua.

Älä muista syntejäni,

älä pahoja tekojani!

Sinä, joka olet uskollinen ja hyvä,

älä unohda minua!

Herramme Jeesus Kristus on sanonut:

”Jolle te annatte synnit anteeksi,

hänelle ne ovat anteeksi annetut.”

Jeesuksen palvelijana julistan sinulle synnit anteeksi

Isän ja (+) Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Rukous

Kaikkivaltias Jumala, rakas taivaallinen Isä. Sinä tunnet heikkoutemme. Vain sinä voit pelastaa meidät. Vahvista eläväksi tekevällä Hengelläsi palvelijaasi NN:ää. Anna hänen levätä armosi varassa. Ole hänen kanssaan. Rukoilemme hänelle voimia vaikeisiin hetkiin. Kiitos siitä, että saamme jäädä käsiisi turvallisiin mielin. Kuule meitä Poikasi Jeesuksen Kristuksen nimessä.

Raamatunluku

Esimerkiksi Matt. 11:28 (tai jokin muu sopiva Raamatun teksti).

Jeesus sanoo: *”Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon.”*

Ehtoollisrukous

Pyhä Jumala, sinä rakastat kaikkia ihmisiä.
Sen vuoksi lähetit Jeesuksen luoksemme.
Hän paransi sairaita, etsi kadonneita
ja piti huolta kaikista, jotka tulivat hänen luokseen.
Hän rakasti meitä loppuun asti ja antoi elämänsä meidän
puolestamme.

Herramme Jeesus Kristus, sinä yönä, jona hänet kavallettiin,
otti leivän, siunasi (+), mursi ja antoi sen opetuslapsilleen
sanoen:

Ottakaa ja syökää, tämä on minun ruumiini,
joka annetaan teidän puolestanne.
Tehkää se minun muistokseni.

Samoin hän otti maljan, kiitti (+) ja sanoi:
Ottakaa ja juokaa tästä, te kaikki.

Tämä malja on uusi liitto minun veressäni,
joka vuodatetaan teidän puolestanne
syntien anteeksiantamiseksi.
Niin usein kuin te siitä juotte,
tehkää se minun muistokseni.

Rakas taivaallinen Isä.
Me kiitämme sinua siitä,
että tulemme osallisiksi Jeesuksesta Kristuksesta
tällä aterialla.
Siunaa meitä Pyhällä Hengelläsi.

Isä meidän

Isä meidän, joka olet taivaissa.
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.
Tulkoon sinun valtakuntasi.
Tapahtukoon sinun tahtosi,
myös maan päällä niin kuin taivaassa.
Anna meille tänä päivänä meidän jokapäiväinen leipämme.
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.
Äläkä saata meitä kiusaukseen,
vaan päästä meidät pahasta.
Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti.
Aamen.

(Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin,
armahda meitä.

Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin,
armahda meitä.

Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin,
anna meille rauha.)

Leipää jaettaessa lausutaan:

Kristuksen ruumis, sinun puolestasi annettu.

Viiniä jaettaessa lausutaan:

Kristuksen veri, sinun puolestasi vuodatettu.

Päätössanat

Me olemme ottaneet vastaan Herran Jeesuksen Kristuksen.
Hän varjelkoon meidät iankaikkiseen elämään.

Kiitosrukous

Jumalamme ja Isämme.

Kiitos Pyhästä ehtoollisesta.

Pysy luonamme elämässä ja kuolemassa.

Kuule meitä Poikasi Jeesuksen Kristuksen nimessä.

Siunaus

(Pappi voi laskea kätensä seurakuntalaisen pään päälle

– voi koskettaa kevyesti, jos saa siihen luvan)

Herra siunatkoon sinua ja varjelkoon sinua.

Herra kirkastakoon kasvonsa sinulle

ja olkoon sinulle armollinen.

Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi

ja antakoon sinulle rauhan.

(Pappi voi tehdä ristinmerkin otsaan)

Isän ja (+) Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Aamen.

Virsi

Laulamme virrestä 332 Herraa hyvää kiittäkää

(tai joku muu tuttu virsi).



Kuva: Jukka Granström / KuvaKotimaa

KIRKOSSA VIETETTÄVÄ MESSU

Lyhyys ja selkeys ovat keskeisiä periaatteita. Messun pääelementit ovat Sana (evankeliumista lyhyt jakso), apostolinen uskontunnustus, ehtoollisen asetussanat, Isä meidän -rukous ja lopussa Herran siunaus. Lyhyt puhe pidetään huolellisesti artikuloiden, selkokielellä.

