

Muistisairauksien vaikutukset asumiseen - tunnistaminen, kohtaaminen ja puuttuminen

Pauliina Rautio, muistiasiantuntija

Suomenselän Muisti ry

Suomenselän Muisti ry

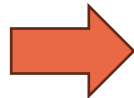


Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

- Muistiliiton jäsenyhdistys
- Muistiliiton jäsenyhdistykset ylläpitävät Muistiluotseja.
 - Suomenselän Muisti ry alueella Keski-Pohjanmaan Muistiluotsi
 - Muistiluotsit on koko maan kattava muistiasioiden asiantuntija- ja tukikeskusverkosto.
- Rahoitus sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA)



Muistiliitto
Minnesförbundet



**Suomenselän
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Pohjanmaa

Suomenselän Muisti ry toimii muistisairauksien tutkimuksen, hoidon ja kuntoutuksen kehittämiseksi

- Yhteisökoti Karpalokoti ja kotihoito Pyhäjärvellä
- Keski-Pohjanmaan Muistiluotsi
 - Tietoa, tukea ja toimintaa muistiperheille
 - Vapaaehtoistoimintaa
- MuistiTerve Pohjois-Suomi – hanke 2023-2025





STRATEGISET PÄÄMÄÄRÄT

- Tieto ja ymmärrys muistisairauksista ja aivoterveystä on vahvistunut
- Muistisairaot ja heidän läheisensä saavat tarvitsemansa tuen
- Muistisairaiden oikeudet toteutuvat
- Toimintamme edellytykset on turvattu



MENESTYSTEKIJÄT

- Jatkuvasti päivittyvä asiantuntijuus
- Ymmärrys muistisairaiden ja heidän läheistensä arjesta
- Arvojohtajuus muistiystävällisessä yhteiskunnassa
- Yhteisön yhtenäisyys sekä näkyvä yhteinen brändi



Hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa

MUISTILIITON STRATEGIA 2025–



TAHTOTILA

Toimimme muistisairaiden ja heidän läheistensä kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestönä.

Olemme järjestönä vahva edelläkävijä, joka edistää aivoterveystä, toimii sairastuneen ja läheisen tukena, vahvistaa heidän ääntään sekä puolustaa heidän oikeuksiaan.

Tavoitteemme on muistiystävällinen yhteiskunta, jossa muistisairas ihminen ja hänen läheisensä elävät hyvää elämää sekä saavat tarvitsemansa tuen ja palvelut.



Muistisairaiden määrä kasvaa

- Vuosittain 23 000 ihmistä saa muistisairausdiagnoosin
- Vuonna 2040 Suomessa jo lähes 250 000 muistisairauteen sairastunutta ihmistä
- Sairastavuus kasvaa iän myötä, mutta ikä ei ole muistisairauden syy
 - Vuosittain arvioilta 600 työikäistä sairastuu muistisairauteen



Muistisairaus on yksilöllinen

- Muistisairaudet ovat ns. sateenvarjokäsite, muistisairauksia on erilaisia
- Etenee yksilöllisesti ja sen piirteet voivat näyttäytyä eri tavoin

Huomioi myös:

- Muistisairaus ei välttämättä näyttäydy muistioireina. Oireet voivat liittyä myös esim. kommunikaatioon, hahmotukseen tai toiminnanohjaukseen
- Muistisairauteen sairastunut ei aina itse tiedosta oireita



**Suomenselän
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiliitto
Minnesförbundet

**Mitä arjen haasteita
muistisairas kohtaa
taloyhtiöasumisessa?**

Video: Muistiystävällinen asuminen



Taloyhtiössä muuttuvat käytännöt

- Asioiden mieleen painaminen vaikeutuu (nimet, sovitut asiat)
- Uuden oppiminen vaikeutuu
- Uusien toimintatapojen sisäistäminen vaikeutuu (esim. älylaitteet, ovipuhelin ja kodinkoneet)

→ Selkeät, selkokieliset ja johdonmukaiset ohjeet.



