



40-70 sääntö™

Vinkkejä vuorovaikutukseen senioreiden
ja keski-ikäisten välillä

Johdanto

Tämä opas on tarkoitettu aikuisten lasten ja heidän ikääntyvien vanhempiensa avuksi heidän kohdatessaan tunteita herättäviä elämäntilanteita, joista keskusteleminen on vaikeaa. Miten puhut äitisi tai isäsi kanssa autolla ajamisesta, seurustelusta tai itsenäisestä elämästä? Ja missä tilanteessa keskustelu tulee aloittaa?

Kokemukseen ja tutkimustuloksiin perustuen me Home Instead Seniorihoivassa suosittelemme, että keskustelut on syytä käydä mieluiten mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. "40-70" tarkoittaa, että jos olet nelikymppinen tai vanhempasi 70-vuotiaita, on hyvä aloittaa rakentava vuorovaikutus erityisesti seniorin elämää koskevista aiheista.

Tämä opas sisältää esimerkkejä tilanteista, joissa hankalia keskusteluja tyyppillisesti käydään. Ei ole koskaan liian myöhäistä luoda hyvää keskusteluyhteyttä, mutta ei kannata myöskään odottaa, että vahinko ehtii tapahtua, ennen luottamuksellisten keskustelujen käymistä.

Nämä esimerkkitaipaukset ja -vastaukset ovat Home Instead Senior Care -yhtiön kehittämiä, mutta ne perustuvat tositapahtumiin, sekä viestintäkonsultti, kirjailija Jake Harwoodin (FT) asiantuntemukseen.

Tämä opas kirjoitettiin Home Instead Senior Caren tekemän tutkimuksen perusteella. Tutkimuksessa haastateltiin 1 500 ikääntyvien vanhempien aikuista lasta USA:ssa ja Kanadassa. Heiltä kysyttiin heidän suhteistaan vanhempiinsa ja miten he keskustelevat vaikeista aiheista vanhempiensa kanssa.*

Tutkimustulos paljasti, että jopa 30 % yhdysvaltalaisista aikuisista ei osaa olla luontevassa aikuisiän vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa aikuisuuteen jatkuneesta lapsi-vanhempi -suhteesta johtuen. Koska monet perheet ovat jämähtäneet lapsuuden rooleihin tasavertaiseen aikuisuuteen siirtymisen sijaan, ikääntyvien vanhempien ja heidän aikuisten lastensa keskustelut ovat erittäinkin vaikeita.

Tähän oppaaseen on listattu vinkkejä, joiden tarkoituksena on helpottaa keskusteluyhteyden saavuttamista ja rakentaa luontevampaa vuorovaikutusta aikuisten lasten ja ikääntyvien vanhempien välillä.

*Tutkimusmetodologia: 1 000 puhelinhaastattelua tehtiin USA:ssa (otantavirhe +/- 3.1 % 95 prosentin luottamustasolla) ja 500 haastattelua englanninkielisessä Kanadassa (otantavirhe +/-4.4 % 95 prosentin luottamustasolla). Data-analyysin teki Boomer Project -tutkimuslaitos www.boomerproject.com.

Seitsemän vinkkiä sujuvaan vuorovaikutukseen

Monet ikääntyvien vanhempien aikuiset lapset tietävät, että keskustelun aloittaminen vanhempien kanssa tietyistä aiheista voi olla vaikeaa. Seuraavat viestintäkonsultti Jake Harwoodin vinkit on tarkoitettu helpottamaan aikuisten lasten ja heidän vanhempiensa välistä vuorovaikutusta.

- 1. On aika aloittaa.** Jos olet täyttänyt 40 vuotta tai vanhempasi 70 vuotta, on aika aloittaa vanhemman elämässä pärjäämisen seuraaminen varovaisesti ja ajattelevaisesti. Tarvitset useita havaintoja mahdollisista ongelmista, ennen kuin voit päätellä, onko ongelma todella olemassa. Keskustele mahdollisesta ongelmasta vanhempasi kanssa, ennen kuin päätät tehdä asialle mitään.
- 2. Puhu havainnoistasi.** Lähesty vanhempasi keskustelumielellä. Kerro havainnoistasi vanhemmallesi ja kysy hänen mielipidettään tapahtuneesta. Jos vanhempasi myöntävät ongelman olemassaolon, kysy millaisia ratkaisuja hän omasta mielestään kaipaa. Jos vanhempasi ei myönnä tai tunnista ongelman olemassaoloa, käytä konkreettisia esimerkkejä omia ajatuksiasi tukemaan.

