



ELÄMÄÄ MUISTI- SAIRAUDEN KANSSA

UUSI, KORJATTU PAINOS 2024

TAVOITTEENA OMANNÄKÖINEN ELÄMÄ

Tämä opas on tarkoitettu etenevään muistisairauteen sairastuneelle ja hänen läheisilleen. Se antaa tietoa ja tukea omannäköisen elämän jatkumiseksi ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi muistisairauden eri vaiheissa. Aktiivista ja hyvää elämää eletään sairauden kanssa usein vuosia.

Oppaassa käsitellään sairauden eri vaiheita aina diagnoosin saamisesta sairauden loppuvaiheisiin saakka ja annetaan käytännön vinkkejä arkeen. Oppaassa on omat osionsa

sekä muistisairaalle ihmisille että läheiselle tai omaishoitajalle. Osioista löytyy kuitenkin arvokasta tietoa molemmille.

Vuonna 2019 ilmestynyt opas on laadittu yhteistyössä Muistiliitto ry:n, Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskuksen (Gero-Metro-verkoston), Suomen Fysiogeriatría Oy:n (nyk. Terveystalo Kuntoutuspalvelut), Gery ry:n sekä Muistiliiton yhdistystoimijoiden ja valtakunnallisen Muistiaktiivit-asiantuntijaryhmän kanssa. Muistiliitto on päivittänyt oppaan 2024.



SISÄLLYSLUETTELO

MUISTISAIRAUDET	4	LÄHEISELLE JA OMAISHOITAJALLE	21
Muistisairauksien eri vaiheet	6	Erilaiset tunteet	23
Muistisairauksien hyvä hoito	7	Voimavarat ja jaksaminen	23
Palliativinen hoito ja saattohoito	7	Yksinäisyys	24
Toimintakyky on kokonaisuus	8	Läheisyyden merkitys	24
Tietoa ja tukea oikea-aikaisesti	9	Perheen tuki	25
Ensitetoa ja sopeutumisvalmennusta	9	Rajojen tunnistaminen	25
Vertaistukea ja ohjattua toimintaa	9	Seksuaalisuus ja parisuhde	26
Vertaistukea verkosta	10	Päihteet	26
		Kaltoinkohtelu	27
MUISTISAIRAALLE IHMISELLE	11	Ruuan laittaminen ja ruokailu	27
Kuntoutuksella hyvää elämää	12	Suun ja hampaiden terveys	28
Kuntoutussuunnitelma	12	Viihtyisä ja turvallinen ympäristö	29
Kuntoutuksen eri muodot	13	Kodin muutostyöt	29
Terveelliset elämäntavat ja aivoterveys	14	Teknologia apuna	30
Liikunta	14	Paikantimet ja sovellukset	30
Mielen hyvinvointi	16	Ajokortti ja liikkumista tukevat palvelut	31
Ihmissuhteet ja ystävät	17	Vinkejä vertaisilta	32
Uni, lepo ja palautuminen	18	Peseytyminen	32
Taide ja kulttuuri	18	Pukeutuminen	33
Elämänlaatua ruoasta	19	Vessatoimet	33
Painavia sanoja painosta	19	Vuorovaikutus ja kohtaaminen	34
Apuvälineitä arkeen	20	Tavaroiden etsiminen	34
Oikeudellinen ennakointi	20	Aistiharhat	35
		Mieliala	35



MUISTISAIRAUDET

Muistisairaudet ovat neurologisia sairauksia eli eteneviä aivosairauksia. Ne heikentävät muistia ja muita tiedonkäsittelyn osa-alueita, kuten puheen tuottamista ja sen ymmärtämistä sekä ympäristön hahmottamista. Niillä on vaikutuksia myös vireystasoon ja mielialan vaihteluihin sekä aloitekykyyn.

Näiden muutosten myötä ja sairauden edetessä sekä sairastunut että läheinen kohtaavat monenlaisia tunteita ja haasteita. On hyvä kuitenkin tiedostaa, että muistisairauksien oireet ja eteneminen vaihtelevat yksilöllisesti. Siksi kenenkään kohdalla ei voida antaa tarkkaa kuvaa siitä, miten sairaus vaikuttaa, millaisia sen oireet ovat tai miten se etenee tulevina vuosina.

Suomessa on yli 150 000 henkilöä, joilla on diagnosoitu muistisairaus. Vuosittain sairastuu 23 000 henkilöä johonkin etenevään muistisairauteen. Heistä noin 600 on työikäisiä. Muistin ja tiedonkäsittelyn ongelmia on noin 200 000 suomalaisella.

Muistisairauksista yleisin on Alzheimerin tauti, jonka ensimmäisiä oireita ovat usein lähimuistin

ja uuden oppimisen heikkeneminen. Alzheimerin taudin lisäksi yleisempiä muistisairauksia ovat verisuoniperäiset muistisairaudet, joita voidaan jaotella vaurion sijainnin ja syntymekanismin perusteella. Oireet ja eteneminen riippuvat näistä seikoista. Sairaudet aiheuttavat muun muassa kielellisiä sekä hahmottamiseen ja toiminnanohjaukseen liittyviä oireita.

Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus on yleisnimitys otsalohkoja vaurioitaville eteneville aivosairauksille. Yhteistä näille sairauksille on aivojen otsa- ja ohimolohkojen toiminnan heikkeneminen ja siitä johtuvat oireet, kuten käyttäytymiseen ja aloitekykyyn liittyvät muutokset. Edellä mainittujen lisäksi on vielä Lewyn kappale -tauti ja Parkinsonin taudin aiheuttamat muistioireet, joiden oireet alkavat usein vireystilan ja tarkkaavuuden muutoksilla.

Dementiaalla tarkoitetaan oireyhtymää, joka on useamman kuin yhden tiedonkäsittelyn eli kognitiivisen toiminnon heikentymistä aikaisempaan suorituskykyyn verrattuna. Se ei siis ole erillinen sairaus, vaan oireista kertova termi.

PERINNÖLLISYYS

- Suuri osa etenevistä muistisairauksista johtuu muista kuin perinnöllisistä tekijöistä.
- Osassa perinnöllisillä eli geneettisillä tekijöillä on merkittävä osuus, mutta sairauksien riski kasvaa kuitenkin eniten ikääntyvän väestön keskuudessa.
- Muistisairauksien riskiin voidaan silti vaikuttaa terveellisillä elämäntavoilla.

MUISTISAIRAUKSIEN ERI VAIHEET

Muistisairaus voidaan jaotella neljään vaiheeseen sairauden oireiden ja sairastuneen toimintakyvyn perusteella.

Varhainen vaihe

Varhaisimmat muutokset saattavat liittyä muistiin, keskittymiskykyyn, mielialaan ja uuden oppimiseen. Tässä vaiheessa sairastunut usein kokee, että arki ei sujuu enää samalla tavalla kuin ennen ja läheiset saattavat huomautella muistamisesta. Mitä varhaisemmassa vaiheessa muistisairaus diagnosoidaan, sitä paremmin päästään aloittamaan mahdollinen lääkitys ja kuntoutus. Näin voidaan paremmin tukea henkilön toimintakykyä.

Aktiiviseen elämään kuuluvat arjen askareet, harrastukset ja mielekkäät ihmissuhteet. Mielen hyvinvointi on tärkeä voimavara arjessa niin sairastuneelle kuin läheisellekin.

Lievä vaihe

Tässä vaiheessa oireet yleensä vahvistuvat ja diagnoosi on varmistunut. Uudet tai monimutkaiset ja muistamista vaativat asiat vievät aikaa, kertausta ja muistivinkkejä tarvitaan enemmän. Muutokset saattavat näkyä esimerkiksi ruuan valmistamisessa, pankkiasioiden hoitamisessa, tapaamisissa, työtehtävissä ja erilaisten laitteiden käytössä. Myös ajokyvyn arviointi on tärkeä osa hoitosuunnitelmaa, ja se on syytä ottaa puheeksi jo varhaisessa vaiheessa, mieluiten muistisairauden diagnosointivaiheessa. Hoitotahtoon voi hyvissä ajoin kirjata mieltymyksiä ja tapoja, sekä tulevaisuuden toiveita esim. hoidon, asumisen, apuvälineiden ja saattohoidon suhteen.

Toimintakyvyn ja arjen sujumisen

hyvänä apuna ovat:

- monipuolinen muistin harjoittaminen
- harrastukset, ystävien tapaaminen ja erilaiset vertaistukiryhmät (myös läheisille)
- fyysistä kuntoa tukevat harjoitteet ja apuvälineet, joiden käyttöä on hyvä opetella sairauden alkuvaiheessa
- monipuolinen ravinto ja muiden sairauksien hyvä hoito
- hyväksi havaitut rutiinit ja tavat, jotka luovat turvallisuutta ja rytmittävät arkea.

Keskivaikea vaihe

Tässä vaiheessa tarvitaan yleensä jo enemmän apua terveydestä ja hygieniasta huolehtimisessa, pukemisessa ja ulkoilussa, ainakin ajoittain. Persoonallisuus, sosiaaliset kyvyt ja fyysinen kunto voivat olla kuitenkin vielä entisellään. Sairaudentunnettomuus, eli tilanne jossa sairastunut ei koe tai tunnista itsellään sairauden oireita saattaa vaikeuttaa avun vastaanottamista, vaikka sitä tarvitsisikin.

On hyvä pohtia, millä tavoin sairastuneen ja läheisen hyvinvointia ja toimintakykyä voisi lisätä sekä sitä, miten ylläpitää myönteistä ja positiivista asennetta.

Hyviä keinoja ovat:

- liikunta, fyysinen aktiivisuus ja säännöllinen ruokailu tuovat mielihyvää ja edistävät terveyttä ja toimintakykyä
- muistelu, musiikki, yhdessäolo, läheisyys ja muut itselle mieluisat asiat auttavat rentoutumaan ja tukevat mielen hyvinvointia.

Vaikea vaihe

Apua tarvitaan jo lähes kaikissa toiminnoissa. Sairastuneen puheen tuotto ja ymmärtäminen vähenevät, orientaatio ja keskittymiskyky vaihtelevat tai ovat lähes kokonaan kadonneet. Asioiden, esineiden, ihmisten ja paikan hahmottaminen on jo haasteellista.

Hyviä keinoja ovat:

- kannustaa ja rohkaista sairastunutta tekemään kaikkea sellaista, mitä vielä jaksaa ja haluaa
- tarjota voimavarojen ja mieltymysten mukaista liikuntaa ja tekemistä
- aktivoida aisteja ja mielialaa esimerkiksi hyvällä ruualla, musiikilla ja muistelulla.

