

# Aistipuutos-testaus

## Hyvä käytäntö

Muistikylä-projekti  
Salon Muistiyhdistys ry



# Sisältö

1. Aistipuutos-testauksen lyhyt kuvaus
2. Toteuttaminen
3. Miten käytäntö tukee muistisairaita
4. Aistipuutos-testauksen toimivuus
5. Testauksen kehittäminen ja käyttö
6. Kohderyhmä
7. Kontaktit ja kiitokset
8. Liitteet:
  1. Ikämies-puvun rakentaminen
  2. Pisteiden rakentaminen
  3. Miltä ikääntyminen ja muistisairaus saattaa tuntua: pohdittavaa aistipuutos-testauksen alkuun



# 1. Aistipuutos-testauksen lyhyt kuvaus

Aistipuutos-testauksessa siihen osallistuvat henkilöt pääsevät kokeilemaan ikämiespuvun avulla, miltä ikääntyminen ja muistisairaus saattavat tuntua. Tilanteessa kokeillaan miten toimiminen onnistuu testaustilannetta varten rakennetuissa pisteissä ja mahdollisesti myös muualla omassa työympäristössä.

Aistipuutos-testauksessa käytettävä ikämies-puku on suunniteltu saksassa kehitetyn Age Man-puvun pohjalta. Ikääntymistä demonstroiva Age Man-puku vaikeuttaa fyysistä toimintakykyä muun muassa pukuun ommeltujen painojen ja nivelten liikeratojen rajoittimien avulla. Alkuperäistä Age Man-pukua on mahdollista vuokrata muun muassa Turun Kunnonkodista. Age Man- puvun tavoin myös itsetehty ikämiespuku auttaa oman kokemuksen kautta ymmärtämään miltä lihasten voiman pienentyminen, nivelten jäykistyminen ja aistien heikentyminen tuntuu ja miten se vaikuttaa toimintakykyyn.

Palautteen mukaan Aistipuutos-testaus lisää muistisairaana ympäristössä toimivien tahojen ymmärrystä siitä, mitä aistipuutosten kanssa eläminen voi olla, mitä haasteita se luo, mitä erityistä muistisairaus saattaa tilanteeseen tuoda ja miten suuri vaikutus ympäristöllä on osallisuuden ja toimijuuden näkökulmasta katsottuna. Aistipuutoskoulutus auttaa ymmärtämään eron esteellisen ja esteettömän ympäristön välillä.

Aistipuutos-testaus lisää esteettömyyden tärkeyden ja tarpeen tunnistamista ja sitä kautta esteettömiä ympäristöjä muistisairaana henkilön elinympäristössä. Esteettömyyden lisääntyminen vahvistaa muistisairaana toiminnan mahdollisuuksia hänen omassa elinpiirissään.

Aistipuutos-testauksesta luodut hyvät käytännöt mahdollistavat kaikkia asiasta kiinnostuneita kokoamaan oman aistipuutos-välineistön, jonka avulla esimerkiksi eri työyhteisöjen uusia työntekijöitä voidaan perehdyttää aiheeseen.



## 2. Toteuttaminen

### Resurssit

- 2 työntekijää ohjaamaan tapahtumaa
- Aikaa tulee varata
  - 20 minuuttia tilan rakentamiseen
  - 40 minuuttia testaustilanteeseen
  - 10 minuuttia tavaroiden pakkaamiseen ja siistimiseen
- Sopiva tila:
  - 2 pöytää, joiden ääreen mahtuu istumaan 4-6 henkeä
  - Taso tai pöytä ikämiespuvun osille, ylimääräisille lasille ja korvatulpille /kuulosuojaimille
  - Roskakori käytetyille astioille
  - Mahdollisuuksien mukaan mennään myös tilan ulkopuolelle, esimerkiksi rappusiin, hissiin ym.
- Mukaan tarvitaan
  - Jaettava materiaali (liite 3), yhdistysesitteet ym.
  - Ikämiespuvun osat (tarkka luettelo liite 1)
  - 3-5 kpl näköä heikentäviä laseja, korvatulppia ja hansikkaita
  - Kuulokkeet ja kännykkä
  - Miesten kauluspaita, tai muu sorminäppäryyttä vaativa vaate
  - Sähköteippiä, sakset ja kyniä
  - Kirjava pöytäliina ja siihen sointuvat lautaset, lasit ja servietit
  - Yksivärinen pöytäliina ja siitä hyvin erottuvat lautaset, lasit ja servietit
  - Mauttomat ja maukkaat leivonnaiset
  - Mehukannu ja väriaineella värjättyä vettä sekä mehua