Saarnan voi pitää esimerkiksi krusifiksista, joka on puhujan kädessä tai alttaritaulusta, josta tehdään yhdessä havaintoja. Jos seurakuntaa on koolla esimerkiksi kymmenen henkeä, jokainen kirkkovieras voi lausua omalla suullaan vuorotellen esim. *"Jeesus"* tai *"Minä olen hyvä paimen"* ja sitten se lausutaan vielä yhteen ääneen. Perussääntönä on, että papin puheen tulisi olla mieluummin liian lyhyt kuin liian pitkä. Vaikka kaikki tehdään lyhyesti, säilytetään levollisuuden ja kiireettömyyden tuntu. Tämä koskee myös virsien ja laulujen toteutusta. Urut eivät saisi pauhata liian lujaa, koska liian kova ääni pelottaa. Tuttu virsi tulisi laulaa rauhallisesti, eikä haittaa, vaikka samaa virttä laulaisi useammassa kohtaa.

Ehtoollista asetettaessa liturgin on hyvä näyttää leipä ja kalkki, ja kysyä joltakin, kenen kuva leivässä on. Sitten lausutaan yhteen ääneen *"Jeesuksen ruumis"* ja *"Jeesuksen veri"*. Jos avustajia on tarpeeksi, ehtoollispöytään tuleminen sujuu paremmin. Ehtoollisen voi tietysti viedä myös kirkon penkkiin.

Voi olla, että ehtoollisvieras ei enää muista, missä ollaan, ja kieltäytyy ottamasta leipää tai viiniä. Silloin voi sanoa ystävällisesti, kädellä turvallisesti olkapäästä painaen: *"Annan teille ehtoollisleivän, tämä on ehtoollinen."*

Ei pidä painostaa vaan luontevasti siunata kyseinen henkilö ja mennä eteenpäin. Ehtoollisvieras tulee osalliseksi ehtoollisesta, vaikka nauttii vain viinin tai vain leivän. Käytännössä on viisasta antaa leipä vanhaan malliin suuhun ja viini papin kädestä pikarista suuhun.

KÄYTÄNNÖLLISIÄ NÄKÖKULMIA

Kaikki näkevät ja kuulevat

Muistisairaiden messussa kannattaa koota koko seurakunta kirkon etuosaan. Sieltä näkee ja kuulee parhaiten. Papin tulisi astua seurakuntansa eteen niin, että hän saa katsekontaktin ja pitää sen myös koko ajan. Äänentoistolaitteita tulee käyttää, ja varmistaa, että kaiuttimet eivät ole liian kovalla ja että kuulolaite on asennossa T. Muuten induktiosilmukasta ei ole hyötyä. Puhujia tulisi olla mahdollisimman vähän, jotta äänen voimakkuus ei vaihtelee liikaa.

Yhdessä istuen

Seurakunta voi istua koko jumalanpalveluksen ajan. Se lisää levollisuuden tuntua eikä houkuta ketään lähtemään liikkeelle. Yhdessä lukeminen, yhteen ääneen sanominen ja laulaminen antavat seurakunnalle yhteyden ja osaamisen kokemuksia.

Tutut virret

Virsi- ja lauluvalinnoissa kannattaa suosia tuttuja lauluja, vanhoilla sanoilla. Monet osaavat laulaa ulkomuistista, vaikka eivät enää puhukaan. Musiikki on painunut syvälle mieleen ja nousee sieltä tilaisuuden tullen vahvistamaan ja rohkaisemaan.

Avustajia riittävästi

Olisi hyvä, jos jokaisella muistisairaalla olisi messussa oma avustaja, vapaaehtoinen, joka voi tarvittaessa auttaa. Nämä vapaaehtoiset tulee kouluttaa, jotta he osaavat toimia kannustavasti ja turvaa tuoden.

Selkeä ja ystävällinen puhe

Papin puheen tulisi olla peruslauseita, tuttuja sanoja, selvästi ja kuuluvasti puhuttua. Kuuntelua helpottaa, jos äänenväri ja puhetapa ovat ystävällisiä ja kuulijoita arvoستavia. Avoin asento, ystävällinen ja rauhallinen ilme ja olemus auttavat seurakuntaakin olemaan läsnä levollisin mielin. Katse ja asento kertovat sanojen lisäksi, millaisesta asiasta on kyse.



Kuva: Petri Juntunen / Kuvakotimaa

PÄÄSIÄISMESSU

Valmistelut

Jos pääsiäismessua vietetään kirkossa, suntio yleensä laittaa tilan valmiiksi. Seurakunta kootaan kirkon etuosaan, jotta kaikki näkevät ja kuulevat hyvin.