Eri muistisairauksista voi lukea lisää osoitteista www.käypähoito.fi ja www.muistiliitto.fi.

MUISTISAIRAUKSIEN HYVÄ HOITO

Muistisairauksien hyvä hoito perustuu aina osaamiseen ja tutkimukselliseen näyttöön. Lähtökohtana on muistisairautta sairastavan ihmisen ja hänen läheistensä oikeus elää omannäköistä elämää, tulla kuulluksi ja päättää omista asioistaan. Hyvään hoitoon liittyy oikea-aikainen diagnosointi, kuntoutus, hoiva ja hoito, jotka perustuvat yksilöllisesti laadittuihin suunnitelmiin, ja joita päivitetään vastaamaan henkilön sen hetkistä toimintakykyä ja tarpeita.

Hyvä kuntoutus ja hoiva eivät ole vain sairauksien hoitoa, vaan myös elämänlaadun, toimintakyvyn ja osallisuuden tukemista sekä ennaltaehkäiseviä menetelmiä. Lääkehoidon rinnalla kulkevat erilaiset lääkkeettömät menetelmät ja toimintamallit, joilla voidaan vahvistaa elämänlaatua, vuorovaikutusta ja mielen hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä mahdollisia käytäytymisen muutoksia sairauden eri vaiheissa.

Muistisairaahan ihmisen omia toivomuksia ja valintoja voidaan tukea ja hänelle voidaan antaa mahdollisuus olla mukana kuntoutuksessa, hoivaan ja hoitoon liittyvässä päätöksenteossa. Tähän tarkoitukseen voi käyttää Muistiliiton Hyvän hoidon [tarkistuslistaa](#), jossa on työkaluja kuntoutuksen, hoivan ja hoidon puheeksi ottamiseksi.

PALLIATIIVINEN HOITO* JA SAATTOHOITO

Muistisairaudet ovat eteneviä ja parantumattomia sairauksia. Siirtyminen palliatiiviseen hoitoon tai saattohoitoon on aina lääketieteellinen linjaus, jonka tekee lääkäri yhdessä muistisairaahan ihmisen ja läheisten kanssa. Ennen tätä tulee järjestää hoitokeskustelu, jossa on läsnä sairastunut, lääkäri, mahdollinen omahoitaja sekä sairastuneen suostumuksella hänen läheisensä. Sairastuneelle ja läheisille annetaan luotettavaa ja ajantasaista tietoa siitä, miksi saattohoitoon siirtyminen on ajankohtaista. Saattohoidon aikana avoin keskusteluilmapiiri on tärkeä, jotta kaikilla on yhtenäinen näkemys hoitolinjoista. Hyvä saattohoito on jokaisen oikeus.

Sairastuneen ja läheisten kannattaa puhua elämän loppuvaiheesta ajoissa ja silloin, kun sairastunut vielä itse kykenee ilmaisemaan tahtonsa. Asiat on hyvä kirjata hoitotahtoon. Hoitotahdossa sairastunut voi kertoa, miten haluaa tulla hoidetuksi kuoleman lähestyessä ja mitkä asiat ovat itselle tärkeitä. (Katso luku Oikeudellinen ennakointi.) Nämä asiat tulee olla myös läheisten ja hoitohenkilökunnan tiedossa, jos sairastunut ei niistä sairauden takia kykene itse selkeästi kertomaan. Tieto hoitotahdosta tulee olla kirjattuna saattohoitosuunnitelmaan, ja hoitotahtoa tulee kunnioittaa. Hyvään elämään kuuluu myös hyvä kuolema. Lisätietoa saat Muistiliiton verkkosivuilta.

*Palliatiivinen hoito on parantumattonta, etenevää sairautta sairastavan potilaan aktiivista kokonaisvaltaista hoitoa. Sen tavoitteena on vähentää kärsimystä ja vaalia elämänlaatua. Läheisten huomioiminen ja tukeminen kuuluvat palliatiiviseen hoitoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

TOIMINTAKYKY ON KOKONAISUUS

Toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä selviytyä jokapäiväisen elämän tehtävistä ja toimista. Edetessään muistisairaus heikentää toimintakykyä ja siksi sen tukeminen sekä turvaaminen ovat elämänlaadun ja hyvän hoidon perusta sairauden kaikissa vaiheissa.

Toimintakyvyn osa-alueet liittyvät kiinteästi yhteen ja muistisairaus voi näyttäytyä eri toimintakyvyn osa-alueilla eri tavoin. Esimerkiksi fyysisesti hyväkuntoisen muistisairaana ihmisen toimintakyky ei välttämättä riitä itsenäisesti suoritettaviin arjen tehtäviin tai liikkumiseen paikasta toiseen kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemisen takia.

Alla on tarkemmin listattuna, mitä eri toimintakyvyn osa-alueet pitävät sisällään.

TOIMINTAKYKYÄ VOIDAAN TARKASTELLA MONESTA NÄKÖKULMASTA:

Fyysinen toimintakyky

tarkoittaa kykyä liikkua ja hoitaa päivittäisiä toiminnoita ja arjen askareita, mikä mahdollistaa tärkeiden asioiden toteuttamisen.

Kognitiivinen toimintakyky

eli tiedonkäsittelykyky sisältää muun muassa muistin, oppimisen, kielelliset toiminnot, keskittymisen, orientaation, tarkkaavuuden, hahmottamisen ja ongelmanratkaisun. Tiedonkäsittelyn harjoittamisella ei voida pysäyttää muistisairautta, mutta sen voidaan ajatella olevan aivoille yhtä tärkeää kuin liikunnan lihaksille.

Psyykinen toimintakyky

kuvaa mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Siihen sisältyy muun muassa kokemus elämänhallinnasta ja tyytyväisyydestä, itseluottamus ja -arvostus, mieliala, omat voimavarat, haasteista selviäminen sekä toiminnallisuus.

Sosiaalinen toimintakyky

sisältää kyvyn toimia ja ilmaista itseään, osallistua sekä olla sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten kanssa. Sen ilmenemismuotoja ovat läheisyys, yhteisöllisyys, itsestä huolehtiminen, tarpeellisuuden kokemus ja elämän mielekkyys.

Oikeudellinen toimintakyky

tarkoittaa kykyä ymmärtää kyseessä oleva oikeudellinen asia kuten hoitotahto tai edunvalvontavaltuutus ja sen merkitys.

TIETOA JA TUKEA OIKEA-AIKAISESTI

Sairastuminen tuo eteen monenlaisia asioita ja kysymyksiä, joihin on tärkeää saada tietoa ja tukea oikea-aikaisesti. Muistisairaus koskettaa sairastuneen henkilön lisäksi usein läheisiä. Apua ja ohjausta voi sairauden eri vaiheissa tarvita ja saada koko perhe ja muut läheiset.

ENSITIETOA JA SOPEUTUMISVALMENNUSTA

Sosiaali- ja terveydenhoidon lakisääteinen velvollisuus on tarjota palveluita koskevaa ohjausta ja neuvontaa aina sairauden varhaisesta vaiheesta lähtien. Diagnoosin saatuaan muistisairaalle tulee laatia yksilöllinen hoito/ palvelusuunnitelma hoitavan tahon, sairastuneen ja hänen läheisensä kanssa. Omalta muistihoitajalta ja muistikoordinaattorilta voi kysyä sairastumiseen ja hoitoon liittyvistä asioista. Hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalvelut vastaavat myös apuvälineistä, kuljetuspalveluista sekä henkilökohtaiseen apuun liittyvistä palveluista.

Muistisairauteen liittyy paljon kysymyksiä ja asioita, joihin sairastunut ja läheiset tarvitsevat tietoa, usein melko pian sairastumisen jälkeen. Ensitedon järjestäminen on hyvinvointialueen vastuulla ja sitä järjestetään usein yhteistyössä paikallisen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskuksen tai muistiyhdistyksen kanssa. Ensi-tietotilaisuuksiin kannattaa osallistua mahdollisimman pian diagnoosin jälkeen, koska niissä

saa ajankohtaista tietoa sairauden hoitoon ja tukiin liittyvissä asioissa sekä vertaistukea toisilta samassa tilanteessa olevilta.

Sopeutumisvalmennus on muistisairauden varhaiseen vaiheeseen tarkoitettu kuntoutusmuoto sairastuneelle ja hänen läheiselleen. Sopeutumisvalmennuksen tavoitteena on auttaa muistisairasta ja hänen läheisiään selviytymään sairauden aiheuttamasta elämänmuutoksesta ja elämään mahdollisimman hyvää elämää muistisairaudesta huolimatta.

Sopeutumisvalmennuksen järjestäminen kuuluu hyvinvointialueiden lakisääteisiin tehtäviin.

VERTAISTUKEA JA OHJATTUA TOIMINTAA

Muistiyhdistykset ja Muistiluotsi-asiantuntija- ja tukikeskukset ovat lähelläsi tukena.

Eri puolilla Suomea on 41 Muistiliiton jäsenyhdistystä. Yhdistykset tarjoavat monenlaista toimintaa sekä mahdollisuuksia vertaistukeen ja keskusteluun. Muistiyhdistysten tarjoamista toiminnoista löydät lisätietoa www.muistiliitto.fi.