- Aistipuutos-testauksessa tarvittavat materiaalit maksavat noin 450€. Ikämiespuvun osuus siitä on noin 380 € (osien hinnat liitteessä 1).



## Etukäteen tehtävät valmistelut

- Aistipuutos-testauksesta tiedottaminen ja sopiminen siitä kiinnostuneiden tahojen kanssa
- Testaukseen kannattaa ottaa vain 4-6 henkilöä kerrallaan
- Testausilanteeseen liittyvän materiaalin tulostus (liite 3). Jos testaus on osa Muistiystävällinen toimija-valmennusta, voi liitteen 3 tiedot jättää tulostamatta sillä sama tieto löytyy valmennuksen dioista
- Mahdollisten muiden esitteiden pakkaaminen mukaan, esim. oman yhdistyksen esite, Muistiystävällisen ympäristön pikaopas ym.
- Osallistujalistan ja palautelomakkeiden tulostus
- Mauttomien leivonnaisten tekeminen
- Maukkaiden leivonnaisten tekeminen /hankkiminen
- Mauttoman juoman valmistus ja mehun hankkiminen
- Esteellisen ja esteettömän kahvipöydän rakentaminen
- Miesten kauluspaidan nostaminen esille
- Muutaman kohteen teippaaminen sähköteipillä (liite 2e)
- Sopivan taustahälyn etsiminen puhelimella YouTubesta. (liite 1) Kuulokkeiden kiinnitys puhelimeen

**Jos aistipuutos-testaus toteutetaan esimerkiksi myyntityön ammattilaisille heidän omalla työpaikallaan, voidaan testausilanne toteuttaa kiertämällä omaa työpistettä ja keskittymällä havainnoimaan sen esteettömyyttä ja esteellisyyttä. Silloin erillisten kahvipöytäpisteiden rakentaminen ei ole välttämätöntä, tai ne voidaan rakentaa vain malliesimerkiksi esteellisestä ja esteettömästä kattauksesta ilman tarjottavia.**





## Testaus-tilanteen eteneminen

- 1. Esittely: ohjaajat esittelevät itsensä, paikallisen Muistiyhdistyksen sekä kertovat aistipuutos-testauksen tarkoituksen ja testaustilanteen kulun
- 2. Käydään yhdessä läpi sitä miten ikääntyminen vaikuttaa aisteihin, lihaksiin ja miten muistisairaudet voivat vaikuttaa hahmottamiseen, liikkumiseen ym. (liite 3)
- 3. Yksi osallistujista pukee ikämies-puvun päälleen. Toinen työntekijöistä auttaa pukemisessa ja toinen ohjaa muita osallistujia. Muut osallistujat pukevut päälleen lasit, hanskat sekä korvatulpat/ kuulosuojaimet. Yksikerrallaan kokeillaan myös kuulokkeita, joista tulee taustahälyä.
- Ikämies-pukua vaihdetaan tasaiseen tahtiin eri ihmisten päälle. Ikämies-puvun kanssa olevan henkilön kannattaa käydä kävelemässä testaustilan ulkopuolella esimerkiksi rapuissa. Taustahälyä soittavat kuulokkeet kiertävät henkilöltä toiselle niin että kaikki ehtivät kokeilla niitä.
- 4. Esteellinen kahvipöytä (liite 2b)
- 5. Esteetön kahvipöytä (liite 2c)
- 6. Pukeutumispiste (liite 2d)
- 7. Kun kaikki osallistujat ovat käyneet pisteet läpi ja kokeilleet kerran ikämies-pukua sekä kuulokkeita, pidetään loppukeskustelu. Keskustelussa pohditaan omaa kokemusta ja mietitään, onko mahdollista ymmärtää asiakasta tai läheistä aistipuutos-testauksen jälkeen paremmin. Keskustelussa nostetaan esille hyviä puolia esimerkiksi omassa työympäristössä ja omissa toimintatavoissa. Mietitään myös asioita, jotka kaipaavat parannusta ja pohditaan sitä, miten muutosta voidaan lähteä toteuttamaan.
- 8. Palautteen keruu ja päätös
- 9. Siistiminen ja tavaroiden pakkaaminen