- 3. Ennakoi tulevaa.** Puhu mieluiten ennen kuin vahinko ehtii tapahtua. Jos tiedät, että lähimmäiselläsi on huono näkö tai vaikeuksia ajaa pimeällä, aloita näistä asioista jutustelu ennen kuin mitään ikävää sattuu.
- 4. Unohda holhoaminen.** Muista, että keskustele aikuisen, et lapsen kanssa. Holhoava asenne tai puhetyyli saa ikäihmisen puolustusasemiin ja kertoo kunnioituksen puutteesta. Aseta itsesi hänen asemaansa ja pohdi, miten haluaisit itseäsi puhuteltavan vastaavassa tilanteessa.
- 5. Pyri suurimpaan mahdolliseen itsenäisyyteen.** Pyri aina kohti ratkaisua, jolla saavutetaan vanhemmallesi suurin mahdollinen henkilökohtaisen itsenäisyyden taso. Etsi ratkaisuja, joissa hän saa käyttää vahvuuksiaan hyväkseen ja joissa hänen heikkoutensa eivät haittaa. Esimerkiksi, jos lähimmäisesi tarvitsevat apua tietyissä arjen askareissa, etsi ratkaisuja, jotka vastaavat näihin tarpeisiin. Ammattimaiset kotihoivapalvelut, esimerkiksi Home Instead Seniorihoiva, auttavat arkipäivän sujumisessa, mm. aterianvalmistuksessa, siistimisessä ja lääkemuistutuksissa. Myös tuttavapiiristä löytyy usein apua.
- 6. Pidä kokonaistilanne mielessä.** Jos toinen vanhempasi jää leskeksi, ja yhtäkkiä hänen asuntonsa on sotkuinen, kyseessä ei luultavasti ole sairaus. On todennäköistä, että sotkuisuus johtuu seuran puutteesta ja pitkän ihmissuhteen katkeamisesta. Auta leskeä pitämään yllä sosiaalista elämää ja ystäväpiiriä.
- 7. Pyydä tukea.** Monet ikäntymisen ongelmat voidaan ratkaista tukemalla vanhemman itsenäisyyttä. Tukea voi löytää mm. Home Instead Seniorihoivan, kunnallisten sosiaalipalveluiden ja seurakunnan avulla.

Keskustelunaloituksia

Seuraavassa esitetään monenlaisia esimerkkejä keskusteluista, joita ikääntyvien vanhempien aikuiset lapset tapaavat tutkimuksemme mukaan kohdata. Esimerkit on kehitetty yhdessä viestintäkonsultti Jake Harwoodin kanssa.

■ Kun sairaus vaikuttaa elämäntapaan

70-vuotias leskiäitisi on juuri saanut diagnoosin verkkokalvon ikärappeumasta, joka aiheuttaa näön heikkenemistä. Kuinka aloitat keskustelun sairauden mahdollisista vaikutuksista hänen elämäntyyliinsä?

Monet tällaisessa tilanteessa olevat seniorit aloittavat keskustelun asiasta itse. Jos tällaista keskustelunaloitusta ei tule, pohdi ensin hänen kokonaistilannettaan ja niitä asioita, jotka pitää huomioida. Esimerkiksi liikkumiseen liittyvät asiat on hyvä käydä läpi. Lähesty keskustelua pyrkimyksenäsi ratkaista tämä yksi asia, mieluummin kuin monia asioita kerralla.

Ajotus on tärkeää. Mitään asiaa tarvitsee harvoin ratkaista yhden keskustelun aikana ja voitkin antaa vanhemmallesi aikaa

pohtia sairauteen liittyviä elämänmuutoksia. Äitisi olisi varmasti vastaanottavainen keskustelulle, joka alkaa: "Mietitään, miten pääset liikkumaan kotoa kauppoille ja terveystakeskukseen, jos autolla ajaminen ei enää tunnu mukavalta."

Tutkimus: Tutkimuksen mukaan jopa 31 prosenttia suurista ikäluokista sanoi, että suurin vaikeus omien vanhempien kanssa keskustelussa on, että lapsuuden perheenjäsenroolit jatkuvat aikuisenakin. Tämä vaikeuttaa keskustelua tunteita herättävistä asioista.



■ Kolhiko isä auton tolppaan?

83-vuotiaan isäsi naapuri soitti sinulle ja kertoi nähneensä isäsi peruuttavan autonsa valotolppaan. Mitä sanot?