Muistiluotsit ovat maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, joissa ammattilaiset tarjoavat maksutonta apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Keskukset järjestävät erilaisia toiminta- ja vertaistukiryhmiä, muistikahviloita, luentoja ja virkistystä. Lisäksi niiden kautta voi toimia joko itse vapaa-



Muistiliitto
Minnesförbundet

MUISTINEUVU
tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

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



Muistiliitto
Minnesförbundet

VERTAISLINJA
tukipuhelin muistisairaiden läheisille

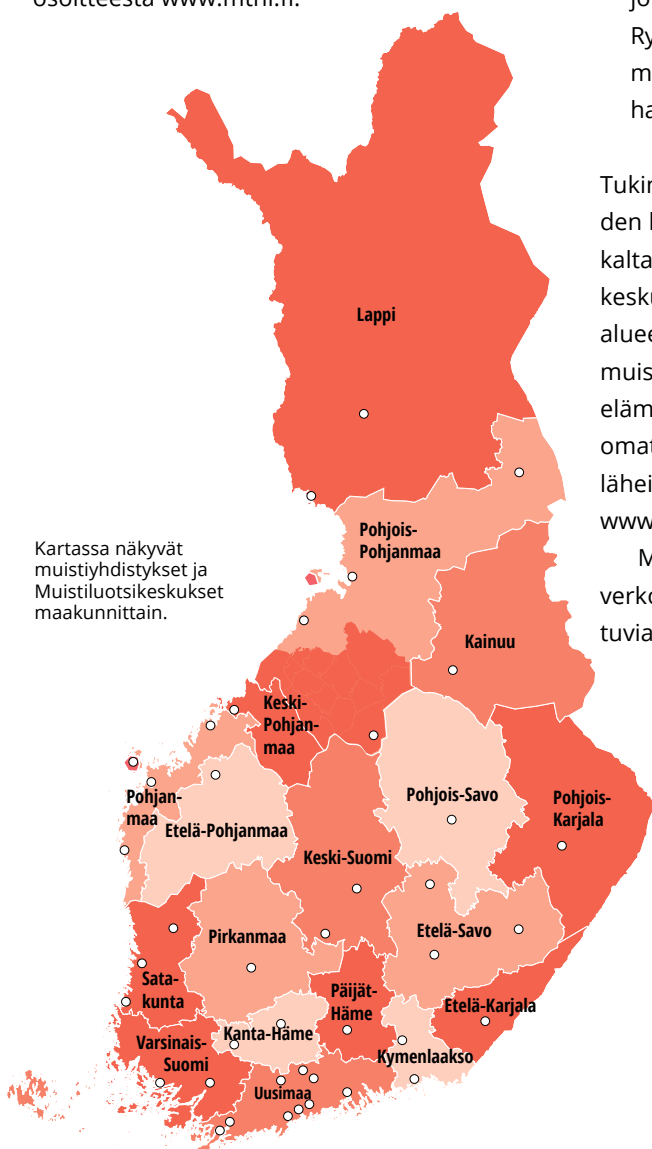
0800 9 6000  vastaajina
kokeneet omaishoitajat

”Vertaistuki antoi uusia näkökulmia tilanteeseemme.”

ehtoisena tai tavoittaa vapaaehtoisia tukihenkilöitä tai MuistiKavereita. Maakunnissa toimivat Muistiluotsien ammattilaiset muodostavat koko maan kattavan verkoston. Lähimmän keskuksen yhteystiedot löydät osoitteesta www.muistiluotsi.fi.

Virkistys ja lomatoiminta on tarkoitettu sairastuneille ja läheisille. Lomia järjestetään ympäri Suomen ja läpi vuoden. Lisätietoja saat paikallisesta muistiyhdistyksestä, muista järjestöistä tai Maaseudun terveys- ja lomahuollosta osoitteesta www.mthl.fi.

Kartassa näkyvät muistiyhdistykset ja Muistiluotsikeskukset maakunnittain.



VERTAISTUKEA VERKOSTA

Facebookissa on erilaisia ryhmiä sairastuneille ja heidän läheisilleen. Seuraavia ryhmiä ylläpitää Muistiliitto:

- **Työikäiset muistidiagnoosin saaneet** on vertaisryhmä alle 65-vuotiaana muistisairausdiagnoosin saaneille. Ryhmässä voi käydä keskustelua itselle ja ryhmäläisille tärkeistä asioista.
- **Kun isä unohti** on ryhmä 13–35-vuotiaille, joiden läheisellä on muistisairaus. Ryhmässä voi käydä keskustelua niin muistisairaudesta, arjesta kuin haasteistakin.

Tukinet-keskustelupalsta tarjoaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Löydät keskustelut hakusanalla muisti. Keskustelualueella voi keskustella muistihäiriöistä ja muistisairauksista sekä jakaa kokemuksia elämästä muistisairauden kanssa. Palstalla on omat keskustelualueet sekä sairastuneille että läheisille. Keskustelupalsta löytyy osoitteesta www.tukinet.net.

Muistiyhdistykset ja Muistiluotsit järjestävät verkon välityksellä mm. säännöllisesti kokoontuvia ryhmiä ja luentoja.





MUISTISAIRAALLE IHMISELLE

KUNTOUTUKSELLE HYVÄÄ ELÄMÄÄ

Toimintakyvyn tukeminen kuntoutuksella on osa muistisairauden hyvää hoitoa. Kuntoutuksella tarkoitetaan sairastuneen tarpeista ja toiveista lähtevää suunnitelmallista toimintaa toimintakyvyn tukemiseksi ja edistämiseksi. Muistisairauksien eri vaiheissa kuntoutus on toimintakykyä parantavaa, ylläpitävää tai sen heikkenemistä hidastavaa.

Kuntoutus voi kohdentua fyysiseen, psykiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Työikäisten kuntoutuksessa otetaan tarvittaessa myös työn jatkamista tukevat toimenpiteet mukaan suunnitelmaan.

KUNTOUTUSSUUNNITELMA

Muistisairaahan ihmisen kuntoutus, hoiva ja hoito perustuvat aina säännöllisesti päivitetävään ja yksilöllisesti laadittuun suunnitelmaan. Kuntoutussuunnitelma on kuntoutusta koossa pitävä työkalu, joka sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tulee laatia ja joka on usein osa hoito- tai palvelusuunnitelmaa. Hoito- tai palvelusuunnitelma on tiivistelmä asiakkaan yksilöllisestä tilanteesta ja hänen tarvitsemistaan palveluista.

Kuntoutussuunnitelman laatii hoitava taho eli lääkäri ja hoitaja yhdessä sairastuneen ja hänen läheisensä kanssa. Kirjallinen kuntoutussuunnitelma perustuu sekä ammattilaisten että sairastuneen omaan arvioon kokonaistilanteesta. Kuntoutustarpeen arviointi tulee tehdä heti diagnoosin jälkeen.

Kuntoutustarpeen arviointi toteutetaan toisinaan myös kotikäyntinä, jos tarvitaan kokonaisvaltaisempi kuva sairastuneen arjesta. Käynnillä voidaan arvioida muun muassa kotiympäristön esteettömyyttä, turvallisuutta sekä neuvoa erilaisia arjen hallinnan tuki-keinoja. Toimintakyvyn arvioinnin perusteella

laaditaan suunnitelma kuntoutustoimenpiteistä, joihin voi sisältyä esimerkiksi monipuolista ryhmäkuntoutusta, yksilöllistä ohjausta ja harjoittelua sekä sairastuneen ja läheisen ohjausta.

Lisätietoa saat www.terveyskyla.fi/ kuntoutumistalo

HYVÄ KUNTOUTUS-SUUNNITELMA PITÄÄ SISÄLLÄÄN:

- Kuvaus tilanteestasi: sairaus/vamma, tiiviisti sairauden alkuvaihe, kehitys ja oireet, apuvälineet, lääkitys ja muut yksilölliset asiat
- Elämäntilanne (asuminen, läheiset jne.)
- Ajankohtainen toimintakyky (vahvuudet ja haasteet)
- Kuntoutumisen päätavoitteet sekä konkreettiset keinot niiden saavuttamiseksi
- Tarvittavat palvelut perusteluineen, sinulle merkitykselliset, konkreettiset ja saavutettavissa olevat tavoitteet sekä kuntoutuksen ajoitus, kesto, jaksotus, tiheys yms.
- Tarvittaessa perustelut omaisen tai muun läheisen osallistumiselle kuntoutukseen
- Muiden tahojen järjestämät palvelut ja verkostoyhteistyö
- Kuntoutussuunnitelmaan voi tehdä tarvittaessa muutoksia toimintakyvyn muuttuessa. Suunnitelmasta löytyy tieto siitä, keneen otetaan yhteyttä muutosten osalta.

KUNTOUTUKSEN ERI MUODOT

Kuntoutuksen tavoitteena on tukea olemassa olevaa toimintakykyä ja hidastaa sairauden mukana tuomia vaikutuksia. Kelan järjestämät kuntoutuskurssit sekä hyvinvointialueen toteuttaman kuntoutuksen lisäksi aktiivinen arki ylläpitää toimintakykyä kaikissa sairauden vaiheissa ja tukee mielen hyvinvointia. Myös muistiyhdistyksen toimintaan tai päivätoimintaan osallistuminen tukee toimintakykyä, tarjoaa vaihtelua arkeen ja mahdollistaa sosiaalista kanssakäymistä toisten kanssa, vertaistukea unohtamatta.

Kela järjestää omaishoitajien kuntoutuskursseja, joiden tavoitteena on tukea omaishoitajan jaksamista. Omaishoitajien kuntoutuskursseille omaishoitaja osallistuu yksin ilman hoidettavaa muistisairasta. Parikurssille omaishoitaja ja hoidettava muistisairas osallistuvat yhdessä. Kurseille haetaan Kelan kautta; hakemuksen liitteeksi ei tarvita lääkärin todistusta, eikä muistisairaahan läheisen ei myöskään tarvitse olla virallinen omaishoitaja.

Kela järjestää myös aikuisten neurologista moniammatillista yksilökuntoutusta, jos sairaus on laaja-alainen, siihen liittyy monia eri ongelmia ja tarvitaan yksilöllisesti suunniteltua ja toteutettua kuntoutusta. Lisätietoa ja hakuohjeet löytyvät Kelan verkkosivuilta.

Tavoitteellinen kuntoutus on osa sairauden hoitoa. Sitä järjestävät eri tahot erilaisissa ympäristöissä, kuten kuntoutuskeskuksissa, poliklinikoilla, yksityisillä palveluntuottajilla tai

kotiympäristössä. Kuntoutuksen palveluja ovat esimerkiksi kuntoutustarvetta selvittävät tutkimukset, kuntoutusohjaus, apuvälinepalvelut, erilaiset terapiat (fysio-, toiminta-, ravitsemus- ja puheterapiat) ja kuntoutuskurssit. Fysioterapian painopisteenä voi olla esimerkiksi liikkumiskyvyn ja tasapainon tukeminen sekä liikkumisen apuvälineiden valinta.

Toimintaterapia voi painottua arjen sujuvuuteen, kuten muistin toimintaa tukevien ratkaisujen hakemiseen. Puheterapeuttien asiantuntemus on puheentuottamisessa, kommunikaatiossa sekä nielemisvaikeuksien ennaltaehkäisyssä. Ravitsemusterapia voi tulla kyseeseen, jos ravitsemustilaa täytyy arvioida.

Monet hyvinvointialueet ovat aloittaneet myös kotikuntoutuksen, jossa fysioterapeutin tai toimintaterapeutin ohjauksella kuntoutus toteutetaan kotona. Joillakin alueilla on mahdollista myös etäkuntoutus, jossa ohjausta annetaan tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien välityksellä. Näitä uudenlaisia kuntoutuksen muotoja voi kysyä omalta hyvinvointialueelta. Lisää tietoa kuntoutuksesta saa osoitteesta www.terveyskyla.fi.