### 3. Miten käytäntö tukee muistisairaita

- Muistisairaudet vaikuttavat ihmisen kykyyn hahmottaa ympäristöä. Tunnistamisen haasteet voivat johtaa esimerkiksi siihen, ettei vaalealla lattialla olevan tumman maton päälle uskalleta astua, koska se saattaa näyttää kuopalta. Ympäristön hahmottamiseen liittyvät muutokset vaikuttavat suoraan siihen, miten ihminen kykenee tilassa toimimaan.
- Ikääntyminen ja muistisairaudet vaikuttavat aisteihin. Esimerkiksi makuaisti saattaa heiketä lähes kokonaan ja sen vuoksi ruoka ei maistu. Värikäs ja sekava kattaus vaikeuttaa ruuan hahmottamista lautaselta tai ruokailuvälineiden löytymistä.
- Aistipuutos-testauksessa pääsee kokemaan itse, miltä ympäristö vaikuttaa ja miltä sosiaaliset tilanteet tuntuvat, kun aistit ovat heikentyneet. Tätä testataan sekä esteellisessä että esteettömässä kontekstissa, jolloin testaus auttaa ymmärtämään eron esteellisen ja esteettömän välillä.
- Saadun palautteen perusteella aistipuutos-testaus lisäsi muun muassa hoitotyössä ja palvelualalla olevien henkilöiden kykyä nähdä tilanteet asiakkaan näkökulmasta ja huomioida ympäristön merkitys toimijuuden tukena muistisairaana asiakkaan kohdalla. Palautteen perusteella aistipuutos-testauksen jälkeen on tehty konkreettisia muutoksia fyysiseen tilaan ja omiin toimintatapoihin liittyen. Palautteen mukaan aistipuutos-testaus lisäsi tarpeellisten muutosten kartoittamista ja niiden toteuttamista.

*” Meille hankittiin siniset tarjottimet ja uudet lautaset,  
jotta kattaus on selkeämpi. Myös WC:n ovikyltit vaihdettiin”*



## 4. Aistipuutos-testauksen toimivuus

- Aistipuutos-testauksen tavoitteena on lisätä muistisairautta sairastavien kanssa työskentelevien sekä kaikkien asiasta kiinnostuneiden tietoa ja ymmärrystä siitä, miltä ikääntyminen ja muistisairaus saattaa tuntua ja miten ympäristö voi tukea muistisairaahan henkilön toimijuutta.
- Aistipuutos-testaus on palautteen mukaan vaikuttanut toimintatapojen ja ympäristön muuttamista muistiystävällisempään suuntaan.
- Testaustilanteen alussa pidettävä info ikääntymisen ja muistisairauksien vaikutuksesta aisteihin on kehitetty palautteen perusteella. Info auttaa orientoitumaan ikääntyneen ja muistisairaahan henkilön mahdolliseen todellisuuteen.
- Jokainen ikääntyy yksilöllisesti ja esimerkiksi jokaisen muistisairautta sairastavan aistit ja hahmottamiskyky toimivat omalla tavallaan. Aistipuutos-testaus toimii ajatusten herättelijänä, mutta kuitenkin tutkitun tiedon päälle rakennettuna.
- Oman kokemuksen kautta oppiminen on palautteen perusteella tehokasta ja vaikuttavaa. On eri asia yrittää ymmärtää teoreettisesti, että näköaistin heikentyessä ympäristön hahmottamiseen tarvitaan enemmän kontrasteja, kuin saada kokea ja havaita se itse omakohtaisesti.