Jos pääsiäismessua vietetään pitkäaikaishoitopaikassa, varmistetaan sopiva, rauhallinen tila, joka ei ole liian suuri. Siellä ei saisi olla ylimääräistä liikettä eikä muita häiritseviä tekijöitä. On tärkeää, että tila on valoisa ja että jokainen näkee ja kuulee, mitä tapahtuu. Tila kaunistetaan narsisseilla. Valmistetaan alttari ja katetaan ehtoollispöytä: valkoinen liina pöydälle, mahdollisesti liturginen liina, krusifiksi, kynttilä, ehtoollisvälineet ja -aineet.

Henkilökunnan läsnäolo antaa turvaa.



TOTEUTUS

Siunaus ja johdanto

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Tervetuloa pääsiäishartauteen.

Kiirastorstaina Jeesus asetti ehtoollisen.

Pitkäperjantaina Jeesus kuoli ristillä.

Pääsiäispäivän aamuna Jeesus nousi kuolleista.

Virsi

Laulamme pääsiäisvirren 77: 1, 2 Käy yrttitarhasta polku (tai jokin muu tuttu virsi).

Rippi

Laitamme kädet ristiin ja tunnustamme syntimme.

Jumala sinun edessäsi tunnustan, että olen tehnyt syntiä.

Anna kaikki anteeksi Jeesuksen Kristuksen tähden.

Jeesus sanoo: Ystäväni, ole rohkealla mielellä, sinun syntisi annetaan anteeksi.

Raamatunluku

- kirkkovuoden ajankohdan mukaan valittu lyhyt evankeliumijakso

Rukous ja asetussanat

Rukoilkaamme. Jumala, lähetä Pyhä Henkesi siunaamaan nämä lahjat ja vahvistamaan meitä.

Kiitos että olet kanssamme aina.

Aamen

Liturgi ottaa ehtoollisleivän, näyttää sen vuorotellen jokaiselle erikseen.

Mikä kuva tässä on?

Joku voi vastata esim. siinä on risti/ Kristuksen kuva/
ristiinnaulittu.

Mikä tämä leipä on?

Joku voi vastata: Kristuksen ruumis. Sen jälkeen
jokainen sanoo vuorollaan: Kristuksen ruumis.
sanomme kaikki yhteen ääneen: Kristuksen ruumis.
Kaikki: Kristuksen ruumis.

Herramme Jeesus Kristus, sinä yönä, jona hänet kavallettiin,
otti leivän, siunasi (+), mursi ja antoi sen opetuslapsilleen
sanoen
Ottakaa ja syökää, tämä on minun ruumiini,
joka annetaan teidän puolestanne.
Tehkää se minun muistokseni.

Liturgi ottaa käteensä ehtoollismaljan, näyttää sen jokaisel-
le osallistujalle erikseen ja kysyy
Mitä tässä maljassa on?
Viiniä.

Mitä tämä viini on?

Se on Kristuksen veri. Sen jälkeen jokainen sanoo
vuorollaan: Kristuksen veri.
Sanomme kaikki yhteen ääneen: Kristuksen veri.
Kaikki: Kristuksen veri.

Samoin hän otti maljan, kiitti (+) ja sanoi:
Ottakaa ja juokaa tästä, te kaikki.
Tämä malja on uusi liitto minun veressäni,
joka vuodatetaan teidän puolestanne
syntien anteeksiantamiseksi.
Niin usein kuin te siitä juotte,
tehkää se minun muistokseni.

Armollinen Jumala,
me tahdomme täyttää tämän käskyn ja viettää pyhää
ehtoollista Jeesuksen muistoksi.

Isä meidän

Rukoilemme yhdessä:
Isä meidän, joka olet taivaissa.
Pyhitetty olkoon sinun nimesi.
Tulkoon sinun valtakuntasi.
Tapahtukoon sinun tahtosi,
myös maan päällä niin kuin taivaassa.
Anna meille tänä päivänä
meidän jokapäiväinen leipämme.
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.
Äläkä saata meitä kiusaukseen,
vaan päästä meidät pahasta.
Sillä sinun on valtakunta ja voima ja kunnia iankaikkisesti.
Aamen.

[Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin,
armahda meitä.
Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin,
armahda meitä.
Jumalan Karitsa, joka kannat maailman synnin,
anna meille rauha.]

Ehtoollisen vietto

Näytä ehtoollisleipä ja sano:
”Kristuksen ruumis, sinun puolestasi annettu”,
laita ehtoollisleipä tai osa siitä seurakuntalaisen kä-
teen tai suuhun.