Kotitalousvähennys on mahdollista saada laillistetun fysioterapeutin tai toimintaterapeutin antamasta hoidosta kotona tai vapaa-ajan asunnolla samaan tapaan kuin muusta kotona tapahtuvasta hoiva- ja hoitotyöstä. Lisätietoja www.vero.fi.

TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT JA AIVOTERVEYS

Aivojen terveydestä kannattaa pitää huolta koko elämän ajan. Elintavoilla on suuri merkitys aivojen hyvinvoinnille. Aivot ovat elimistön tärkein säätelykeskus, ja niiden hyvinvointi vaikuttaa kaikkeen toimintaamme. Siksi myös muistisairaahan ihmisen on tärkeä huolehtia terveellisestä ravinnosta, liikunnasta, unesta, mielen hyvinvoinnista ja muista aivoterveysteen vaikuttavista asioista. Aivot kaipaavat uusia haasteita ja aktiivista tekemistä.

VINKKEJÄ

- Muistelu, yhteiset liikuntahetket, konserteissa käyminen tai rentoutumishetket puolison, ystävän tai vaikkapa naapurin kanssa piristävät mieltä.
- Kotona tehtäviä harjoituksia löydät verkosta hakusanoilla aivojumppa ja muistitreeni sekä osoitteesta www.muistipuisto.fi.
- Erilaisia aivoterveys- ja muistiryhmiä löydät myös paikkakuntasi muistiyhdistyksestä.

LIIKUNTA

Liikunnallinen ja aktiivinen elämä tukee fyysisistä toimintakykyä ja auttaa jaksamaan päivittäisissä toiminnoissa. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä liikkua ja suoriutua tärkeistä toimista. Liikunta on keskeinen asia fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. Sillä on myös useita merkittäviä hyötyjä terveyden kannalta. Monipuolinen ja säännöllinen liikunta lisää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa eli kestävyyttä, lihasvoimaa, tasapainoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiokykyä. Verenkierron vilkastuessa lihaksissa myös aivot

saavat lisää verta ja happea, jolloin aivosolujen väliset kytkökset vahvistuvat. Liikunnan on todettu parantavan ajattelun nopeutta ja keskittymiskykyä. Liikunta on erittäin tärkeä osa muistisairauden hoitoa, koska aivot ja muistitoiminnot hyötyvät liikunnasta.

Luonnollisen ikääntymisen myötä lihasvoiman heikkeneminen kiihtyy noin 60-vuotiaana. Naisilla on luonnostaan noin 30 prosenttia vähemmän lihasta kuin miehillä, minkä vuoksi naisilla lihasvoima heikkenee miehiä nopeammin. Erityisesti alaraajojen lihasvoiman heikkeneminen vaikuttaa liikumiskykyyn. Lihasvoima toimii tietynlaisena varastona sairastuessa tai vuodelevon aikana. Kun lihaksia ja lihasvoimaa on enemmän, hetkellinen vuodelepo ei pääse merkittävästi heikentämään liikkumiskykyä.

Muistisairaudet altistavat fyysisen toimintakyvyn heikkenemiselle, haurastumiselle ja lihaskadolle. Voima-, kestävyys- ja tasapainoharjoittelu on tärkeä osa toimintakyvyn edistämistä pitkäaikaissairauksissa. Sairauden tyyppi ja kesto vaikuttavat siihen, missä vaiheessa fyysinen toimintakyky alkaa heiketä. Esimerkiksi Alzheimerin taudissa fyysinen toimintakyky heikkenee yleensä hitaasti ja tasaisesti. Tämän vuoksi on tärkeää, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat osa jokapäiväistä arkea.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii säännöllistä harjoittelua. Hyvä lihasvoima lisää liikkumisvarmuutta, kävelynopeutta sekä vähentää kipuja. Vaikka nuorena olisi liikkunut paljon, se ei riitä ylläpitämään hyvää toimintakykyä ikääntyessä, ellei liiku säännöllisesti. Askelia voi lisätä jokaiseen päivään ja liikuntasuorituksia voi seurata esimerkiksi erilaisten askelmittareiden tai puhelinsovellusten avulla.

Arkiliikunta on hyödyksi eli kannattaa käyttää portaita, kävellä asioille, ulkoilla ja

liikkua. Liikunnan jälkeen mieli on virkeä ja ajatus kulkee, koska aivot ovat saaneet happea ja ravinteita. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa, eikä liikkumiselle ole ylärajaa. Säännöllisyys on valttia.

Liikkumiseen
ja lihaksille
tarvitaan energiaa,
jota saa ruoasta
ja juomasta

VINKKEJÄ

Lihassoimaa jaloille:

Hyvä aloitusliike kotiharjoitteeksi on istumasta seisomaan nousu, joka kehittää erityisesti jalkojen lihasvoimaa ja muistuttaa kuntosalilla tehtävää kyykkyä.

1. Istu tukevalle tuolille siten, että jalat ovat lattialla ja selkä on irti selkänostasta.
2. Nouse seisomaan, ojentaudu suoraksi ja istuudu alas hitaasti jarruttaen.
3. Toista liikettä yhtäjaksoisesti kymmenen kertaa, pidä pieni tauko ja toista liikesarja 2–3 kertaa.

Pyri tekemään liike jalkalihaksilla ilman käsien apua. Tarvittaessa voit tukeutua reisiin tai tuolin käsinojiin. Voimien karttuessa lisää toistoja ja tee liikesarja aamuin illoin.

Parempaa tasapainoa:

Tasapainoa voi harjoitella missä vain, eikä se vaadi erityisiä välineitä tai tiloja.

Tasapainon harjoittelussa on tärkeää mahdollisimman monipuolinen liikunta. Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi tasapainoryhmät, tanssi, hiihtäminen, pallopelit, tai chi tai golf.

Kotona voit

1. Kävellä epätasaisella alustalla

Hyödynnä ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia niin sisällä kuin ulkonakin. Esimerkiksi epätasainen tai luminen hiekkatie, pehmeä tai juurakkoinen polku ja kaltevat kävelytiet ovat hyvä alustoja tasapainon harjoitteluun. Välillä on hyvä kulkea myös paljain varpain ilman jalkoja tukevia kenkiä.

2. Pukea sukkahousut, sukat tai housut seisten

Jokapäiväiseen arkeen sopiva tasapainoharjoitus on sukkien, housujen tai sukkahousujen pukeminen seisten. Harjoite kannattaa tehdä seinän vieressä selkä seinään päin. Jos asento tuntuu epävakaalta, nojaa lantiotta seinään, jolloin yhdellä jalalla seisominen on turvallisempaa. Pyri tekemään liike rauhallisesti ja hallitusti. Tasapainon kehittyessä siirry kauemmaksi seinästä.

3. Keinuu silmät kiinni

Tasapainoa voit harjoitella keinumalla keinutuolissa, puiston keinussa tai piha-keinussa. Keinussa sisäkorvan tasapainoelin aktivoituu. Silmät sulkeamalla tehostat liikettä.

MIELLEN HYVINVOINTI

Vaikka elämän olosuhteita ei voi aina ennakoida, voi valita, miten niihin suhtautuu. Tämä on mahdollista kiinnittämällä huomiota voimavaroihin, läheisiin ihmissuhteisiin ja esimerkiksi haastavissa tilanteissa koettuihin hyviin tunteisiin. Positiivisen suhtautumistavan on todettu helpottavan selviytymistä.

Näiden kysymysten avulla voit tutkia, mitkä ovat sinulle tyypilliset tavat selviytyä ja miten voit vahvistaa sinulle vielä tuntemattomia tapoja:

ARVOT

Minkälaiset uskomukset ja arvot auttavat sinua vaikeissa tilanteissa? Millainen elämäntavotuksesi tai -filosofiasi on? Mikä antaa sinulle toivoa?

TUNTEET

Mikä saa sinut tuntemaan, nauramaan, itkemään? Herättävätkö taiteet tunteesi? Puhutko tunteistasi?

IHMISSUHTEET

Mieti, millaisia ihmissuhteitasi ovat. Voisitko viettää enemmän aikaa sellaisten ihmisten kanssa, joiden seurassa sinulla on hyvä olla? Saatko apua muilta? Osaatko ottaa vastaan apua tai jakaa kokemuksiasi muiden kanssa? Autatko itse muita?

MIELIKUVITUS

Osaatko kuvitella ja unelmoita? Minkälaisia haaveita ja mielikuvia sinulla on? Mikä auttaa sinua unelmoimaan?

TIETO

Millainen tieto auttaa sinua selviytymään? Osaatko ryhtyä hakemaan ratkaisuvaihtoehtoja ongelmiin? Osaatko etsiä sairauteen, hoitoihin tai palveluihin liittyvää tietoa ja punnita niiden pohjalta ratkaisuja?

IHMISSUHTEET JA YSTÄVÄT

Tutkimusten mukaan sosiaaliset suhteet ylläpitävät kognitiota ja ehkäisevät sen heikkenemistä. Riittävä sosiaalinen tuki yhdistyy myös pienempään kuolleisuuteen ja on vähintään yhtä merkittävä terveydelle kuin liikunta tai tupakoimattomuus. Hyvät ihmissuhteet lisäävät hyvinvointia sekä pitävät yllä myönteistä mielialaa ja kokemusta elämän merkityksellisyydestä. Läheisiä ihmissuhteita kannattaa vahvistaa, ja harrastukset voivat tarjota hyviä mahdollisuuksia uusien ihmissuhteiden luomiseksi. Monilla järjestöillä on tarjolla esimerkiksi ystäväpalveluja ja ryhmiä, joihin voi mennä mukaan, jos tuntee itsensä yksinäiseksi.

Muistiyhdistyksillä ja muilla järjestöillä on vertaistoimintaa, johon osallistumalla pääsee jakamaan kokemuksiaan muiden sairastuneiden kanssa. Monet vertaisryhmät toimivat nykyisin myös verkossa ja sosiaalisen median kautta.

Sairastunut voi itsekkin olla ryhmän tai harrastustoiminnan vetäjä. Hän voi toimia myös kokemustoimijana, joka käy eri tahoille kertomassa omasta sairaudestaan ja siitä, miten se on vaikuttanut elämään. Lisätietoa kokemustoimijana toimimisesta saat lähimmästä muistiyhdistyksestä.