*”Tilasimme lisää suurennuslaseja ja pidämme liikkeen käytävät selkeinä ja vapaina ylimääräisistä tavaroista.”*





## 5. Aistipuutos-testauksen kehittäminen ja käyttö

- Aistipuutos-testaus on kehitetty Salon Muistiyhdistyksen Muistisatama-toiminnan ja Muistikylä-projektin yhteistyönä. Keväällä 2017 Muistiyhdistyksen päivätoiminnan tiloissa järjestettiin aistipuutos-päivä, jonne kutsuttiin yhteistyökumppaneita, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, muistisairaana omaisia, sekä kunnallisvaaliehdokkaita. Osallistujia oli 42.
- Päivän tarkoitus oli demonstroida ikääntymisen ja muistisairauksien tuomia muutoksia aisteihin ja toimintakykyyn. Aistipuutos-päivää varten vuokrattiin Ageman-puku Turun Kunnonkodista. Erilaisia pisteitä rakennettiin viisi ja työntekijöitä tarvittiin päivän pyörittämiseen kuusi.
- Aistipuutos-päivä sai paljon positiivista palautetta sekä toiveita uusinnasta. Päivän pohjalta päätettiin rakentaa koulutuspaketti, jota voidaan viedä sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville, muistisairaana omaisille sekä muille kiinnostuneille. Lisäksi koulutusta voidaan hyödyntää osana Muistikylä-projektin Muistiystävällinen toimija -valmennusta ja sillä voidaan herätellä ihmisten mielenkiintoa toteuttamalla testauspiste esimerkiksi messuosastolla.
- Aistipuutos-testaus on yksinkertaistettu versio aistipuutos-päivästä. Se on toistettavissa ja liikuteltavissa eri paikkoihin ja voidaan toteuttaa pienemmällä työntekijämäärällä. Ikämies-puku on mahdollista koota itse ja kattauksessa käytetyt astiat voi hankkia käytettynä tai ostaa kertakäyttöastioita.
- Syksystä 2017 alkaen aistipuutos-testausta on käyty pitämässä eri hoivayksiköissä Salon Muistiyhdistyksen toiminta-alueella ja se on ollut osa muistiin ja ympäristöön liittyviä luentoja sekä Muistiystävällinen toimija-valmennusta. Testausta on kehitetty matkan varrella tehtyjen havaintojen sekä palautteen perusteella.



## 6. Kohderyhmä

Aistipuutos-testaus on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja työntekijöille, omaisille ja läheisille, eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille, sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Aistipuutos-testausta voi muokata sen mukaan, mikä parhaiten toimii kullakin kohderyhmällä.

## 6. Kontaktit ja kiitokset

Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projekti on järjestänyt vuosien 2017 ja 2018 aikana yhteensä 12 aistipuutos-testausta alueen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Näihin osallistui yhteensä 171 henkilöä. Lisäksi testaus-tilanne järjestettiin osana Muistiystävällinen toimija-valmennuksia, joita oli 16 kpl. Näissä tilaisuuksissa tavoitettiin 179 henkilöä. Kiitämme sekä niitä yksiköitä, joissa aistipuutos-testausta toteutettiin, sekä kaikkia testaukseen osallistuneita.

Lisää tietoa Salon Muistiyhdistykseltä

[www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)

Puh. 044 3337853

*”Tää oli tosi hyvä ja silmiä avaava. Kaikkien pitäis kokeilla tätä”*



# Liite 1a: Ikämies-puvun rakentaminen

## Puvun osat

1. 10 kg painoliivi (n. 80€)
2. 1kg painot nilkkoihin, 1kg per nilkka (n. 15€ pari)
3. 1 kg painot ranteisiin, 1kg per ranne (n. 15€ pari)
4. Selän tukiliivi (n. 25€)
5. Polvituet (n. 100€ pari)
6. Kyynärtuet (n. 70€ pari)
7. Paksut hanskat (n. 10-15€)
  - Puvun osat 1-6 voi hankkia esimerkiksi urheiluliikkeistä. On hyvä valita sellaiset tuet, joita pystyy säätämään. Näin ne mahtuvat monen kokoiselle testaajalle. Hinnat vaihtelevat suuresti eri liikkeiden ja merkkien välillä.
  - Tukituotteiden ja painojen tavoitteena on demonstroida ikäntymisen aiheuttamaa lihasvoiman heikentymistä sekä liikeratojen pienenemistä ja nivelten jäykkyyttä.