Jos vahingosta jäi näkyvä jälki, voit kysyä vaikka: “Hei isä, mitä autolle on tapahtunut?” Tai voit ottaa esille naapurin soiton: “Kalevi naapurista soitti ja sanoi, että näki sinun peruuttavan tolppaan.” Tämä on esimerkkitapaus tilanteesta, joka vaatii enemmän yleisiä havaintoja. Voit vaikka lähteä ajelulle isäsi kanssa, niin että isä ajaa. Jopa lyhyt ajo auttaa sinua arvioimaan isäsi ajokykyä ja sen puutteita.



Ikääntyvät esimerkiksi vähentävät pimeällä ajamista itsestään, koska se rasittaa heidän silmiään. Monesti he myös ajavat hitaammin, koska reaktioaika pitenee näkökyvyn heiketessä. Toisaalta välitöntä puuttumista tarvitaan, jos 83-vuotias ajaa maantiellä lujaa talviliukkaillakin. Huomioi äänensävyysi ja kehonkieleesi merkitys vuorovaikutustilanteessa. Jos olet huolissasi siitä, ettei isäsi ole turvallinen kuski, keskity puhumaan hänen omasta ja muiden turvallisuudesta. “Isä, olen huolissani siitä, että sinulle tai muille tiellä liikkujille voi sattua jotain, kun ajat autoa.”

■ Aiotko pukeutua noin?

Suunnittelet syntymäpäiväjuhlia 85-vuotiaalle äidillesi ja hän haluaa pukeutua siniseen lempileninkiinsä. Hän ei kuitenkaan huomaa, että puku on läikikäs ja kulunut. Mitä teet?



On tärkeää, että pohdit onko puvun läikikkyyys huomionarvoinen ongelma. Jos on, puhu suoraan: “Äiti, huomasitko, että juhlapukusi on likainen?” Tarjoudu sitten viemään puku pesulaan, tai mikä vielä parempaa, ehdota ostosreissua: “Äiti, tämä on todella harvinainen juhlatilanne. Haluaisin ostaa sinulle uuden leningin. Mennäänkö yhdessä ostoksille?”

Jos hän edelleen haluaa pukeutua lempileninkiinsä, ei asiasta kannata keskustella enempää. Mieti, miten voitat omat tunteesi, joita äidin pukeutuminen sinussa aiheuttaa, sillä hän saa päättää omasta pukeutumisestaan. Sinun tunteesi ovat puolestaan sinun vastuullasi. Todennäköisesti hän kuitenkin ottaa ehdotuksesi ilolla vastaan.

■ Koti on sotkuinen

Huomaat, että 77-vuotiaan äitisi asunto on yhä sotkuisempi vieraillessasi. Uskot, että hänelle täytyy löytää uusi asumisratkaisu yksin kotona asumisen sijaan. Mitä sanot?

Tilanteen huolellinen tarkkailu on ensi askel sen ratkaisemiseen. Vältä ongelman välitöntä diagnosointia ja ratkaisua. Lähesty äitiäsi yhdessä toimimisen näkökulmasta: miten saavutte yhdessä hyvään ratkaisuun sen sijaan, että kerrot hänelle, mitä olet päättänyt.



Tutkimuksen mukaan kaikkein vaikein keskustelunaihe aikuisille lapsille oli se, että vanhempien pitää muuttaa pois kotoaan. Tämä oli vaikea aihe yli puolelle (53 %) heistä, joiden perheissä lapsi-vanhempi asetelma edelleen piti paikkansa, ja yli kolmasosalle (35 %) heistä, joilla ei ollut tätä roolijakoa.

Monet tekijät vaikuttavat sotkuisuuteen – sekä ratkaisumahdollisuuksiin, mm. taloudellinen tilanne. Onko ongelmana yksinkertaisesti äitisi normaali ikääntyminen: voimien heikentyessä taloustöitä ei jaksaa entiseen malliin? Vai onko hänellä merkkejä muistisairaudesta? Tarvitseeko hän apua vain siivoamisessa, vai näyttääkö hän tarvitsevan apua myös muissa siisteysasioissa, esimerkiksi henkilökohtaisessa hygieniassa?

Kun oletetaan ongelmien johtuvan fyysisestä ikääntymisestä, jolloin imurointi tai kumartelu käy hankalaksi, aloita keskustelu seuraavasti: “Äiti, minä näen, että kumartuminen alkaa olla sinulle vähän hankalaa. Mitä sanot jos hankin sinulle siivoojan auttamaan raskaissa siivoustöissä kuten imuroinnissa? Minä haluan tarjota tämän avun sinulle.” Seniorit ovat keskustelun jälkeen usein halukkaita hyväksymään apua kotitöihin. Siivouspalvelua on myös helppo löytää siivousfirmoista tai osana laajempaa kotihoivapalvelua kuten Home Instead Seniorihoiva.