VINKKEJÄ

- Perusta ystävien kanssa kahvitteleva kerho, joka kokoontuu vuorotellen kunkin kotona tai lähikahvilassa.
- Etsi käsiisi nuoruuden aikainen tuttu, jonka kanssa ette ole pitäneet yhteyttä vuosiin. Facebook ja muut somekanavat voivat auttaa etsinnässä.
- Aloita uusi harrastus tai mene mukaan vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä myös kotoa käsin puhelimen tai tietokoneen välityksellä.
- Ole mukana järjestötoiminnassa tai liity johonkin porukkaan, jossa voi olla osana yhteisöä ja saada uusia ystäviä. Muistiyhdistyksistä ja työväenopistoista löytyy monenlaisia ryhmiä, joihin on helppo osallistua oman mieltymyksen mukaan.
- Sosiaalinen kanssakäyminen voi olla myös sähköistä. Kirjoita blogia omista kokemuksista muistisairausdiagnoosin jälkeen tai osallistu erilaisten keskustelupalstojen keskusteluihin.



UNI, LEPO JA PALAUTUMINEN

Uni on erityisen tärkeää aivoille, sillä yön aikana aivot järjestelivät asiat paikoilleen ja siirtävät opittuja asioita pitkäkestoiseen muistiin. Aamulla levon jälkeen aivot ovat valmiit vastaanottamaan uutta tietoa. Levänneet aivot toimivat paremmin.

Unettomuus on riskitekijä monille häiriöille ja sairauksille. Se pahentaa sairauden oireita ja mahdollisesti myös nopeuttaa sen etenemistä. Unen laatuun ja ympäristöön on hyvä kiinnittää huomiota. Kuorsaus, hengityskatkokset tai useat wc-käynnit voivat kuitenkin kertoa myös muista ongelmista ja niistä kannattaa puhua hoitavalle lääkärille.

VINKKEJÄ

- Valo vaikuttaa unen saantiin ja laatuun. Pimennä huone nukkumaan mennessä ja käytä aamulla kirkasvalolamppua heräämisen tukemiseksi.
- Käy pienellä rauhallisella kävelyllä ennen nukkumaanmenoa. Vältä voimakasta fyysistä rasitusta juuri ennen nukkumaanmenoa, sillä se vain virkistää.
- Nukahtamista voi auttaa kevyt iltapala.
- Huoneen lämpötilan on hyvä olla viileä. Tarvittaessa käytä lämpimämpää peittoa.
- Rauhoittumisessa voi auttaa painopeitto tai rentoutumiseen tarkoitettut harjoitukset, joita löydät verkosta hakusanoilla rentoutuminen ja mindfulness.

TAIDE JA KULTTUURI

Taide ja kulttuuri sekä kaikenlainen luovuuden mahdollistava tekeminen lisäävät elämän merkityksellisyyttä ja ylläpitävät aivoterveyttä. Taidetta ja kulttuuria voi harrastaa sekä itse osallistuen että katsojana tai kuuntelijana. Myös kirjojen lukeminen tai kuunteleminen, kirjastossa käyminen, lukupiiriin osallistuminen tai kirjoittaminen tukevat aivojen terveyttä.

VINKKEJÄ

- Aloita aamu kuuntelemalla lempimusiikkiasi samalla kun valmistat aamiaisen.
- Kuuntele kotijumpan taustalla energistä musiikkia tai vaihda jumppa tanssiharjoitukseen. Opetusvideoita löytyy verkosta, jos et halua improvisoida.
- Tapaa ystäviäsi museoissa, taidenäyttelyissä, konserteissa tai elokuvissa.
- Elvytä tai aloita uusi maalaus-, keraamiikka-, soitto- tai lauluharrastus tai kokoontukaa ystävien kanssa pitämään levyraati tai kirjapiiri.
- Hanki kunnolliset kuulokkeet ja pidä päivittäinen konsertti kotonasi.



ELÄMÄNLAATUA RUOASTA

Toimintakykyä muistisairauden alkuvaiheessa voidaan lisätä säännöllisellä ruokailulla sekä terveellisillä juoma- ja ruokavalinnoilla. Tutut ruokalajit, tuoksut ja maut tuovat iloa päivään. Aivot ja koko keho tarvitsevat säännöllisesti energiaa ja ravintoaineita. Säännöllinen ruokarytmi on perusta vireälle ja toimintakykyiselle arjelle.

Arjen valinnoissa on huomioitava riittävä proteiinin ja pehmeiden rasvojen saanti sekä monipuolinen kasvien käyttö.

VINKKEJÄ

- Ruoka-ajat voi kirjoittaa kalenteriin, jolloin muistat ja näet, miten säännöllisesti olet syönyt.
- Etsi mukava ruokapaikka kodin ulkopuolelta, käy lounaalla ravintolassa tai palvelukeskuksessa.

Voit merkitä tärkeät ostokset vakio-ostoslistaan:

- värikkäät hedelmät, marjat ja vihannekset
- hyvät proteiinin eli valkuaisen lähteet kuten kananmunat, broileri, täysliha-leikkeet, kala tai erilaiset kasviproteiinit
- pehmeitä rasvoja aivoille eli rasvaista kalaa (lohi, kirjolohi, makrilli), pähkinöitä ja siemeniä (1–2 rkl) päivässä, kasviöljyä (rypsiöljy ja kasvimargariini)
- maistuvia maitotuotteita kuten jugurttia, viiliä, raejuustoa, piimää tai maitoa.

Käytä älypuhelin-apuna:

- Kuvaa, mitä jääkaapissa on jo valmiina, niin et osta turhaan samoja ruokia.
- Kirjoita puhelimeen vakio-ostoslista.
- Laita hälytys muistuttamaan tulevasta ruoka-ajasta.
- Ota kuvia hyvistä resepteistä ja osta kaupasta tarvittavat aineet.
- Käytä kaupan omaa tai muita ruokavinkkejä tarjoavia älypuhelinsovelluksia.

PAINAVIA SANOJA PAINOSTA

Yksi muistisairauden oireista voi olla painon menetys. Painoa on hyvä seurata säännöllisesti ja kirjata se muistiin kerran kuukaudessa. Tahaton laihtuminen on riski huonolle ravitsemustilalle, joka aiheuttaa väsymystä ja heikentää toiminta- ja vastustuskykyä.

Jos ruokahalu on huono, kannattaa kiinnittää erityistä huomiota yhdessä ruokailuun, kauniiseen kattaukseen ja tuttuihin mieluuksiin. Ruokailusta voi tehdä päivän kohokohdan. Tavoitteena on pitää paino normaalilukemissa.

Muistisairauteen voi liittyä myös rajaton syöminen. Liiallinen painonnousu esimerkiksi ahmimisen seurauksena on haitallista. Mielitekoihin kannattaa varautua jo kaupassa ja ostaa herkutteluun terveellisempiä vaihtoehtoja kuten naposteluporkkanoita, omenia, pähkinöitä, tummaa suklaata ja pieniä jäätelöpuikkoja. Kakut, viinerit, keksit ja muut runsaasti energiaa sisältävät ruoat kannattaa jättää kauppaan.

Säännöllinen
syöminen ja
monipuolinen
ruoka ovat
tärkeitä aivoille

APUVÄLINEITÄ ARKEEN

Sairastuneen kannattaa totutella juuri itselle sopiviin apuvälineisiin jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Näin niiden käyttö tulee tutuksi ja käyttötaidot pysyvät yllä pitempään. Omat toiveet apuvälineistä on hyvä kirjata myös hoitotahtoon. Ihmisen itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava myös käyttöön otettavien apuvälineiden suhteen, ja siksi onkin tärkeää keskustella erilaisista vaihtoehdoista ja toimintatavoista läheisen kanssa.

Apuvälineitä on monenlaisia. Esimerkiksi älypuhelimien hälyttimiä ja kalenteria voi hyödyntää muistin tukena, jotta lääkkeet tulee otettua oikea-aikaisesti. Apuvälineitä keittiöön, kuten paksunnettuja lusikoita, kauhoja ja purkkien aukaisijoita, voi hankkia itse markettista. Erilaisia muistin, arjen ja liikkumisen apuvälineitä voi saada maksutta joko pitkätai lyhytaikaiseen lainaan hyvinvointialueen terveyskeskuksesta tai apuvälinelainaamosta. Niitä voi hankkia myös apuvälineitä myyvistä yrityksistä. Apuvälinetarpeesta voi keskustella esimerkiksi kuntoutussuunnitelmaa laadittaessa. Voi myös kääntyä hyvinvointialueen fysio- ja toimintaterapeuttien puoleen.

VINKKEJÄ:

- Rutiinit ryhdittävät arkea! Säilytä tavaroita samoissa tutuissa paikoissa. Laatikoihin ja kaappeihin voi kirjoittaa, mitä mikäkin pitää sisällään.
- Päiviä rytmittävästä viikko-ohjelmasta <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/tukea-arkeen/viikko-ohjelma> voi löytyä apu muistin tueksi, johon voi kirjata päivän aikana huomioitavia asioita.

- Omasta puhelimesta on moneksi! Hyödynnä muistutuksia, herätyskelloa, ajastinta, kalenteria, kameraa, nauhuria, pelejä ja erilaisia sovelluksia. Valitse läheisillesi pikanumerot ja hyödynnä tarvittaessa kasvokuvia.
- Puhuva kello tai puhelin kertoo, mikä päivä on. Jos käytät seinäkalenteria, ruksi illalla kulunut päivä, se helpottaa orientoitumista. Päiväkirjan pitäminen auttaa jäsentämään ja palauttamaan mieleen päivän tapahtumia.
- Aktiivisuusranneke tai askelmittari on oiva väline seurata päivittäistä liikkeellä oloa ja liikkumista. Nykytiedon valossa terveys-hyötyjä voi saavuttaa jo 6 000–8 000 askeleella päivässä. Kaikki päivittäin kertyvä pienikin liike on kuitenkin hyväksi. Osaan mittareista voi myös asettaa muistutuksen, joka huomauttaa liian pitkästä paikallaanolosta.
- Erilaiset gps-paikannusapuvälineet ja -kellot mahdollistavat itsenäisen liikkumisen turvallisemmin.

OIKEUDELLINEN ENNAKOINTI

Hoitotahtoon kirjataan omaa hoitoa koskevat asiat sekä omat toiveet ja mieltymykset. Se on hyvä tehdä ajoissa, silloin muiden on helpompi tehdä päätöksiä juuri sairastuneen toiveiden mukaisesti. Hoitotahto ja edunvalvontavaltuus ovat tarpeellisia oikeudellisen ennakkoinnin välineitä. Näistä saat lisätietoa osoitteesta www.muistiliitto.fi.