Taloyhtiöltä tulevat pyynnöt ja ohjeet

- Muistisairaalla toiminnanohjaus vaikeutuu,
 - Hän ei saa aloitettua toimintaa, esimerkiksi siivousta – voi näyttäytyä laiskuutena tai viitsimättömyytenä
 - tehtävät voivat jäädä kesken tai pyydetyt asiat voivat jäädä hoitamatta
 - päättelykyky heikentyy
 - toiminta voi olla epäloogista, suunnitelmallisuus puuttuu

→ Ohjaus, selkeys, aloittamisen tukeminen.



Sosiaalinen kanssakäyminen

- Muistisairaus aiheuttaa vähitellen vaikeuksia vuorovaikutukseen
 - Sanat unohtuvat
 - Puheeseen tulee ns. vääriä sanoja tai kiertoilmaisuja
- Kommunikaatiovaikeuksien seurauksena sairastunut jää helposti ulkopuoliseksi (esim. keskustellaan vain läheiselle)

→ Meluton ympäristö

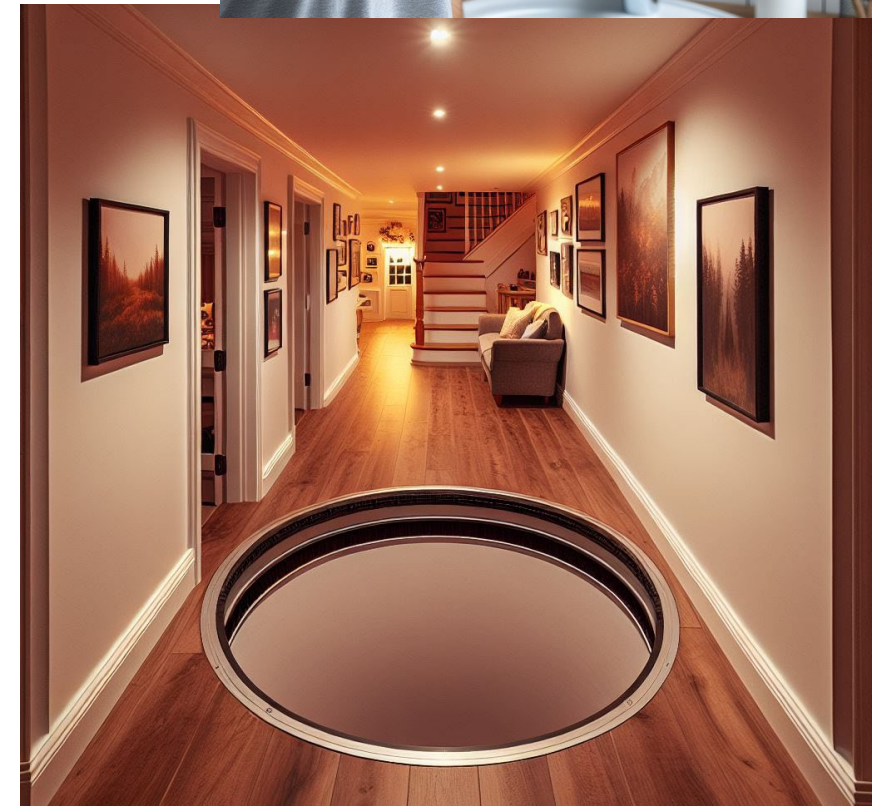
→ Pysähdy ja anna aikaa

→ Rauhallinen ja selkeä puhe, puhu kuin aikuinen aikuiselle

→ Seuraa ymmärtämistä ja selkeyttä puhetta tarvittaessa

Hahmottamisen haasteet – ei sama kuin näkemisen haasteet

- Muistisairauteen liittyy usein hahmottamisen vaikeuksia.
- Muistisairas voi tehdä virhetulkintoja ympäristöstä
 - musta kuvio lattiassa näyttäytyy kuoppana
 - valoja ei käytetä, koska valokatkaisija ei erotu seinästä
 - kiiltävä pinta voi näyttää liukkaalta
 - peili aiheuttaa hämmennystä – mielikuva itsestä voi olla kymmeniä vuosia nuorempi



Taloyhtiö avuksi hahmottamisen haasteisiin

- Ympäristöä arvioitava hahmottamisen näkökulmasta
- Hyvä, riittävä valaistus ehkäisee virhetulkintoja ja ohjaa liikkumista
- Värien ja kontrastien käyttäminen auttaa hahmottamista
 - Matot, raput, oviaukot, valokatkaisijat, oman asunnon ovi
- Peilien ja muiden heijastavien pintojen peittäminen voi auttaa