## Liite 1b: Ikämies-puvun rakentaminen

8. Pehmeä niskatuki (n. 30€)
  - Niskatukia löytyy esimerkiksi apteekeista ja apuvälinekaupoista.
9. Näköä heikentävät lasit (tehty suojalaseista n. 2€ kpl), kuulosuojaimet ( n. 8€ kpl) /korvatulpat ( 3€ 10 paria) ja puuvillahanskat (n. 80c pari)
  - Hanskat, kuulosuojaimet ja näköä heikentävät lasit löytyvät suurimpien markettien rakennusosastolta.
  - Keltaiset suojalasiset muuttuvat näköä heikentäviksi, kun ne käsitellään vaseliinilla. Lasit voi myös maalata keltaisella läpikuultavalla maalilla. Tarkoitus ei ole jäljitellä tiettyä näköä heikentävää silmäsairautta, vaan saada aikaiseksi kokemus miten eri tavalla maailma hahmottuu, kun näkökyky on erittäin huono.
  - Kuulosuojaimien sijaan voi käyttää korvatulppia. Tavoitteena on saada kokemus siitä, millaista sosiaalinen kanssakäyminen on, kun kuulo on heikentynyt.
  - Puuvillahansikkaiden tarkoitus on demonstroida heikentynyttä tuntoaastia. Paksut hansikkaat jäykistävät tämän lisäksi niveliä ja vähentävät näppäryyttä.



## Liite 1c: Ikämies-puvun rakentaminen

### 11. Kuulokkeet, joista tulee taustahälinää (n. 15€)

- Jokainen osallistuja kokeilee vuorollaan hetken puhelimeen kiinnitettyjä kuulokkeita, joista kuuluu taustahälyä. Kuulokkeista soitetään esimerkiksi liikenteen ääntä. Videoita löytyy YouTubesta hakusanoilla *street sounds*. Tavoitteena on saada kokemus tilanteesta, jossa kuulolaite vahvistaa keskusteluäänien sijaan taustahälyä.



### **Lisäksi 3-5 kpl näköä heikentäviä laseja, kuulosuojaimia/korvatulppia, puuvillahansikkaita**

- Ikämies-puvun lisäksi tarvitaan näköä heikentäviä laseja, puuvillahanskoja sekä kuulosuojaimia /korvatulppia muille osallistujille.





## Liite 2a: Pisteiden rakentaminen

Pisteissä kierretään ikämies-puvun tai lasien, hanskojen ja kuulosuojainten/korvatulppien kanssa. Jokainen kokeilee vuorollaan sekä ikämiespukua että taustahälykuulokkeita

1. Esteellinen kahvipöytä
2. Esteetön kahvipöytä
3. Paidan pukeminen
4. Teippaukset



## Liite 2b: Pisteiden rakentaminen

**1. Esteellisessä kahvipöydässä** testataan, miten esteellisesti katettu pöytä voi haitata sellaisen henkilön toimintakykyä, jonka näköaisti ja hahmottamiskyky on selkeästi heikentynyt, miten heikentynyt makuaisti vaikuttaa ruokahaluun ja heikentynyt tuntoaisti kätevyYTEEN. Tilanteessa testataan myös sosiaalisen kanssakäymisen mielekkyyttä, kun edellisten lisäksi kuulo on alentunut ja ympäristön hälinä vaikeuttaa keskittymistä ja keskusteluun osallistumista.