Näytä ehtoollismalja ja sano:
”Kristuksen veri, sinun puolestasi vuodatettu”,
auta seurakuntalaista juomaan viini.
Voit myös kastaa ehtoollisleivän viiniin ja laittaa sen seurakuntalaisen suuhun ja sanoa:
”Kristuksen ruumis ja veri, sinun puolestasi annettu ja vuodatettu”.

Jos seurakuntalainen ei voi niellä, voit koskettaa ehtoollisleivällä ja viinillä hänen huuliaan ja sanoa:
Kristuksen ruumis sinun puolestasi annettu,
Kristuksen veri sinun puolestasi vuodatettu.

Me olemme ottaneet vastaan Herran Jeesuksen Kristuksen.
Hän varjelkoon meidät iankaikkiseen elämään.

Rukoilkaamme:
Taivaallinen Isä, me kiitämme sinua ehtoollisen lahjasta.
Liitä meidät rakkaudessa toinen toiseemme
ja säilytä meissä ikuisen elämän toivo.
Kuule rukouksemme Poikasi Jeesuksen Kristuksen tähden.
Aamen

Virsi

Laulamme pääsiäisvirren Nyt se suuri päivä koitti
virsi 84: 1 ja 6

Siunaus

Siunatkoon teitä kaikkivaltias ja armollinen Jumala, Isä ja
(+) Poika ja Pyhä Henki.

PITKÄAIKAISHOITOPAIKASSA VIETETTÄVÄT JUMALANPALVELUKSET

Hoitopaikoissa toimitaan samoin kuin kirkossa, mutta otetaan huomioon omaiset, hartaustila (myös sen rakentaminen, esim. alttari) ja paikalla oleva henkilökunta.

Risti kertoo rakkaudesta

- rukoushetki / hartaus

Alkuvalmistelut

Rakennetaan alttari, jos ollaan kotona tai osastolla.
Valkoisella liinalla peitetylle pöydälle asetetaan krusifiksi, sytytetään kynttilä.
Puhuja tervehtii kuulijoita kättelemällä, koskettamalla olkapäähän tai käsivarteen turvallisesti.
Puhuja katsoo silmiin ja sanoo: *”Olen N.N.”*
Puhuja astuu kuulijoiden eteen.

TOTEUTUS

Virsi 301: 1–3 Kirkasta, oi Kristus meille

Siunaus

Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen (+). Aamen.

Teksti ja puhe

Apostoli Paavali kirjoittaa korinttilaisille: *”En halunnut tietää teidän luonanne mistään muusta kuin Jeesuksesta Kristuksesta, en muusta kuin ristiinnaulitusta Kristuksesta.”*
(1. Kor.2:2)

Puhuja ottaa krusifiksin pöydältä tai alttarilta.
Hän näyttää esinettä sopivalta näköetäisyydeltä ja kysyy:
”Mikä tämä on?” (Risti, Jeesus, Krusifiksi...)
Krusifiksia saa kosketella. ”Kuka on ristillä?”(Jeesus)
Jokainen sanoo erikseen: ”Jeesus.” Lausutaan yhdessä.
Puhuja antaa selvän merkin kädellään: ”Jeesus.”

Miksi Jeesus on ristillä?

Puhuja jatkaa: Jumala rakasti meitä ja koko maailmaa niin,
että antoi ainoan Poikansa. Kenenkään ei tarvitse hukkuu
vaan Jumala tahtoo, että meillä kaikilla olisi ikuinen elämä.
Hän vuodatti verensä meidän syntiemme sovituksiksi.
Tässä sovintoveressä, Jeesuksen veressä on syntiemme
anteeksiantamus.
Jeesus on kärsinyt, kuollut ja noussut kuolleista meidän
vuoksemme.
Jeesus elää. Hän on keskellämme. Hän rakastaa meitä.
Saamme uskoa häneen. Siksi olemme turvallisella mielellä.

Rukoilemme

Rakas Jeesus. Kiitos, että kärsit ristinkuoleman puolestam-
me ja sovitit syntimme verelläsi. Kiitos, että saamme tuntea
ylösnousemuksesi voimaa ja kärsimyksiesi osallisuutta.
Kuule meitä, sinä joka elät ja hallitset Isän ja Pyhän Hengen
kanssa aina ja ikuisesti.

Rukoilemme vielä yhdessä lausuen
Isä meidän...