■ Yksittäinen unohdus vai jotain vakavampaa?

Olet juuri käynyt vieraisilla vanhempiesi kotona. Toistamiseen kuukauden sisällä huomasit, että 70-vuotias äitisi unohti läheisen ystävänsä nimen. Onko tämä Alzheimerin tautia vai dementiaa, satunnainen lipsahdus tai väsymyksen aiheuttamaa? Ja miten saat selville, mitä se on?

Tutkimuksen mukaan vanhemman henkisten kykyjen tilanne oli aihe, josta yli 50 % aikuisista lapsista halusi tietää enemmän.

liittyy lisääntynyttä hämmentyneisyyttä ja poissaolevuutta, voit sanoa esimerkiksi: “Kuule äiti, pitäisikö sinun käydä lääkäriellä tai muistineuvolassa? Olen ollut huomaavinani, että unohtelet nykyään enemmän asioita. Helpottaisit minun huoltani tosi paljon, jos kävisit tekemässä muistitestin.” Tällainen keskustelunaloitus keskittyy auttamiseen syyttelyn sijaan.

Pohdi tilannetta äitisi henkilöhistoria ja persoonallisuus huomioon ottaen, jotta voit päätellä, onko tämä muutosta entiseen verrattuna. Jotkut ihmiset ovat koko ikänsä huonoja muistamaan nimiä. Mutta jos äitisi unohdukseen



■ Lääkkeiden otto

Käydessäsi 85-vuotiaan isäsi luona näet lääkepurkkeja keittiön pöydällä, kylpyhuoneessa ja yöpöydällä. Sinua mietityttää, miten hän pysyy kärryillä kaikkien lääkkeiden kanssa. Mitä kysyt?



Tällaisissa tilanteissa on hyvä olettaa, että hän pärjää lääkkeidensä kanssa ja käyttää huumoria apuna.

Lääkkeitä voi olla monessa paikassa hyvästä syystä: jotkut säilytetään keittiössä, koska ne pitää ottaa ruuan kanssa, ja toiset ovat yöpöydällä, koska ne otetaan ennen nukkumaan menoa.

Lääkekeskustelun aloittamiseksi kysy isältäsi: “Miten sinä oikein pysyt selvillä kaikista näistä lääkkeistäsi, isä?” osoittaen lääkepulloa. Jos

Tutkimuksen mukaan 49 % aikuisista lapsista sanoi, että he ovat kiinnostuneita siitä, mitä lääkkeitä heidän vanhempansa milloinkin käyttävät.

keskustelussa tulee ilmi yllä esitettyjä syitä, kuulostaa siltä, että isäsi hallitsee tilanteen. Jos hän kuitenkin toteaa: “En tiedä. Teen parhaani. En edes tiedä, mihin tarkoitukseen jotkut niistä on määrätty.”, tilanne vaatii tarkempaa selvittelyä.

Jos hänellä on ongelmia lääkkeidenoton kanssa, puhu hänelle lääkedosetista tai -kellosta, jonka avulla hän saa pidettyä lääkkeensä paremmin järjestyksessä: “Isä, olen kuullut puhuttavan lääkedoseteista, joihin lääkkeet järjestellään etukäteen, niin että ne on helpompi ottaa oikein. Haluatko kokeilla sellaista? Voin hankkia sinulle sellaisen.” Lisäksi yksi Home Instead Seniorihoivan palvelu on lääkemuiustus, jonka avulla ikääntyvä muistaa ottaa lääkkeensä ajallaan.

■ Sisarusten välinen vuorovaikutus

Huomattuasi, että ikääntyneiden vanhempiesi asunnosta on palanut monta lamppua alat ajatella, että he alkavat tarvita lisää apua kotona. Esikoisena haluat keskustella asiasta myös muiden sisarusten kanssa. Miten lähestyt heitä? Mitä muuta tukea on tarjolla?

Sisarukset tarjoavat hyvää kaikupohjaa tärkeissä asioissa. Voit sanoa veljelle tai sisarelle: "Isällä ja äidillä näyttää olevan ongelmia lamppujen vaihtamisen kanssa. Oletko sinä huomannut mitään?" On kuitenkin tärkeää, ettei ongelmia aleta suurennella yhdessä, vaan pysytään konkreettisissa havainnoissa.

