

Muistisairauksien vaikutukset asumiseen - tunnistaminen, kohtaaminen ja puuttuminen

Miten helpottaa ikäihmisten asumista taloyhtiöissä?

Webinaari 24.9.2024

Outi Ronkainen, asiantuntija Muistiliitto ry

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:

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



**Mitä arjen haasteita
muistisairas kohtaa
taloyhtiöasumisessa?**

Ohjeet, uudet toimintatavat taloyhtiön asukkaille

- Asioiden mieleen painaminen vaikeutuu (nimet, sovitut asiat)
- Uusien toimintatapojen sisäistäminen vaikeutuu (esim. älylaitteet, yleisesti laitteet ja kodinkoneet)

→ Selkeät, selkokieliset ja johdonmukaiset ohjeet.

→ Huomioi, että digitaalinen viestinnän soveltuvuus on hyvä tarkistaa.

Pyynnöt, toimintaohjeet asukkaille

- 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, keskustelu naapureiden kanssa

- Muistisairaus voi aiheuttaa kommunikaatiovaikeuksia
 - Muistisairaalla sanat voivat unohtua, niitä joutuu hakemaan
 - Henkilö saattaa käyttää ns. väärää sanoja tai kiertoilmaisuja
 - Keskustelukumppanin nopea puherytmi, vaikeaselkoiset sanat ja taustäänät vaikuttavat puheen ymmärtämiseen

Kommunikaatiovaikeuksien seurauksena sairastunut jää helposti ulkopuoliseksi (esim. keskustellaan vain läheiselle)

→ Rauhallinen ja selkeä puhe, huomioi muistisairas, anna aikaa, puhu kuin aikuinen aikuiselle

→ Sosiaalisen kanssakäymisen tukeminen

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 valokatkaisuja ei erotu seinästä
 - kiiltävä pinta voi näyttää liukkaalta
 - peili aiheuttaa hämmennystä – mielikuva itsestä voi olla kymmeniä vuosia nuorempi

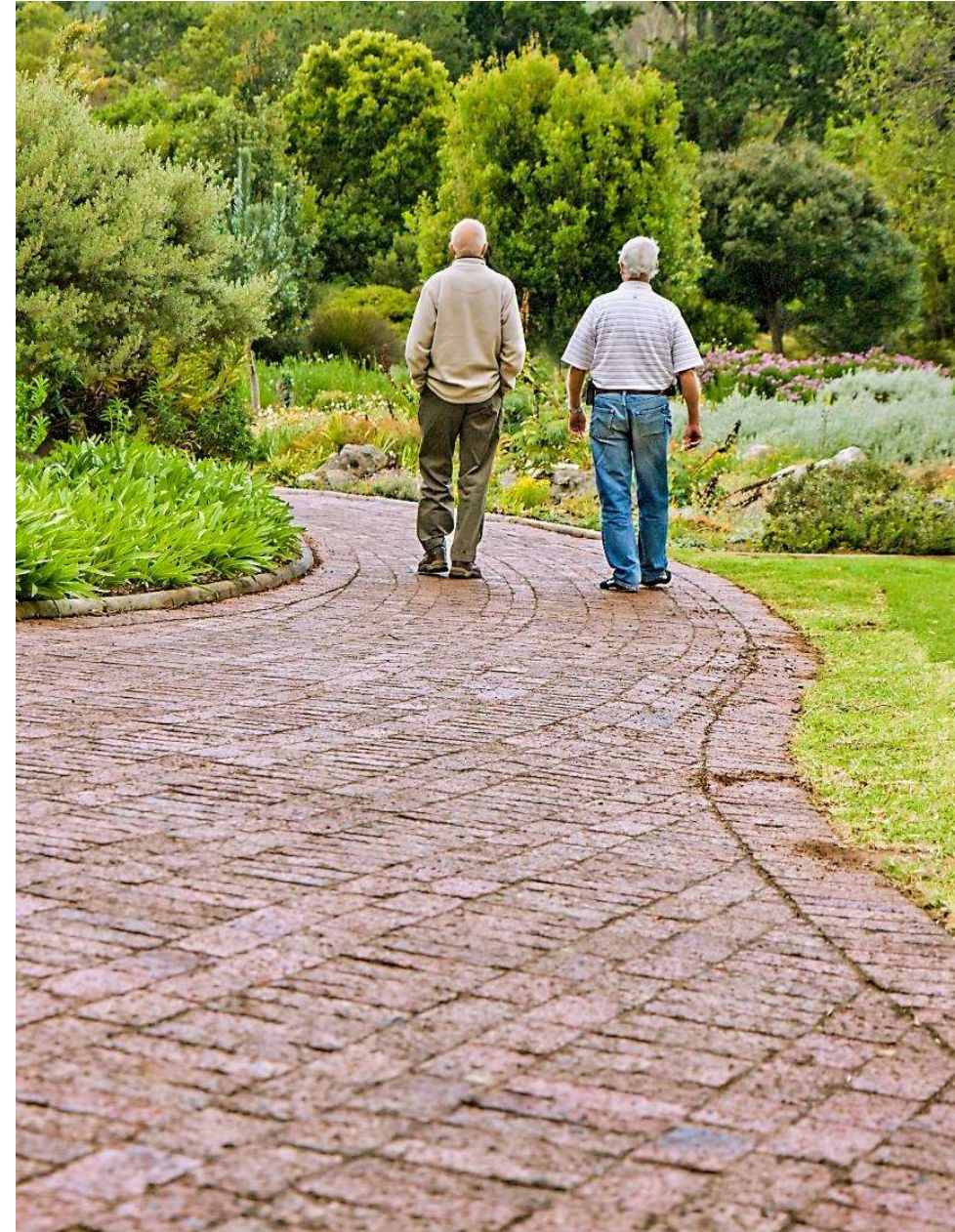
→ Hyvä, riittävä valaistus ehkäisee virhetulkintoja