- Testaustilannetta varten leivotaan **mauttomia pikkuleipiä**. Ne voidaan tehdä millä tahansa ohjeella jättämällä pois voi, sokeri ja mahdolliset muut mausteet. Nämä leivonnaiset eivät juuri kohoa. Leivonnaisista on hyvä tehdä melko pieniä, sillä moni testaaja jättää osan syömättä.
- Leivonnaisten kanssa juodaan **elintarvikeväriillä värjättyä vettä**. Värin voi valita muun kauttauksen mukaan siten, että muki sulautuu mahdollisimman hyvin pöytäliinaan.
- Esteellinen kattaus on yksinkertaisinta rakentaa **kirjavan kertakäyttöpöytäliinan ja samaa sarjaa olevien lautasten ja serviettien avulla**. Tarkoitus on saada kattaus näyttämään mahdollisimman sekavalta, jolloin lautanen, muki, servietti ja tarjottavat on hankala erottaa näköä heikentävien lasien kanssa.
- Sekavuutta voidaan lisätä asettelemalla sinne tänne muutama sanomalehti. Jos mahdollista, pöydän yllä oleva valaistus pidetään hämäränä.

- Pöytäliinalle katetaan lautanen, servietti sekä kertakäyttömuki. Juomaksi kaadetaan värjättyä vettä ja tarjolle asetetaan mauttomat leivokset. Jokainen testaaja yrittää itse ottaa lautaselleen leivoksen.
- Aistipuutos-testauksen kaksi työntekijää seisovat pöydän vastakkaisilla puolilla siinä istuvien selän takana ja keskustelevat keskenään pöydän yli. Tilanteeseen voi halutessaan tuoda myös muuta häiritsevää taustaääntä.
- Pöydän ääressä istuvia kehoitetaan keskustelemaan keskenään ja tarkkailemaan miten toimiminen tilanteessa onnistuu, miltä se tuntuu, sekä millä muutoksilla tilannetta voisi parantaa. Lopuksi testaajat ottavat hetkeksi lasit ja kuulosuojaimet/korvatulpat pois ja keskustellaan siitä, mitkä seikat vaikuttivat siihen, että pöydässä oli hankala toimia ja miten tilannetta voisi muuttaa.



## Liite 2c: Pisteiden rakentaminen

**2. Esteetömmässä kahvipöydässä** testataan, miten selkeys, rauhallisuus ja kontrastivärien käyttö tukee sellaisen henkilön toimintakykyä, jonka näköaisti ja hahmottamiskyky on heikentynyt ja miten ympäristön taustahälinän hiljentäminen auttaa sosiaalisessa kanssakäymisessä.

- Esteetömmän pöydän **pöytäliina on joko yksivärinen tai siinä on hentoa kuviota. Astioiden ja pöytäliinan värien välinen kontrastiero on suuri.** Jos pöytäliina on tumma, vaalea lautanen, servietti ja lasi erottuvat parhaiten. Vaalealta lautaselta myös ruoka erottuu yleensä hyvin. Jos pöytäliina on vaalea, se tarvitsee parikseen vastaavasti tummat astiat.
- Kontrastiero saadaan luotua myös tabletin avulla. Esimerkiksi vaaleat astiat erottuvat vaalealta pöytäliinalta lautasen ja lasin alle sijoitettavan tumman tabletin avulla.
- Esteetömmässä pöydässä tarjoillaan **maistuvia pikkuleipiä sekä mehua.** Pöydällä ei ole mitään ylimääräistä tavaraa, eikä taustahälinää kuulu. Valaistus on mahdollisimman hyvä. Työntekijät istuvat alas pöydän ääreen keskustelemaan.





## Liite 2d: Pisteiden rakentaminen

**3. Paidan pukeminen** havainnollistaa sitä, miten näkökyvyn heikkeneminen vaikuttaa hahmottamiseen ja kätevyuden väheneminen paidan nappien kiinni laittamiseen. Miesten kauluspaita toimii hyvänä esimerkkivaatteena. Esimerkkivaatteen nappien pitää olla samaa sävyä kankaan kanssa ja mahdollisimman pienet. Paita jätetään myttyyn testauspaikalle, jolloin ensimmäisenä tehtävänä on selvittää, miten päin vaate puetaan. Lopuksi pohditaan millä muutoksilla vaate olisi helpompi pukea.