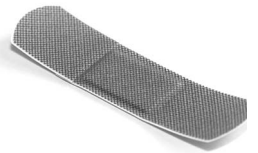


Tutkimuksen mukaan lähes kolme neljäsosaa (71 %) vastaajista sanoi, että vaikeissa keskusteluissa auttaisi, jos kaikki sisarukset olisivat paikalla. Lähes puolet (49 %) sanoi, että hoiva-alan ammattilaisen tuki auttaisi tällaisissa tilanteissa.

Jos vanhempi tarvitsee vähän enemmän apua kotona, ei ole vielä syytä laittaa hakemusta vanhainkotipaikasta ja taloa myyntiin. Apua on saatavilla erilaisiin kotitöihin tarpeen mukaan. Apua saa kunnallisista sosiaali- ja terveyspalveluista sekä kotihoivapalveluyrityksistä, esimerkiksi Home Instead Seniorihoivasta. Palveluohjaajalle puhuminen auttaa kartoittamaan tarpeita ja vaihtoehtoja.

■ Äiti ei ole turvassa kotonaan

Viime aikoina vieraillessasi 83-vuotiaan leskiäitisi luona olet huomannut hänen käsissään ja jaloissaan mustelmia. Hän väitti olevansa vähän kömpelö, mutta sinä epäilet hänen kaatuneen. Tiedät, ettei hän tapaa pyytää apua. Miten selvität hänen tilanteensa?



Mustelmat ovat monimutkainen asia. Toisaalta ikääntyneet saavat mustelmia helpommin, ja joskus esimerkiksi lääkkeiden vaikutuksesta mustelmia saattaa ilmaantua itsestään. Arvioi, puhuuko äitisi sinulle suoraan ja rehellisesti. Toisaalta toistuvat mustelmat johtuvat joko kaatumisesta tai muusta fyysisestä vamman tuottamisesta (esimerkiksi pahoinpitelystä). Nämä kaksi vaihtoehtoa johtavat täysin erilaisiin ratkaisuihin.

Tutkimuksen mukaan terveys oli yksi aikuisten lasten vaikeina kokemista keskustelunaiheista (28 % vastaajista).

Ensimmäisessä tapauksessa ei ole välitöntä vaaraa. Jos mustelmat ovat runsaita, täytyy vanhempasi lääkitystä ehkä tarkistaa. Pyydä häntä käymään lääkäriä.

Toisessa tapauksessa tarvitaan heti ratkaisu. Kokonaistilanne täytyy kuitenkin ottaa huomioon. Liittyykö mustelmien lisääntyminen johonkin toiseen elämäntilanteen muutokseen? Esimerkiksi, jos mustelmaisuus lisääntyi pian sen jälkeen, kun äidilläsi alkoi käydä uusi kotihoitaja tai hän muutti palvelutaloon, on syytä olla huolissaan. Jos mustelmaisuus lisääntyi hänen aloitettuaan uuden lääkityksen, pitää asiaan paneutua tarkemmin (jotkut lääkkeet voivat aiheuttaa tajunnantilan alentuneisuutta, ja tämä johtaa kaatumisiin).

Voit aloittaa keskustelun näin: “Äiti, onpa kamalan näköinen mustelma! Mistä se on tullut?” Jos hän syyttää vain omaa kömpelyyttään, jatka keskustelua: “No kaikki ovat joskus kömpelöitä, mutta meillä ei kaikilla ole tuollaisia suuria mustelmia. Mitä oikein tapahtui?”

■ Rahapuhe

Vanhempasi eivät ole ikinä keskustelleet raha-asioistaan. He ovat tähän asti hoitaneet ne itse. Viime aikoina olet huomannut, että he ovat alkaneet säästää ruuasta ja muista tarpeellisista asioista. Olet huolestunut, etteivät he pärjää. Miten puhut asiasta?

Tämä on vaikea aihe, josta on pakko puhua, vaikka tunnet olosi epämurkavaksi. Fiksu keskustelunaloitus voi olla: "Jääkaappihan on aika tyhjä – mitä te oikein syötte?" Kiinnitä huomiota, että äänensävy on kevyt eikä syyttävä. Leppoisalla äänensävyllä saat keskustelua aikaan.

Jos tämä ei tuota keskustelua, lähesty keskustelua suoremmin: "Äiti,

Tutkimuksen mukaan raha-asiat oli yli yksi aikuisten lasten haastavimmiksi kokeamista keskustelunaiheista (21 % vastaajista).

olen huolissani, syöttekö isän kanssa tarpeeksi?" Heikko ravinto voi olla merkittävä ongelma ikääntyneille ja se on merkki myös muista kuin rahaongelmista. Se voi kertoa esimerkiksi yksinäisyydestä, masennuksesta tai huonosti istuvista

tekohampaista.