Herran siunaus (+)

Virsi 301: 4-6 Ei siis alla kiusausten

JOULUHARTAUUS YHDESSÄ MUISTISAIRAIDEN KANSSA

Valmistelut

Varmistetaan sopiva tila, joka ei ole liian iso, ja joka on
valoisa ja rauhallinen. Siinä ei saa olla liikaa värejä eikä eri-
koisia katseen vangitsijoita. On tärkeää, että kaikki näkevät
ja kuulevat sen, mitä tapahtuu.

Varataan pienimuotoiset rooliasut Joosefille (sauva),
Marialle (huivi), paimenelle (sauva) ja enkelille (valkoinen
vaate), lisäksi kapaloitu nukke ja seimi. Avustaja auttaa
rooliasujen pukemisessa ja lukee evankeliumin.

TOTEUTUS

Siunaus ja johdanto

Isän ja Pojan Ja Pyhän Hengen nimeen.
Tervetuloa jouluhartauteen.
Joulu on Jeesuksen Kristuksen syntymäjuhla.



Virsi

Laulamme joululaulun ”En etsi valtaa, loistoa” (Ei valtaa, kultaa, loistoa, virsi 31 tai jokin muu tuttu virsi).

Jouluevankeliumi ja kuvaelma

Joulun henkilöitä ovat Joosef ja Maria.

Kuka haluaa olla Joosef?

Avustaja pukee jonkun kuulijoista kevyen rooliasuun ja ohjaa istumaan hänelle varatulle paikalle.

Kuka haluaa olla Mariana?

Avustaja pukee jonkun kuulijoista kevyeen rooliasuun ja ohjaa istumaan Josefin viereen.

Marialla on sylissään Jeesus-lapsi.

Avustaja antaa nukan Marian syliin.

Kedolla oli paimenia. Kuka haluaa olla paimen?

Avustaja pukee jonkun kuulijoista paimenen kevyeen rooliasuun ja ohjaa Joosefin ja Marian lähelle.

Taivaalla oli enkeleitä? Kuka haluaa olla enkelinä?

Avustaja pukee jonkun kuulijoista enkelin rooliasuun ja ohjaa Joosefin, Marian ja paimenen lähelle.

Siihen aikaan antoi keisari Augustus käskyn, että koko valtakunnassa oli toimitettava verollepano. Niin myös Joosef lähti Betlehemiin yhdessä kihlattunsa Marian kanssa, joka odotti lasta. Heidän siellä ollessaan tuli Marian synnyttämisen aika, ja hän synnytti pojan, esikoisensa. Hän kapaloi lapsen ja pani hänet seimeen, koska heille ei ollut tilaa majapaikassa. (Mariaa autetaan laskemaan Jeesus-nukke seimeen.)

Sillä seudulla oli paimenia yöllä ulkona vartioimassa laumaansa. Yhtäkkiä heidän edessään seisoj Herran enkeli. Pelko valtasi paimenet, mutta enkeli sanoi heille: ”Älkää pelätkö! Minä ilmoitan teille ilosanoman, suuren ilon koko

kansalle. Tänään on teille Daavidin kaupungissa syntynyt Vapahtaja. Hän on Kristus, Herra.” (Evankeliumin vanhempiä käännöksiä voidaan myös käyttää.)

Käy tervehtimässä Mariaa.

Kaikki käyvät tervehtimässä Mariaa.

Sanomme kaikki yhteen ääneen: Maria.

Kaikki: Maria.

Käy tervehtimässä Joosefia.

Kaikki käyvät tervehtimässä Joosefia.

Sanomme kaikki yhteen ääneen: Joosef.

Kaikki: Joosef.

Joulun tärkein henkilö on Jeesus. Käy tervehtimässä Jeesus-lastaa, voit ottaa hänet syliisi.

Kaikki käyvät tervehtimässä Jeesus-lastaa ja ottavat syliin.

Sanomme kaikki yhteen ääneen: Jeesus.

Kaikki: Jeesus.

Virsi

Laulamme yhdessä Enkeli taivaan virsi 21: 1, 2 ja 10

Siunaus

Jokainen osallistuja siunataan henkilökohtaisesti Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen (tehdään ristinmerkki otsaan) tai sanotaan kaikille yhteisesti: siunatkoon ja varjelkoon teitä kaikkivaltias, ihmisiä rakastava Jumala, Isä (+) ja Poika ja Pyhä Henki.

Virsi

Laulamme jouluvirren 30 Maa on niin kaunis.

HYVÄKSI KOETTUJA KÄYTÄNNÖN VÄLINEITÄ

- muistisairaahan hengellisyyden tukemiseen ja vuorovaikutukseen

Raamatusta voi lukea tuttuja psalmeja ja evankeliumin kohtia. Muistisairaalle tutumpia voivat olla vuoden 1938 käännöksen sanamuodot.