→ Värien ja kontrastien käyttäminen tukee hahmottamista

→ Peilit ja muut heijastavat pinnat voi peittää

Asuinympäristö

- Paikkojen, esineiden tunnistamisen vaikeus
 - Ihmisten tunnistamisen vaikeus
 - Oman kehon hahmottamisen muutokset
 - Eksyminen tutussakin ympäristössä
- Esteettömyys, selkeät kontrastit, kulkuväylät, avun tarjoaminen
- Toistuvissa eksymis-/huolutilanteissa huoli-ilmoitus



Liikkuminen kotona ja naapurustossa

- Muistisairaahan liikkuminen voi vaikeutua ja tasapaino heikentyä
- Motorisen vaikeudet käsien käyttöön liittyvissä toiminnoissa (näppäryys)

→ Esteettömyys, kaiteet, pihalla 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, mutta hänelle tilanteet on 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 inttämistä. Anna puheen rönsoyillä sairastuneen puheen mukana – älä turhaan pidä huolta tai korjaa puheenaiheiden todenmukaisuutta tai ajantasaisuutta

Muistiystävällinen taloyhtiö

- Taloyhtiön asukkailla on tietoa ja ymmärrystä muistisairauksista ja niiden tuomista vaikutuksista
- Taloyhtiössä on turvallinen ja muistisairauksien erityispiirteet huomioiva fyysinen ympäristö
- Taloyhtiössä on muistisairaat ihmiset hyväksyvä ja suotuisa asenneympäristö

Lähde: Varsinais-Suomen Muistiyhdistys 2021, [Muistiystävällinen taloyhtiö -opas](#)

Lisätietoa:

Muistiliitto päivitettyt verkkosivut:

Asuminen

- [Asumisen ennakointi](#)
- [Asumismuodot](#)
- [Muistiystävällinen ympäristö](#)
- [Asumisen turvallisuus](#)

Esite ladattavissa Muistiliiton [verkkosivuilta](#) tai tilattavissa maksutta [Muistiliiton verkkokaupasta!](#)

MUISTINEUVO
tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukaan).
Minneslinjen betjäna på svenska på samma telefonnummer tis kl. 15–17.

**”Minua rohkaistiin
hakemaan palveluja, joista
en edes tiennyt.”**

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet


**MUISTIYSTÄVÄLLINEN
ASUMINEN**


Muistisairaudet vaikuttavat ja etenevät yksilöllisesti. Muistiystävällinen asuminen tukee muistisairaana 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.

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

 Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment



Kiitos!

Outi Ronkainen
outi.ronkainen@muistiliitto.fi