Jos muutkin havaintosi kertovat taloudellisista ongelmista, kysy niistä suoraan tai tarjoa apua: "Tiedän, ettette halua puhua raha-asioista. Mutta jos teillä on jotain ongelmia sillä saralla, minä autan mielelläni."

Muista myös muut vuorovaikutuskanavat. Joskus on helpompi aloittaa keskustelu tunteita herättävistä tai henkilökohtaisista asioista puhelimen välityksellä tai vaikka kirjeitse. Kun olet kerran ilmaissut huolesi puhelimesta, on helpompi puhua asiasta myös kasvokkain. Kun olet kerran nostanut asian esille, saatat yllättyä siitä, että vanhempasi aloittaa keskustelun seuraavan kerran nähdessänne.



■ Isä alkaa seurustella

Äitisi menehtyi vuosi sitten ja nyt 77-vuotias isäsi on alkanut seurustella naapurin leskirouvan kanssa. Haluaisit tietää heidän tilanteestaan tarkemmin, mutta miten kysyä?



Jos haluat aloittaa keskustelun, hienovarainen toteamus on paikallaan: “Olen huomannut, että olet viime aikoina puhunut paljon Ritvasta.” Tämän jälkeen isäsi voi halutessaan alkaa keskustelemaan aiheesta. Jos hän ei halua, jätä asia lepäämään.

Kuitenkin, jos sinulla on tietoa, että suhteeseen liittyy hyväksi käyttämistä tai muuta epäilyttävää, pitää kysellä enemmän. Esimerkiksi, jos isäsi antaa ystävättärelleen rahalahjoja, kannattaa sinun kysellä tarkemmin, yksityiskohdista riippuen.

Jos isäsi on varakas ja hänen ystävänsä ei, ja yhtäkkiä ystävä ostelee kalliita asioita, voit kysyä isältäsi “Tiedätkö, kuka osti ystävällesi uuden auton?” Jos ystävätär muuttaa isäsi asuntoon ja uusia, isäsi tyyliin

Tutkimuksen mukaan lähes puolet (47 %) aikuisista lapsista eivät tunne oloaan “lainkaan” tai “juurikaan” luontevaksi puhuessaan vanhempansa kanssa hänen seurustelusuhteestaan.

sopimattomia esineitä alkaa ilmaantua taloon, voit kysäistä: “Tämä ei vaikuta ollenkaan sinun tyyliseltäsi sohvalta, isä? Hankitko sinä tämän?” Muussa tapauksessa voit olla tyytyväinen siihen, että isälläsi on ystävätär, eikä sinun tarvitse udella häneltä enempää kuin mitä hän sinulle kertoo.

Viestintäkonsultista



Jake Harwood (FT) toimii Viestinnän professorina Arizonan yliopistossa. Hän tutkii viestintää ja ikääntymistä. Hän on julkaissut aiheesta kirjoja sekä tieteellisissä lehdissä yli 50 artikkelia sukupolvien välisestä kommunikaatiosta ja ikääntymisestä mediassa.

Yhteystiedot: jharwood@u.arizona.edu

Lisää aiheesta

Lue lisää Home Instead Seniorihoivasta internetissä osoitteessa

<http://www.homeinstead.fi>

ENNAKOIVAA HUOLENPITOA

Ennakoivat määräykset

80-vuotias leski-isäsi on alkanut kärsiä monista terveysongelmista. Tiedät, että vanhempasi ovat tehneet testamentin, mutta et tiedä muista tarvittavista asiakirjoista. Mitä muuta isäsi olisi hyvä ilmaista ja miten puhut vanhemillesi näistä asioista?

Tutkimuksen mukaan lähes puolet (46,4 %) amerikkalaisista suurten ikäluokkien jäsenistä haluaisi tietää enemmän vanhempiensa toiveista hoidon ja muiden järjestelyiden suhteen.

Tärkeitä asiakirjoja

Testamentin ja sen säilytyspaikan lisäksi muitakin elämän hiipumiseen liittyviä järjestelyjä on syytä pohtia etukäteen. Tarvitaan tietoa esimerkiksi isäsi hoitotahdosta tai -testamentista, sekä kenet hän haluaa nimetä tarvittaessa edunvalvojakseen

tai holhoojaksi. Myös valtakirja-asioista on syytä keskustella. Nämä asiakirjat kannattaa laatia etukäteen. Laatimisessa voi auttaa lakimies, mutta valmiita asiakirjapohjia on myös saatavissa ilmaiseksi internetistä. Näiden avulla voidaan toimia isäsi tahdon mukaan, jos hän ei pysty enää ilmaisemaan tahtoaan itse.