Omaa elämän historiaa kannattaa kirjata jälkipolville ja hoidon tueksi. Alkuun pääsee esimerkiksi erilaisten kirjakaupoista ja marketeista löytyvien itse täytettävien kirjojen tai verkosta ladattavien lomakkeiden avulla.



LÄHEISELLE JA OMAISHOITAJALLE

Muistisairausdiagnoosi ei heti tarkoita, ettei sairastunut pystyisi tekemään samoja asioita kuin aiemmin. Aktiivisuus ja omatoimisuus arjessa ylläpitävät toimintakykyä ja elämänlaatua kaikissa sairauden vaiheissa. Tekeminen ja toimiminen ovat parasta kuntoutusta niin sairastuneelle kuin läheisellekin. Mitä kauemmin sairastunut pystyy toimimaan mahdollisimman itsenäisesti, sitä kauemmin hän voi jatkaa omannäköistä elämää ja asua kotonaan. Rutiinit tuovat turvaa ja tukevat itsenäisyyden ja onnistumisen kokemista.

Sairaus ei vie ihmisen arvoa, tunteita tai tarpeita. Häntä tulee kohdella kuten ennenkin, vaikka hän ei toimisi kuten ennen. Vaikka sairaus olisi heikentänyt toiminta- ja kommunikaatiokykyä, sairastunut voi hyvinkin tarkasti aistia, jos häntä kohdellaan huonosti tai sivuutetaan keskusteluissa. Unohtelut ja hankaludet johtuvat sairaudesta.

Apua kannattaa antaa vain sen verran, kun sairastunut siinä hetkessä tarvitsee. Tilanteita helpottaa, jos vaihtoehtoja ei ole liikaa. Sairastunut voi esimerkiksi pukeutua itsenäisesti, kun vaatteet ovat valmiiksi näkyvillä. Näin vältetään molemminpuoliselta turhautumiselta ja tuetaan päivittäistä toimintakykyä. Fyysinen aktiivisuus tukee lisäksi psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalistakin toimintakykyä.

Nauraminen kannattaa, sillä huumori lievittää tehokkaasti stressiä ja helpottaa vaikeita tilanteita ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Vaikka muistisairaus heikentää laajalaisesti toimintakykyä, se ei missään vaiheessa vie kaikkea osaamista, tunteita ja tarpeita. Kun keskitytään asioihin, joita sairastunut osaa ja hallitsee ja joista hän nauttii, tuetaan omantunnonarvoa, itsetuntoa ja elämän merkityksellisyyttä.



ERILAISET TUNTEET

Muistisairaus vaikuttaa aina paitsi sairastuneeseen, myös koko lähipiiriin. Suurinta vastuuta arjesta kantaa yleensä puoliso tai muu omaishoitaja. Kun ymmärtää ja käsittelee rauhassa omia tunteitaan, on helpompi kantaa ja hyväksyä niin omat kuin sairastuneenkin tunteet. Monet muistisairaahan ihmisen läheiset hyötyvät vertaisryhmistä, joita paikalliset muistiyhdistykset järjestävät. Niissä voi keskustella samassa tilanteessa olevien kanssa ja jakaa niin iloja kun surujakin.

Suru on luonnollinen reaktio menetykseen, luopumiseen ja ei-toivottuihin muutoksiin. Voi tuntea menettäneensä kumppanin, ystävän tai vanhemman muistisairaudesta vuoksi ja ikävöidä ihmistä, joka ei enää tunnu samalta kuin ennen. Voi tuntua surulliselta, ettei sairastunut enää tunnista aivan läheisiäkään ihmisiä. Silti me emme voi tietää, miltä hänestä sillä hetkellä tuntuu tai mitä hän kokee.

Sairastuneen käyttäytyminen normien vastaisesti esimerkiksi julkisella paikalla saattaa nolostuttaa. On normaalia tuntea syyllisyyttä häpeästä, jota sairastuneen muuttunut käytös aiheuttaa, tai suuttumuksesta, kiukusta ja epätoivosta, joita muistisairaus saa aikaan. Häpeä lievenee, kun yrittää ymmärtää, ettei sairaudelle voi mitään. Aivosairaus ei ole sen nolompi tai kummallisempi kuin muutkaan sairaudet.

Keskustelu ja omien häpeän tunteiden myöntäminen auttavat. Sairaudesta kannattaa kertoa avoimesti luotettaville, läheisimmille naapureille, tutuille kaupan kassoille, pankkihenkilökunnalle ja muulle lähipiirille, sillä avoimuus vähentää häpeää ja voi parhaassa tapauksessa olla turvana sairastuneelle esimerkiksi eksymistilanteessa.

Syyllisyyttä voi aiheuttaa myös pohdinta, olisiko sairastuneen aika muuttaa kotoaan hoitopaikkaan. Kiukku siitä, että sairaus on

muuttanut peruuttamattomasti elämää, voi kohdistua sairastuneeseen, itseen tai esimerkiksi sairauden diagnosointiin lääkäriin. Keskustelu ystävien, perheenjäsenien, vertaisten ja ammattilaisten kanssa auttaa käsittelemään omia tunteita. Ammatillaisen apu on tärkeää erityisesti silloin, kun kiukku uhkaa saada fyysisiä muotoja.

VOIMAVARAT JA JAKSAMINEN

Muistisairaus ja lääkkeet voivat tehdä öistä levottomia, mikä lisää päiväaikaista levottomuutta ja laskee toimintakyvyn tasoa. Levoton yöuni häiritsee usein myös läheisten unta. Väsymyksestä seuraa monenlaisia haasteita ja jaksaminen voi olla ääriarjoilla. Lähiverkoston tuki onkin tärkeässä asemassa ja mahdollistaa omaishoitajalle lyhyitäkin hetkiä ilman hoivavastuuta. Jaksamista voi myös edesauttaa se, että ei ota liian aikaisin hoidettavakseen sellaisia muistisairaahan läheisensä asioita, joista tämä vielä itse selviytyy.

Omaishoitaja on oikeutettu lepopäiviin, ja lyhytaikaishoito voi olla ratkaisu, jos muita läheisiä tai vapaaehtoisia ei ole mahdollista saada avuksi.

Useilla hyvinvointialueilla on erilaisia palveluja omaishoitajien lakisäätteisten vapaapäivien mahdollistamiseksi. Perhehoito voi olla yksi mahdollisuus. Perhehoidolla on monia muotoja. Osavuorokautinen ja lyhytaikainen perhehoito on hyvä tuki omaishoitajan arkeen. Kiertävä perhehoitaja voi tulla ennalta sovitusti muistisairaahan kotiin, osapäiväinen perhehoito voi mahdollistaa omaishoitajan työssä jatkamista, lyhytkestoista perhehoitoa voidaan hyödyntää intervallijaksojen tavoin tai perhekoti voi olla ihmisen loppuelämän koti, jolloin puhutaan pitkäaikaisesta perhehoidosta.

Sosiaalihuoltolaki turvaa harkinnanvaraisena vapaapäiviä myös heille, jotka eivät ole virallisia omaishoitajia. Tällöin lyhytaikaisesta hoitopäivästä maksetaan sama hinta kuin se on virallisellakin omaishoitoperheellä. Vapaan edellytyksenä on hoidon päivittäisen sitovuu- den ja hoitavan henkilön tuen tarve sekä se, että omaisen tai läheisen antama hoito ja huolenpito on kirjattu hoito- ja palvelu- suunnitelmaan. Lisätietoa voi kysyä hyvin- vointialueen sosiaali- ja terveystyöntekijästä.

Jaksamista voi myös helpottaa ostamalla palveluita esimerkiksi henkilökohtaiseen hoi- vaan ja huolenpitoon, ateria-, siivous-, kylvetys- ja saattajapalveluihin sekä sosiaalista kanssa- käymistä edistäviin palveluihin. Kotipalvelujen ja niiden tukipalvelujen myynti voi olla arvoni- säverotonta, jos palvelut myydään sosiaali- huollon tarpeessa olevalle henkilölle osana sosiaalihuoltopalveluja.

Kunta, kuntayhtymä ja valtio voivat myydä palveluita arvonlisäverottomasti. Yksityiset palveluntuottajat voivat myydä sosiaalihuolto- palveluita arvonlisäverottomasti vain, jos toiminta on sosiaaliviranomaisen valvomaa. Henkilö, jonka oma tai läheisen toimintakyky on heikentynyt, voi ottaa yhteyttä rekisteröity- neisiin sosiaalipalveluiden tarjoajiin ja tehdä palveluostosopimuksen. Ostaja kertoo, millä tavoin hänen / läheisensä toimintakyky on heikentynyt. Tähän ei tarvita lääkärin lausun- toa, oma arvio riittää. Palvelutarjoaja päättää, onko asiakas oikeutettu arvonlisäverottomaan hintaan.

YKSINÄISYYS

Moni omaishoitaja vetäytyy sosiaalisista kontakteista olosuhteiden pakosta, omasta tahdostaan tai siksi, että läheiset ja ystävät tuntuvat ottavan sairauden vuoksi etäisyyttä. Omaishoitajuus voi olla yksinäistä, kun ensin menettää vanhan tutun kontaktin sairastuneeseen ja sen jälkeen hiljalleen muitakin ystäviä. Yksinäisyys tekee haasteiden kohtaamisesta usein entistäkin raskaampaa. Ystäviin kannat- taä siis pitää tiivistä yhteyttä ja uusia ystävyys- suhteita voi solmia vertaisryhmissä.

Oma aika, ystävien näkeminen ja mukavien asioiden tekeminen yhdessä on ensiarvoisen tärkeää. Omaishoitajalla on oikeus vähintään kahteen vapaapäivään kuukaudessa. Päivä- toiminta ja lyhytaikainen hoito tarjoavat myös hengähdystaukoja arkeen.

Muistisairaana omainen tai läheinen voivat hakea omaishoitajan kuntoutuskurssille. Kurssuja järjestetään sekä pelkästään omais- hoitajille että parikursseina. Hakemukseen ei tarvitse lääkärin lähetettä eikä virallista omais- hoitajasopimusta. Lisätietoa saa Kelan verkkoi- sivuilla. Omasta hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta.