## Liite 2e: Pisteiden rakentaminen

**4. Teippaukset** auttavat ymmärtämään sitä, mikä vaikutus kontrastiväreillä on ympäristön hahmottamiseen. Sähköteippi on paras vaihtoehto, sillä teippi on helppo irrottaa testaustilanteen jälkeen ja sitä löytyy sekä sinisenä, että punaisena.

Sähköteipillä teipataan yhden valonkatkaisijan ympäristö. Esimerkillä havainnollistetaan sitä, miten paljon helpommin katkaisijan löytää, kun se ei sulaudu seinän väriin.

Jos tilasta löytyy portaat, käydään teippaamassa niistä osa. Teippiä laitetaan askelmien reunaan, jotta ylhäältäpäin tullessa on helpompi erottaa portaan reuna. Ilman teippausta kauttaaltaan samaa sävyä olevat portaat saattavat näyttää ylhäältä katsottuna tasaiselta liuskalta.





## Tulosta nämä diat osallistujille (3 sivua)

### Liite 3a: Miltä ikääntyminen ja muistisairaus saattaa tuntua

Pohdittavaa aistipuutos-testaukseen

#### **NÄKÖ**

- Näköaisti hallitsee kokemustamme ympäristöstämme.
- Näkökyvyn heikentyessä toimiminen ympäristössä vaikeutuu. Kun näkökyky huononee tai se menetetään, muiden aistien rooli voimistuu.
- Ikääntymisen myötä silmän mykiö ohenee ja kellastuu ja ympäristö nähdään himmeämpänä ja sinisten sävyjen havaitseminen vaikeutuu.
- Näön tarkkuus ja kontrastien sekä värien erotuskyky heikkenee.
- Näkökenttä kapenee.
- Valotason muutoksiin mukautuminen hidastuu.
- Saman sävyiset värit sekoittuvat toisiinsa ja muotojen sekä yksityiskohtien havaitseminen ja tunnistaminen vaikeutuu.
- 60-vuotiaan verkkokalvolle pääsee valoa kolmasosa verrattuna 20-vuotiaaseen. Hyvä valaistus auttaa näkemään mitä ympärillä on ja henkilö pystyy käyttämään suuntavaistoaan, tunnistamaan erilaisia merkkejä, näkemään muiden ihmiset kasvot ja liittymään toimintaan. Parasta valoa on päivänvalo.
- Tärkeitä kohtia (valonkatkaisijat, kaiteet) voidaan korostaa valööri- ja värikontrastein.
- Ne asiat ja kulkureitit joihin ei haluta kiinnittää huomiota, voidaan häivyttää.
- Voimakkaat kuviot ja kontrastit lattioissa, tapeteissa ja kankaissa voivat haitata tilan sekä esineiden hahmottamista ja sitä kautta tilassa kulkemista.
- Värit vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen, mielialaan ja huomion suuntaamiseen. Esimerkiksi punaiset ruokailuvälineet voivat lisätä ruokahalua sekä kannustaa muistisairautta sairastavaa henkilöä syömään enemmän. Punaiset kengät taas saattavat innostaa liikkumaan.