Hoitotestamentti auttaa ajamaan isäsi tahtoa terveysasioissa.

Miten aloitan ennakkoinnin?

Isäsi hyötyy henkilökohtaisesti laaditusta toimintasuunnitelmasta. Tähän listataan tuttavat ja ammattihenkilöt, joille hän haluaa poismenostaan ilmoitettavan. Lisäksi tähän listataan tilit, muut tahot, joille täytyy ilmoittaa, sekä muut isän toiveet. Pohtikaa yhdessä, mitä tietoja listaan on syytä lisätä. Kirjaa ylös nimet ja yhteystiedot sekä tili- ja asiakasnumerot esimerkiksi suoraveloituksia, vakuutuksia, sähköyhtiötä, puhelinliittymiä, tallelokeroita, lehtiä ja muita kestotilauksia varten, sekä lakimiehen, kirjanpitäjän ja hautaustoimiston yhteystiedot – kaikesta saattaa olla hyötyä.

Tärkeitä yksityiskohtia

Muista listata puhelinpalvelut, sanomalehden tilaus, lääkäripalvelut, yhdistys- ja muut jäsenyydet, sekä perheenjäsenet ja muut ystävät ja tutut, joille tapahtuneesta tulee soittaa henkilökohtaisesti. Kirjaa ylös toiveet hautajaisjärjestelyjä varten. Onko vanhemmallasi toiveissa ilmoitus tietyssä lehdessä? Missä hän haluaa siunaus- ja muistotilaisuudet pidettäväksi?

Ehkäpä vanhempasi sairauden aikaista päivittäisasioiden järjestelyä helpottaa, jos hänen asiamiehelleen järjestyy luottokortti, jolla hänen tiliään voi käyttää. Samoin hautajaisiin liittyvien maksujen käytännön järjestelyjä pitää pohtia etukäteen. Myös muistoesineiden jakoa on hyvä pohtia etukäteen, ja jättää tarvittaessa kirjalliset ohjeet. Muista päivittää toimintasuunnitelmaa aika ajoin. Jos kaikki tämä kirjallinen materiaali päivätään, allekirjoitetaan ja säilytetään yhdessä testamentin kanssa, suruaikana on paljon helpompi toimia oikein.

Mitä sanoa

Miten aloitat keskustelun isäsi kanssa näistä tunteita herättävistä asioista? Voit tehdä toimintasuunnitelman itseäsi varten.

Aloita keskustelu isäsi kanssa seuraavasti: "Isä, valmistelen toimintasuunnitelmaa sitä varten, että minulle tapahtuu jotain odottamatonta. Haluaisitko vilkaista sitä, jos siitä vaikka puuttuu jotain olennaista?". Jos mahdollista, ota kaikki sisarukset mukaan keskusteluun. Jos teet kopioita toimintasuunnitelmasta isällesi ja sisaruksillesi, isäsi kiinnostuu asiasta todennäköisemmin. Tästä voi jopa tehdä koko perheen projektin, jossa aikuiset lapset keräävät ja jakavat tietoa yhdessä, ja kaikki pysyvät näin kartalla.

Viisi tapaa puhua lähimmäisesi elämän loppuvaiheista

- **Pidä keskustelun sävy keveänä.** Aloita keskustelu, kun tilanne ei muuten ole vakava. Yritä suhtautua keskusteluun kevyesti, vaikka puhutaan vakavasta aiheesta.
- **Vain lähimpien parissa.** Keskustele ainoastaan lähimpien perheenjäsenten läsnä ollessa. Se kannustaa avoimuuteen ja luottamuksellisuuteen.
- **Muista empaattisuus.** Mieti, miten haluaisit itse keskustella näistä asioista ja lähesty vanhempaasi tässä hengessä. Aloita vaikka jakamalla tarina toisesta samanlaisessa tilanteessa olevasta perheestä tai näytä oma toimintasuunnitelmasi ja puhu omista ajatuksistasi elämäsi loppuvaiheiden suhteen.

- **Käytä perhepäivällistä apuna.** Jos et halua puhua vanhempasi kanssa näistä asioista yksin, kutsu muita sisaruksia paikalle. Näin voitte kaikki yhdessä tukea toisiaanne. Ehkäpä vanhimman sisaruksen on syytä aloittaa keskustelu, johon kaikki voivat osallistua.
- **Älä odota liikoja.** Vaikka olet itse pitänyt tällaista keskustelua tarpeellisena jo jonkin aikaa, vanhempasi ei silti välttämättä ole avoin ajatukselle. Anna hänen ajatella asiaa, jotta syntyy hyvä keskusteluyhteys. Hän saattaa ottaa asian esille myöhemmin itse.