LÄHEISYYDEN MERKITYS

Ihminen tarvitsee kosketusta läpi elämän, se on luontainen tarve. Kosketusaisti kehittyy aisteista ensimmäisenä ja se säilyy pisimpään. Kosketuksen merkitys vauvasta vanhuuteen on samanlainen. Se kertoo välittämisestä, huolen- pidosta ja tunteista. Kosketuksen on todettu lisäävän hyvinvointia ja vähentävän stressiä, ärtyisyyttä ja levottomuutta. Sen tiedetään myös rauhoittavan sekä parantavan unta ja keskittymiskykyä. Lempeä silittely tai hellä hieronta lohduttaa sekä antaa luvan rauhoittua ja rentoutua.

Kosketus on tapa kommunikoida myös silloin, kun kyky ymmärtää puhetta on vaikeu-

tunut tai tilanteessa, jossa oikeiden sanojen löytäminen tuntuu vaikealta. Koskettaessa toista tulee myös aina itse kosketetuksi.

On hyvä kuitenkin muistaa, että kaikki eivät pidä kosketuksesta. On tärkeää kuunnella omia ja toisten tuntemuksia sekä kunnioittaa niitä.

VINKKEJÄ:

- Koskettamista voi opetella koskettamalla ensin itseään. Sivele käsivarsiasi ja hartioitasi rauhallisin pitkin vedoin. Kuulosteile, miltä se tuntuu. Halaa lopuksi itseäsi.
- Jatka harjoitusta läheisesi kanssa, hiero hellästi hänen käsivarsiaan ja sitten hartioita. Halaa lopuksi lämpimästi ja sano läheillesi jokin kannustava lause.

Lemmikit tuovat ihmisten elämään paljon iloa ja hyvää mieltä. Ne hyväksyvät ihmiset juuri sellaisina, kuin he ovat. Ihminen ei tunne itseään niin yksinäiseksi, jos kotiin tullessa saa aina yhtä iloisen vastaanoton ja kotona on joku, josta huolehtia. Ihmisen ja lemmikin välille kehittyä helposti syvä kiintymyssuhde, koska vuorovaikutus on lähtökohtaisesti aina positiivista. Sairauden edetessä lemmikin hoitaminen saattaa vaatia tukea myös läheiseltä.

Lemmikin silittely, rapsuttelu ja helliminen vastaavat ihmisen kosketuksen tarpeeseen ja rentouttavat mieltä ja kehoa. Lemmikin silittely käynnistää ihmisen kehossa oksitosiinin eli onnellisuushormonin erittymisen, mikä saa aikaan mielihyvän tunteen. Stressi helpottaa ja verenpaine laskee.

Kennelliiton Kaverikoira-toiminnan tai Suomen Karva-Kaverit ry:n toiminta ovat vapaaehtoistoimintaa, jossa koira tuo iloa, elämyksiä ja läheisyyttä ihmisille, joilla ei ole omaa koiraa.

PERHEEN TUKI

Perhe voi olla suurin tuen ja konkreettisen avun lähde tai lisätä vaatimuksia ja stressiä. On tärkeää hyväksyä apua muilta perheenjäseniltä, jottei vastuu jää yksin kannettavaksi. Jos perheeltä ei saa apua tai muut perheenjäsenet jopa kritisoivat tapaa huolehtia sairastuneesta, kannattaa kutsua kaikki koolle ja sopia yhteisistä käytännöistä. Kaikille kannattaa myös tarjota tietoa muistisairauksista ja sen hetkisestä tilanteesta, sillä usein kritiikin takana on tiedonpuute siitä, mitä arki muistisairauden kanssa todella on.

Tunteiden taakka kasvaa usein liian suureksi, jos sitä ei jaa muiden kanssa. Ongelmien alle hukkuminen vaikeuttaa myös päivittäistä elämää sairastuneen kanssa. Kaikilla on helpompaa, jos ajatuksista pystyy puhumaan muille. Myös vaikeilta tuntuvat tunteet tulee antaa itselle anteeksi, sillä ne ovat normaaleja reaktioita vaikeaan tilanteeseen. Kaikki tarjottu tuki kannattaa ottaa vastaan ja pohtia luotettavia henkilöitä ja tahoja, joihin ottaa yhteyttä kriisitilanteessa.

RAJOJEN TUNNISTAMINEN

Hoitamiseen, tukemiseen ja päivittäisiin toimiin liittyvä stressi voi kasvaa hallitsemattomaksi, ja uupumisen mahdollisuuteen kannattaa varautua etukäteen. Usein omat jaksamisen rajat tunnustetaan vasta, kun ne on ylitetty. Jaksamista kannattaa pohtia herkin tuntosarvin. Apua ja tukea kannattaa pyytää heti, kun niitä tuntee tarvitsevänsä. Yksin ei tarvitse jaksaa.

Joskus avun vastaanottaminen voi tuntua vaikealta. Moni läheinen tai vaikkapa naapuri haluaisi auttaa, mutta ei tiedä miten. Kannattaa rohkeasti pyytää apua juuri niihin asioihin, joissa sitä tarvitsee. Lääkäriltä, muistikoordinaattorilta ja lähimmästä muistiyhdistyksestä voi selvittää kaikki tukimuodot, joihin on oikeutettu. Palvelujen kokonaisuuteen voi tutustua Muistiliiton verkkosivuilla osoitteessa www.muistiliitto.fi.

SEKSUAALISUUS JA PARISUHDE

Seksuaalisuuteen liittyy rakkauden kaipuuta, yhteydentunnetta ja läheisyyttä. Seksuaalisuus kuuluu kaikille aikuisille ikään, parisuhdestatukseen tai sairauteen katsomatta. Muistisairauden myötä sairastuneen omat mieltymykset ja tavat ilmaista seksuaalisuuttaan voivat muuttua. Aloittekyvyn heikentyminen, itsestä huolehtimisen vaikeudet ja puolisoitten roolien muuttuminen vaikuttavat seksuaaliseen kanssakäymiseen. Ahdistus, pelko ja suru näkyvät usein haluttomuutena.

Seksuaalisuus ja seksielämä voivat olla muistisairaalle ja puolisolalle valtava voimavara. Kosketuksen kaipuu säilyy läpi elämän ja intiimillä läheisyydellä on paljon positiivisia vaikutuksia mm. mielen hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen. Puolison lähellä oleminen tässä ja nyt antaa iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä vahvistaa molempien tunnetta entisenlaisesta parisuhteesta.

Kumpaakin puolisoa voi huolettaa oman seksuaalisen hyvinvoinnin toteutuminen muistisairauden edetessä. Seksuaalisuuteen liittyvistä huolista kannattaa puhua, vaikka se tuntuisi hankalalta. Oman puolison kanssa käyty keskustelu seksuaalisuudesta vahvistaa keskinäistä ymmärrystä ja auttaa käsittelemään mahdollisia myöhemmin tulevia haasteita. Ammatillista apua saa seksuaalineuvotalta, lääkäriltä tai muistihoitajalta. Arjen parhaat vinkit saa yleensä vertaisryhmistä.

On tärkeä huomioida, että sekä muistisairaalla että puolisolalla on oikeus seksuaalisten tarpeiden tyydyttämiseen, mutta myös koskemattomuuteen niin halutessaan.

VINKKEJÄ:

- Ylläpidä ja vahvista seksuaalisuutta, sillä se on kantava elämänvoima kaikille. Laittakaa soimaan rentouttavaa musiikkia ja sivelkää sen tahtiin vuorotellen toistenne selkää, käsivarsia ja päätä. Läheisyysharjoituksen voi tehdä myös yhdessä suihkussa pesemällä toisten vartalot ja hiukset vuorotellen.
- Pidä kädestä, kehu ulkonäköä, silitä rauhoittavasti tai halaa. Nämä ovat yhtä tärkeitä muistisairaille kuin kenelle tahansa muullekin. Muistisairauden edetessä ja sanallisen ilmaisun vaikeudessa kosketuksen merkitys korostuu.
- Sairaus voi myös vähentää seksuaalista aktiivisuutta. Yhteisiä läheisyyttä vahvistavia muistoja voi viritellä vaikka käymällä teille erityisissä paikoissa yhdessä, katsomalla tutun elokuvan lähekkäin tai lähteä treffeille ravintolaan, jossa olette käyneet joskus aiemmin.
- Seksuaalisuus ei kuulu vain parisuhteisiin. Seksuaalisten tarpeiden tyydyttäminen ja seksuaaliterveydestä huolehtiminen ovat myös yksin elävien oikeus.

PÄIHTEET

Muistisairas ihminen voi omien aiempien tapojensa mukaan nauttia alkoholia ja tupakkaa. Hänellä on siihen sama oikeus kuin terveenä ollessaan. Kannattaa kuitenkin keskustella sairastuneen ja hoitavan lääkärinkin kanssa siitä, kuinka paljon esimerkiksi käytössä olevien lääkkeiden kanssa voi nauttia alkoholia.

Alkoholin runsaaseen käyttöön liittyy myös hermosolujen vaurioita ja sitä kautta tiedonkäsittelyn, unen ja vireystilan sekä persoonallisuuden vaikeuksia. Nämä oireet voivat korostua ja vaikeuttaa vuorovaikutusta muistisairaana ja läheisen välillä. Myös tupakointi heikentää verisuonia ja kohottaa aivoinfarktin riskiä muistisairauden lisäksi.

VINKKEJÄ:

- Varmista, ettei tupakointi aiheuta ainakaan paloturvallisuusriskiä muistisairaalle.
- Alkoholinkäytön ja tupakoinnin lopettamiseen voi antaa tukea tai ehdottaa vaihtoehtoja.

KALTOINKOHTELU

Kun läheisen muistisairaus etenee, tulee tilanteita, joissa sekä hoitaja että hoidettava saattavat väsyä. Muistisairas ihminen on erityisen hauras kohde, ja valitettavan herkästi esimerkiksi taloudellisen tai henkisen väkivallan uhri. Myös sosiaalinen eristäytyneisyys lisää riskiä tulla kaltoinkohdeksi.

Kaltoinkohtelu voi olla:

- henkistä tai fyysistä väkivaltaa
- hoidon tarpeen laiminlyömistä
- taloudellista hyväksikäyttöä
- henkilökohtaisten oikeuksien loukkaamista
- seksuaalista väkivaltaa tai häirintää.

On tärkeää muistaa, että fyysinen ja seksuaalinen väkivalta sekä muun muassa kotirauhan rikkominen, kunnianloukkaus, vapaudenriisto, pakottaminen, omaisuuteen kohdistuvat rikokset, luottamusaseman väärinkäyttö ja toisen postin avaaminen eli viestintäsalaisuuden loukkaaminen ovat rikoksia.