Asuinympäristö

- Paikkojen, esineiden tunnistamisen vaikeus
 - Ihmisten tunnistamisen vaikeus
 - Oman kehon hahmottamisen muutokset
 - Eksyminen tutussakin ympäristössä
- Esteettömyys, selkeät kontrastit, kulkuväylät
- Avun tarjoaminen



Liikkuminen kotona ja naapurustossa

- Muistisairaahan liikkuminen voi vaikeutua ja tasapaino heikentyä
- Motoriset vaikeudet (näppäryys heikentyy esim. avaimen käyttö)

→ Esteettömyys, kaiteet, portaat, kynnykset, pihalle tuolit/levähdyspaikat

→ Tekniset toteutukset (esim. lukituksissa ja ovien avausmekanismeissa)

Muistisairaahan kohtaaminen

- Muistisairas voi olla yksinäinen ja kokea olonsa turvattomaksi, levottomaksi tai ahdistuneeksi. Muistisairas voi myös kokea aistiharhoja, jotka ovat hänelle todellisia.
- Kuuntele ja kuule, ole läsnä.
- Muistisairas henkilö aistii tunnetiloja, toimi hänen kanssaan ystävällisesti ja rauhallisesti, luo ymmärtävä ilmapiiri.
- Puhuttele nimellä, ota katsekontakti.
- Vältä vastaan väittämistä. Anna puheen rönsoilla sairastuneen puheen mukana – älä turhaan pidä huolta tai korjaa puheenaiheiden todenmukaisuutta tai ajantasaisuutta.



Miten voin auttaa?

- Kohti muistiystävällistä taloyhtiötä:
 - Taloyhtiössä tietoa ja ymmärrystä muistisairauksista ja niiden tuomista vaikutuksista
 - Taloyhtiö on turvallinen ja muistisairauksien erityispiirteet huomioiva
- Tarjoa apua
- Jos huoli herää, tee huoli-ilmoitus



Ennakointi kannattaa

- Koska muistisairaudet ovat eteneviä sairauksia, on hyvä ennalta miettiä, miten haluaa tulevaisuudessa asua.
- Muutokset kodissa, uusi asumismuoto tai uudet teknologiat ja apuvälineet - tottuu paremmin, kun muutokset ja käyttöönotto tapahtuvat sairauden varhaisessa vaiheessa.

MUISTIYSTÄVÄLLINEN ASUMINEN

Muistisairaudet vaikuttavat ja etenevät yksilöllisesti. Muistiystävällinen asuminen tukee muistisairaahan toimintakykyä.

Tilaratkaisut ovat selkeitä ja esteettömiä. Värimaailma auttaa hahmottamisessa ja ympäristö tukee orientaatiota sekä vähentää eksymisiä.

Apuvälineet ja teknologia oikea-aikaisesti käytettyinä tukevat itsenäistä arkea ja turvallista kotona asumista.

Koska kyse on etenevästä sairaudesta, on hyvä miettiä jo ennakoiden, millainen asumisympäristön tulisi olla sairauden edetessä ja milloin itsenäinen asuminen ei ole enää mahdollista.

Lisätietoa:

- [Muistiliitto](#) päivitettyt verkkosivut:
 - [Asuminen](#)
 - [Asumisen ennakointi](#)
 - [Asumismuodot](#)
 - [Muistiystävällinen ympäristö](#)
 - [Asumisen turvallisuus](#)
- Varsinais-Suomen muistiyhdistys
 - [Arjen turvallisuus](#)
 - [Muistiystävällinen taloyhtiö](#)
 - [Turvallisia vuosia muistiperheille - opas](#)
- Vanhustyön keskusliitto
 - vanheminen.fi/asuminen – Sisältöä myös ruotsiksi!
 - [Korjausneuvonta](#)
- [Asumisen apu ry](#) verkkosivut
 - [Asumisen pikatesti](#)
 - [Asumissuunnitelma](#)



**Suomenselän
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Muistiliitto
Minnesförbundet

Kiitos!