Esimerkiksi seuraavia kohtia voi lukea:

Joh. 3:16

Joh. 14: 1–4

Ps. 23

Ps. 51

Ps. 71

Ps. 91

Ps. 103

Ps. 121



MUSIIKKI

Kuunnelkaa ja laulakaa vanhoja tuttuja hengellisiä lauluja, pyhäkoululauluja sekä virsiä. Esimerkiksi seuraavia:

Virsi

338 Päivä vain ja hetki kerrallansa

341 Kiitos sulle, Jumalani

492 Ystävä sä lapsien

378 Kaitse, Jeesus, paimen hyvä

273 Jeesus, parhain ystäväni

548 Tule kanssani, Herra Jeesus

396 Käyn kohti sinua (Hengellisissä lauluissa ja virsissä Sua kohti, Herrani)

Adventti- ja jouluvirsissä on paljon tuttuja (1, 7, 21, 25, 30), samoin muissa kirkkovuoteen liittyvissä (63, 84, 99, 117, 142, 146). Ehtoollisvirsiä (225, 229, 299), kiitosvirsiä (324, 326, 332), aamu- (532, 540) ja iltavirsiä (552, 555, 563, 566) voi käyttää.

Lasten virsi

51 Maan korvessa

Muistisairaiden kanssa voi laulaa yhdessä kansanlauluja, maakuntalauluja ja muita sellaisia lauluja, jotka ovat heille tuttuja. Nämä saattavat nostaa pintaan erilaisia muistoja ja muisteluksia, joita voi yhdessä jakaa. Esiin saattavat tulla monenlaiset lapsuus- tai nuoruusmuistot, perhe, entisajan työt jne.

Kun rukoilee yhdessä muistisairaahan ihmisen kanssa, voi käyttää tuttuja perusrukouksia: Isä meidän tai Herran siunaus. Rukoukseksi sopivat myös paljon käytetyt iltarukoukset.

Vanhuus pitkänä elämänjaksona on meille uusia asia. Vanhusten määrä lisääntyy suhteessa muuhun väestöön. Ikääntyneet ovat toimintakyvyltään hyvin erilaisia, toiset sairastavat paljon, toiset taas pysyvät suhteellisen hyväkuntoisina viimeisiin vuosiin asti. Vain osa vanhenevista ihmisistä sairastuu etenevään muistisairauteen.

Muistihäiriöisten henkilöiden määrä on lisääntynyt viime vuosina ja määrän uskotaan lisääntyvän edelleen väestön ikärakenteen muuttumisen vuoksi. Sairastunutta ihmistä ei tule määritellä vain muistisairauden kautta, vaan hänet tulee nähdä tavallisena aikuisena ihmisenä tarpeineen, toiveineen ja heikkouksineen. Kun työntekijä kohtaa muistisairaana ihmisen, hänen on huomioitava asianomaisen toimintakyvyn taso sekä ennen kaikkea hänen yksilöllisyytensä, itsemääräämisoikeutensa ja loukkaamaton ihmisarvonsa.

Kirkon tulisi kiinnittää työntekijöidensä koulutuksessa erityistä huomiota työntekijöiden valmiuksiin kohdata ja tukea vanhoja ihmisiä. Työntekijöiden tulisi kyetä sekä auttamaan vanhuksia elämään sanan ja sakramenttien yhteydessä että tukemaan ikääntyneitä heidän hengellisessä elämässään – myös silloin kun vanhus on sairastunut etenevään muistisairauteen. Vanhan ihmisen hengellisen elämän tukeminen ja ymmärtäminen sekä diakonisesti että liturgisesti on ainakin pappien koulutuksessa huomioitu hyvin vähäisesti.

Koska vanhuudessa usein palataan lapsuuden ja kodin uskonnolliseen maailmaan, kirkon tulee kiinnittää huomiota

sekä lasten uskonnollisen kasvatuksen (iltarukous, hengelliset laulut) tukemiseen kodeissa että työikäisten ja vanhojen ihmisten hengellisen elämän tukemiseen.

Kyky kokea hengellisyyttä säilyy vaikea-asteisessakin dementiassa. Siksi on tärkeää, että hoitohenkilökunta, kirkon työntekijät ja vapaaehtoistoiminnassa olevat henkilöt oppivat tunnistamaan ja huomioivat myös demen-toituvan hengelliset tarpeet. Myös sairastuneet ovat seurakunnan ja kirkon täysivaltaisia jäseniä ja tarvitsevat Kristusta.