## Liite 3b

### **KUULO**

- Kuulo heikkenee ikääntyessä kaikilla.
- Miehet kuulevat naisia paremmin matalat äänet, naiset vastaavasti korkeat äänet.
- Kuulon heikkeneminen tapahtuu yleensä vähitellen ja siksi sitä ei välttämättä huomaa.
- Heikentynyt kuulo vaikeuttaa ensin keskustelun seuraamista meluisassa ympäristössä ja myöhemmin kuulon edelleen heikentyessä myös rauhallisessa ympäristössä puheen ymmärtäminen voi olla vaikeaa.
- Alentunut kuulo vaikeuttaa äänen tunnistamista ja paikallistamista.
- Kuulolaite vahvistaa äänet todellisuutta voimakkaammiksi ja siksi aivoille pitääkin antaa aikaa uudenlaiseen äänimaailmaan sopeutumiseen. Kuulolaitteen säännöllinen käyttö on tärkeää, jotta tilanteeseen sopeutuminen olisi mahdollista.
- Muistisairaalla ihmisellä on taipumus stressaantua meluisassa ympäristössä. Hänen voi myös olla vaikea seurata keskustelua, jos ympärillä on paljon huomiota vieviä ääniä, tapahtumia ja asioita.
- Tekstiilit, kasvit ja pehmeät pintamateriaalit vaimentavat ääniä. Ympäristössä tulisi huomioida myös öisin kuuluvat äänet ja pyrkiä hiljentämään epäsuotuisaa melua.

### **MAKU JA HAJU**

- Ikääntyessä haju- ja makuaisti heikkenevät. Alzheimerin taudissa ja Parkinsonin taudissa makuaisti voi hävitä lähes kokonaan. Muistisairauteen voi liittyä lisääntynyt mieltymys makeaan.



## Liite 3c

### LIKKUMINEN

- Ikääntyessä nivelnesteiden määrä vähenee ja sidekudoksen määrä nivelessä lisääntyy, mikä aiheuttaa rajoituksia nivelen liikelaajuuksissa.
- Lihasten maksimivoima heikentyy 50-ikävuodesta alkaen noin 1 % vuosivauhtia ja 65-ikävuoden jälkeen noin 1.5 – 2 % vuodessa.
- Vuodelepo heikentää lihasvoimia nopeasti. Alaraajojen voima näyttäisi vähentyvän enemmän kuin yläraajojen voima.
- Tasapainoon vaikuttavat liikeratojen rajoitteiden ja heikentyneen lihasvoiman lisäksi näön heikentyminen sekä muutokset sisäkorvan tasapainoelimessä.
- Kosketus- ja asentoaisti vaikuttavat oleellisesti tasapainoon ja kun ne ikääntyessä heikkenevät, myös tasapainon säilyttäminen vaikeutuu.
- Myös muistisairaudet vaikuttavat liikkumiseen aiheuttaen esimerkiksi jäykkyyttä ja askeleen madaltumista.

### YMPÄRISTÖ

- selkeys koostuu tasaisesta valaistuksesta, mattapintaisesta ja tasaisen värisestä lattiasta, linjojen selkeistä näkymistä ja akustiikan huomioimisesta niin, että melu vähenee.
- Muistia tukevat vihjeet vahvistavat ympäristön muistiystävällisyyttä.
- Kuviollisten pintamateriaalien käyttö saattaa aiheuttaa haasteita hahmottamisessa. Esimerkiksi aaltomaiset kuviot saattavat näyttää liikkuvilta, voimakkaat raidat uhkaavilta palkeilta, pilkut liialta tai roskalta ja kiiltelevät pinnat märiltä.



## Lähteet:

Taina Semi ja Tuija Salmi:: Yötaivaan toivo, GeroArt muistityön käsikirja 2. T&J Semi Oy 2016.

Jouko Kotimäki: Eikö ennen hyvältä maistunut ruoka maistu enää? Ruokahalu voi olla kiinni aisteistasi. Ylen uutiset 2016.

Jukka Jokiniemi: Moniaistisuus ja saavutettavuus rakennetussa ympäristössä. Teknisen korkeakoulun arkkitehtiosaston tutkimuksia 2007/29.

Timo Erkinjuntti, Marja Hietanen ja Miia Kivipelto: Pidä aivosi kunnossa. WSOY 2009.

Camilla Lindholm: Muistisairaudet, kieli ja vuorovaikutus. Suomen muistiasiantuntijat 2010.

Karin Blomgren: Ikäkuulo. Lääkärikirja Duodecim 2015.

[www.ikäinstituutti.fi](http://www.ikäinstituutti.fi)

[www.kunnonkoti.turkuamk.fi](http://www.kunnonkoti.turkuamk.fi)