Tämän tekstin kirjoittaja Jo Myers on kirjoittanut omaan kokemukseensa perustuvan kirjan *Good to Go – The ABCs of Death and Dying*. Lisää tietoa osoitteesta <http://www.GoodToGoTheBook.com>.

Esimerkki toimintasuunnitelmasta

Jo Myers ja Home Instead Senior Care ovat laatineet esimerkin toimintasuunnitelmasta, jonka avulla voit laatia lähimmäisesi oman toimintasuunnitelman.

Toimintasuunnitelma	
✓	Laadi avoin valtakirja varmistaaksesi, että sairauden tai kuoleman sattuessa halutulla henkilöllä on pääsy kaikkeen tarvittavaan tietoon.
✓	Hoitotestamentti varmistaa, että terveydenhoidossa otetaan toiveet huomioon, vaikkei niitä pystyisi itse ilmaisemaan.
✓	Listaa henkilöt, joihin on syytä ottaa yhteyttä sairastapauksen tai kuoleman johdosta yhteystietoineen.
✓	Listaa tärkeät tiedot, joita edunvalvoja käyttää asioita hoitaessaan. Näitä ovat mm. tilinumerot, asiakasnumerot mm. eläke- ja vakuutusasioissa, sijoitukset, tallelokerot, lakimies ja hautaustoimisto-, sekä kirjanpitäjä. Maistraatti tiedottaa kuolemasta viranomaistahoille.
✓	Peruuta tilaukset mm. puhelinliittymästä, sähköstä ja muista palveluista, lehtitilaukset ja jäsenyydet.

Toimintasuunnitelma



Lemmikkien hoidon järjestely on myös syytä pohtia.



Kirjoita muistiin, mitä toiveita liittyy muistokirjoitukseen tai kuolinilmoitukseen. Mihin lehteen kuolinilmoitus halutaan?



Esitä hautajaistoiveet: missä ja miten hautajaiset toimitetaan, sekä kuka on hautajaisjärjestelyistä vastuussa.

Home Instead Seniorihoiva

Home Instead Senior Care on maailman laajin ikääntyneiden ei-sairaanhoitollisia hoivapalveluja tuottava yritysketju. Ketjuun kuuluu yli 900 yksityisesti omistettua ja johdettua franchise-toimistoa 17 eri maassa, mm. Yhdysvalloissa, Kanadassa, Japanissa, Saksassa, Itävallassa, Isonsa-Britanniassa ja Irlannissa. Ei-sairaanhoitolliseen kotihoivaan kuuluu henkilökohtainen avustaminen, seurancpito, aterioiden valmistus, lääkemuitutukset, kevyet kotityöt, pyykkihuolto ja asioilla avustaminen. Home Instead Senior Carella on maailmalla yli 65 000 luotettavaa hoivanantajaa, joiden rikosrekisteri on puhdas. Heidät on koulutettu ja vakuutettu yhtiön toimesta.

Home Instead Seniorihoivan hoivatyöntekijä palvelee asiakasta tämän kotona tai hoitolaitoksessa muutaman tunnin ajan viikossa tai jopa 24 tuntia vuorokaudessa, viikon jokaisena päivänä, myös loma-aikoina. Koulutamme hoivanantajamme omassa koulutusohjelmassamme, johon sisältyy tietoa mm. ikäihmisten sairauksista, kodin turvallisuudesta, viriketoiminnasta, ikääntyvien itsenäisyyden ylläpitämisestä ja tukemisesta sekä vuorovaikutuksesta ja stressinhallinnasta.

Suomessa Home Instead Seniorihoivan toiminta on kuntien valvomaa ja hyväksymää sosiaalihuoltopalvelua. Sitä ohjaa asiakkaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma sekä palvelusopimus. Palvelu kuuluu kotitalousvähennyksen piiriin.

Sinun on tärkeää löytää luotettavaa hoivaa ikääntyvälle läheisellesi. Meille on tärkeää tuottaa korkealaatuista hoivapalvelua, joka täyttää perheesi tarpeet.

Ota yhteys toimistoomme, niin varaamme ajan ilmaiseen konsultaatioon.



Home Instead
SENIORIIHOIVA®

Meille se on henkilökohtaista

Jokainen Home Instead Seniorihoiva franchise -toimisto on yksityisesti omistettu ja johdettu.

© 2012 Home Instead Finland Oy