Usko on muistisairaana ihmisen voimavara, sillä se tukee elämänhallintaa ja lisää turvallisuudentunnetta. Kun syyllisyysproblematiikka huomioidaan, se vähentää ahdistuneisuutta ja levottomuutta, ja siten myös käytösoireita.

Dementiaa sairastavat henkilöt hyötyvät yhteisistä laulu-tuokioista tai yhdessä vietetyistä hetkistä riippumatta siitä, onko sairausaste lievä, keskivaikea vai vaikea. Musiikki aktivoi alitajuntaa, virittää muistia ja muistoja sekä auttaa orientoitumaan nykyisyyteen. Sen vuoksi musiikkia tulisikin käyttää runsaasti pidettäessä muistisairaille esimerkiksi messuja tai hartauksia. Hengelliset laulut ja virret voivat tuoda myös lohdutusta ja iloa muistisairaille.

LISÄTIETOA

- Alzheimer-säätiö www.aivosaatio.fi
- Dementiahoitoyhdistys www.dementiahoitoyhdistys.fi
(linkki vie Suomen muisti-
asiantuntijat -sivulle)
- Ikäinstituutti www.ikainstituutti.fi/etusivu
- Muistiliitto www.muistiliitto.fi
- Muistisairaahan tukeminen - ohjeita läheisille
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899 (linkki vie Duodecimin terveyskirjasto-sivulle)
- Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry
www.omaishoitajat.fi
- Vanhustyön keskusliitto www.vanhustyonkeskusliitto.fi
- Kanssakäyminen muistisairaahan henkilön kanssa (pdf)
www.alzsalo.fi/gfx/Luento22092009.pdf
- Käyttösoireisen muistisairaahan lääkkeetön hoito (pdf)
<http://gernet.fi/luennot/geriatripaivat08/eloniemi-sulkava.pdf>
- Muistisairaahan hoidon arkea
<http://hyvaterveys.fi/artikkelit/Muistisairaahan-hoidon-arkea/1106>

Muistisairaiden kuntouttava lyhytaikaishoito (pdf)
www.sosiaaliportti.fi/File/14d54b8f-f7d1-4c76-8f35-de90895f37be/Ms_kasikirja.pdf

Suomen muistiasiantuntijat www.muistiasiantuntijat.fi

**KIRJALLISUUTTA**

- Aavaluoma S, Kyrölä U-M. Tornadon kohtaaminen. Toiminnallisista menetelmistä apua dementoituville ja heidän läheisilleen. Juvenes Print. Tampere 2003
- Eloniemi-Sulkava U, Savikko N (toim.). MielenMuutos muistisairaiden ihmisten hoidossa. Käyttösoireiden hoidosta muistisairaahan ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen. MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto ry. Newprint Oy. Helsinki 2011
- Erikson, E.H. The Life Cycle Completed. Norton. New York 1982
- Erkinjuntti T, Rinne J, Soininen, H. Muistisairaudet. Duodecim 2010
- Erkinjuntti T, Heimonen S, Huovinen M. Miten voit...

Hyviä päiviä kotona. Muistisairaudet. WS Bookwell Oy. Juva 2006

Erkinjuntti T, Rinne J, Soininen H. Muistisairaudet.
Kustannus Oy Duodecim. Helsinki 2010

Granö S, Härmä H. Työikäisen muisti ja muistisairaudet. WSOY 2011

Granö S, Heimonen S, Koskisu J. Kuntoutuksen sanakirja.
Muistihäiriö- ja dementia-työhön. Alzheimer-keskusliitto.
J-Paino Oy 2006

Häggglund T-B (toim.). Vanhaset. Esseitä vanhenemisesta.
Kajo. Oulu 1993

Ikonen Pentti. Psykoanalyttisia tutkielmia 2.
Nuorisopsykiatriansäätiö. Helsinki 2004

Kivikoski T. Muistisairaana lähellä. Ihmisen lähellä – hengellisyys hoito-
työssä. Aalto K, Gothoni R (toim.). Kirjapaja 2009

Kivikoski K, Kivikoski T. Uskonnollisuus muistisairaana elämässä
– sairaalapastori muistitiimin jäsenenä. Memo 2/2009.
Suomen Muistiasiantuntijat 2009

Kivikoski T. Vakaumuksen ja elämänarvojen merkitys dementoituneen
hyvässä hoidossa. Dementiauutiset 2/2006.
Suomen Dementiahoitoyhdistys 2006

Kivikoski T. Dementoituneen vakaumuksen tukeminen hoitotyössä.
Suomen Dementiahoitoyhdistys.
Kuopion Liikekirjapaino Oy 2002

Käypä hoito -suositukset 2010

Viramo P, Sulkava R. Muistisairaiden ja dementian epidemiologia.
Toim. Erkinjuntti T, Rinne J, Soininen H.
Kustannus Oy Duodecim. Helsinki 2010

Saarenheimo M. Jos etsit kadonnutta aikaa.
Vanhuus ja oman elämän muistelemine. (Diss) 1997

Suhonen J, Alhainen K, Eloniemi-Sulkava U, Juhela P, Juva K,
Löppönen M, Makkonen M, Mäkelä M, Pirttilä T, Pitkälä K, Remes A,
Sulkava R, Viramo P, Erkinjuntti T.
Hyvät hoitokäytännöt etenevien muistisairauksien kaikissa vaiheissa.
Suomen Lääkärilehti 2008: 10: 9–22.

Soivio J. Vakaumuksen kunnioittaminen. Suomen ev.lut. kirkko.
Koonnut Juha Soivio. Kirkon sairaalasielunhoidon keskus 1996

Vuori U, Heimonen S. Tue muistisairaana ihmisen kotona asumista
– opas ammattihenkilöstölle. Paintek Pihlajamäki Oy 2007

MUSIIKKIAINEISTO

Erilaiset vanhat koululaulut, maakuntalaulut, kansanlaulut sopivat
yhdessä laulettaviksi virsien ja hengellisten laulujen lisäksi.
Niistä löytyy erilaisia äänitteitä, nuotteja ja kirjallisuutta.

Esimerkiksi:

Muistoja (cd).

Hengellisiä lauluja, koululauluja ja tuutulauluja.

Aija-Leena Ranta, laulu ja kantele, Maila Böhm, piano. 2010.

Muistaakseni laulan. Tutkimus ja cd. 2011.



Kuva: Matti Karppinen / Kuvakotimaa



Muistisaira**an messu – virikkeitä jumalanpalveluselämään muistisairaiden ihmisten kanssa** on tehty seurakuntien työntekijöiden avuksi, kun he tapaavat työssään muistisairaita ihmisiä. Aineiston tavoitteena on lisätä työntekijöiden ja vapaaehtoisten osaamista muistisaira**an ihmisen ko****htaamisessa, hengellisessä tukemisessä ja jumalanpalveluselämässä.**

Muistisairaiden messu on erityisryhmän jumalanpalvelus, jossa on vahvasti huomioitava muistisairaiden ihmisten mahdollisuudet osallistua ja elää mukana. Ystävällisyys, lyhyys ja selkeys ovat perusasioita, samoin tutut virret ja rukoukset. Soveltaminen tehdään koolla olevan seurakunnan parhaaksi.



Aineisto ***Muistisaira*****an messu – virikkeitä jumalanpalveluselämään muistisairaiden ihmisten kanssa** on syntynyt vuoden 2011 aikana työryhmässä, johon ovat kuuluneet jäsenenä sairaalapastori, työnohjaaja, tutkija Tuija Kivikoski, Helsinki, vanhustyön pastori, työnohjaaja Markku Palosaari, Oulu ja lääninrovasti, kirkkoherra, erityisopettaja Erkki Piri, Siikalatva sekä puheenjohtajana diakoniasihteer

i Irene Nummela, Kirkkohallitus / KDS ja sihteerinä spiritualiteetin työalasihteer

i Helena Lindfors, Kirkkohallitus / KJY.

Artikkelin Musiikki lohdun ja ilon tuojana on kirjoittanut MuT, PsM, laulaja Ava Numminen, joka toimii hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistämisen läänintaiteilijana Uudenmaan taidetoimikunnassa. Muun osan aineistosta työryhmä on tuottanut itse.

Työryhmä kiittää kaikkia aineiston lukeneita ja sitä eri vaiheissa kommentoineita. Erityisesti haluamme kiittää arvokkaista kommenteista gerontologian dosentti Ulla Eloniemi-Sulkavaa.

Kirkkohallituksen Jumalanpalveluselämä ja musiikkitoiminta -yksikön toimikunta keskusteli virikeaineistosta ja piti hyvänä aineiston sakramentaalista, pastoraalista ja käytännöllistä otetta muistisairaiden ihmisten kohtaamisessa ja hengellisyyden tukemisessa. Virikeaineisto sopii sekä työntekijöiden ja vapaaehtoisten avuksi seurakuntatyöhön että koulutuksen tueksi.