Kaltoinkohtelija voi olla kuka tahansa, myös muistisairaalan läheinen, tuttava, sukulainen tai hoitaja. Kaltoinkohtelu on usein vaiettu, eikä sitä välttämättä edes aina tunnisteta. Sairastunutkin voi kohdella läheistään väkivaltaisesti tahtomattaan, sairauden tilasta johtuen. Läheisen on hyvä saada heti keskusteluapua ja apua tilanteeseen. Yksin ei tarvitse kestää. Ratkaisuja löytyy ammattilaisten taholta.

Asiasta kannattaa puhua jonkun luotettavan henkilön kanssa. Ammatillista apua saa oman hyvinvointialueen sosiaalipäivystyksestä, alueen sosiaalityöntekijältä, kotihoidon ja sotekeskuksen henkilökunnalta, lähimmästä turvakodista ja poliisilta. Apua, tukea ja neuvoja tarjoavat myös Muistiliiton Muistineuvotukipuhelin (09 8766 550), Suvanto ry:n tukipuhelin, muut valtakunnalliset ja alueelliset auttavat puhelimet, seurakunnat sekä väkivaltatyöhön ja ikäihmisten erityiskysymyksiin erikoistuneet järjestöt ja yhteisöt.

RUUAN LAITTAMINEN JA RUOKAILU

Ruokailun onnistumiseen ja siitä nauttimiseen liittyy monia näkökulmia. Siksi ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvää neuvontaa tehdään yksilö- tai perhekohtaisesti. Jos haasteet ovat kauppa-asiointinissa tai ruoan valmistuksessa, voidaan ratkaisuksi tarjota ateriapalvelua tai kauppa-apua. Joskus taitoja voi harjoitella myös toimintaterapeutin kanssa. Jos haasteet liittyvät ruokavalintoihin, ravitsemuksen asiantuntijan kanssa pohditaan mieluisia valintoja.

Osalle sairastuneista voidaan suositella myös täydennysravintovalmisteita, jos energian- ja ravinnonsaanti ovat merkittävästi vähentyneet.

Sairauden edetessä syömisliikkeet, kuten lusikan suuhun laittaminen, saattavat unohtua. Liikettä voi auttaa laittamalla sairastuneen käden auttajan käden päälle, ja auttaja vie lusikan suuhun. Paksunnetut ja painavammat ruokailuvälineet voivat helpottaa ruokailun sujumista.

Ruoanlaittaminen vaikeutuu yleensä muistisairauden keskivaiheilla. Se voi olla iso turvallisuusriski varsinkin yksinasuvalle. Myös fyysinen kunto, esimerkiksi käsien heikkous tai vapina, voi johtaa herkemmin palo- ja viiltovammoihin.

VINKKEJÄ:

- Läheisenä voit arvioida säännöllisesti sairastuneen kykyä käyttää keittiötä. Voitte myös tehdä ruokaa yhdessä.
- Asenna keittiöön tarvittavia turvavälineitä, kuten liesivahti. Vaihda ainakin kaasuliesi sähkölieteen.
- Piilota turhat onnettomuusrisiä lisäävät esineet ja välineet.
- Tarvittaessa voit tilata ateriapalvelun, jotta ruoanlaittokyvyn heikkeneminen ei heikennä ravitsemusta.
- Ruoka erottuu värikkäiltä astioilta paremmin. Myös pöytäteksteileihin voi kiinnittää huomiota.

Muistisairas ihminen voi unohtaa syödä tai unohtaa jo syödessään, mitä on tekemässä. Myös ruokailuvälineiden käyttö voi vaikeutua. Sairauden myöhemmissä vaiheissa syöminen ei välttämättä suju itsenäisesti ja ruoan nielemisessä voi olla vaikeuksia.

VINKKEJÄ:

- Voit muistuttaa tarvittaessa syömään ja juomaan säännöllisesti sekä käyttää erilaisia ruoka-aikojen muistutusvinkkejä.
- Tarjoa tarvittaessa helposti sormin syötävää ruokaa, kuten hedelmiä, vihanneksia tai voileipiä.
- Tue syömään kaikessa rauhassa, kiireettä ja tarjoa tarvittaessa yksi annos tai ruoka-aine kerrallaan.
- Jos sairastuneen kylmän ja kuuman aistiminen on heikentynyt, varmista, että ruoka ja juoma ovat sopivan lämpöisiä.
- Jos sairastuneella on nielemisvaikeuksia, kysy neuvoja lääkäriltä, ravitsemusterapeutilta tai puheterapeutilta.

SUUN JA HAMPaidEN TERVEYS

Ikääntyneelle hyvä suun terveys on hyvän elämän edellytys, sillä sen avulla ateriointi, puhuminen ja seurustelu sujuvat, ulkonäkö säilyy ja suussa tuntuu miellyttävältä. Terveet hampaat ja terve suu parantavat elämisen laatua. Suun terveydellä on yhteys yleisterveyteen, ja monet yleissairaudet ja lääkitykset vaikuttavat myös suun terveyteen.

Kun sairastuneen omat voimat ja taidot eivät riitä puhdistamaan suuta ja hammasproteeseja, läheisten tai hoitohenkilökunnan tulee huolehtia päivittäisestä suuhygieniasta. Sopivat hammasproteesit sekä tarvittaessa suun, kielen ja nielemisen toiminnan tarkastaminen ja aktivointi auttavat myös ruokailutilanteissa.

VINKKEJÄ:

- Hampaiden harjauksesta voi tehdä mukavan yhteisen hetken. Laita kaikki välineet näkyvästi valmiiksi ja kerro, mitä seuraavaksi tehdään. Harjatessa voit myös muistuttaa, yksi asia kerrallaan, mitä seuraavaksi on vuorossa.
- Kun hampaiden harjaaminen ei enää itse onnistu, voi läheinen ottaa harjan käteensä ja pyytää muistisairasta tarttumaan siihen. Hän myös laittaa sairastuneen käden oman kätensä päälle. Näin liike muistuu mieleen ja tuntuu enemmän siltä kuin pesisi itse omat hampaansa.

VIIHTYISÄ JA TURVALLINEN YMPÄRISTÖ

Ihmiselle on tärkeää säilyttää oman elämänsä hallinta mahdollisimman pitkään. Omaa kotiympäristöä muokkaamalla voidaan tukea muistisairaahan ihmisen toimintakykyä ja mahdollisuutta asua kotona. Tuttu, viihtyisä ja turvallinen ympäristö tukevat toimintakykyä. Sopivat värikontrastit voivat helpottaa hahmottamista ja auttaa selviytymään kotona. Esimerkiksi tuolin tai WC-istuinrenkaan voimakas, muusta ympäristöstä poikkeava väri helpottaa sekä istuimen hahmottamista että istuutumista.

Valaistus on vuorokausirytmien tukemiseksi tärkeää, sillä Suomen valoisa kesät ja pimeät talvet sotkevat luonnollista vuorokausirytmää. Kesäaikaan pimennysverhot voivat helpottaa nukahtamista ja talven pimeinä kuukausina sisävalaistukseen kannattaa kiinnittää huomiota.

Muistisairauteen voi liittyä tasapainon ja koordinaation haasteita, jotka aiheuttavat kaatumistapaturmia. Erilaiset apuvälineet lisäävät kodin turvallisuutta.

VINKKEJÄ:

- Kotiin voi asentaa erilaisia tukikahvoja.
- Kiinnitä huomiota esteettömään kulkemiseen. Huomioi, etteivät esimerkiksi sähköjohdot tai matot aiheuta kompastumisvaaraa.
- Voit merkitä porrasaskelmat niistä erottuvilla reunalistoilta tai liukuestenuhoilla. Lisäksi portaiden molemmilla puolilla on hyvä olla kaiteet, jotka erottuvat seinästä tai muusta ympäristöstä.

- Hanki suuri kalenteri, johon kaikki menot ja kyläilyt merkitään selkeästi. Jätä se näkyvälle paikalle, jossa sitä säilytetään aina.
- Merkitse tärkeät huoneet eli wc, kylpyhuone ja keittiö näkyvillä ja selkeillä kylteillä.

KODIN MUUTOSTYÖT

Kodin muutostöillä voi varautua muistisairaahan henkilön tulevaisuuden tarpeisiin. Taloudellista tukea muutostöihin voi saada Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA:lta, joko iän (yli 65 vuotta) tai vammaisuuden perusteella. Myös jotkut kunnat myöntävät talonyhtiölle avustusta esteettömyyden parantamiseksi.

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvot antavat maksutonta asiantuntija-apua ja voivat auttaa mm. hakemusten tekemisessä. Palvelu on tarkoitettu yli 65-vuotiaille.

Vammaispalvelulaki mahdollistaa muutostöiden rahoituksen, jos henkilö täyttää vammaispalvelulain kriteerit. Asunnon muutostöistä kannattaa keskustella kuntoutussuunnitelman yhteydessä. Hyvinvointialueet voivat tarjota taloudellista tukea muutostöihin, jotka voi auttaa ikäihmisiä ja vammaisia asumaan kotona pidempään. Hakukriteerit kannattaa selvittää omalta hyvinvointialueelta. Lisätietoa on saatavilla ARA:n ja Vanhustyön keskusliiton verkkosivuilta, omasta kunnasta ja hyvinvointialueelta.

TEKNOLOGIA APUNA

Elämää ja arkea helpottavia välineitä on monenlaisia. Teknologia ja apuvälineet voivat lisätä turvallisuutta, tukea toimintakykyä tai tuoda arkeen iloa. Helppokäyttöisten laitteiden avulla voi esimerkiksi pitää sujuvasti yhteyttä läheisiin. Turvaa tuovat ovi- ja kaatumishälyttimet, liesivahti ja turvaranneke. Arjen rytmittämistä auttavat lääkeautomaatti, muistuttajat ja vuorokausikalenteri.

PAIKANTIMET JA SOVELLUKSET

Tarve liikkumiseen ja asioiden hoitamiseen säilyy sairastuneella siinä missä muillakin. Muistisairaus aiheuttaa kuitenkin sen, että sairastunut saattaa kävelyretkillään eksyä tai lähteä ulos vuodenaikaan sopimattomissa vaatteissa. Turvallisuuden takaaminen on ensiarvoisen tärkeää, mutta se ei saisi tapahtua itsemääräämisoikeuden kustannuksella.

Joskus muistisairauteen voi liittyä ympäristön hahmottamisen haasteita. Tutussa ympäristössä liikkuminen voi sujua, mutta ympäristön muututtua esimerkiksi puiden kaatamisen tai uuden rakennuksen rakentamisen myötä, voi ympäristö näyttäytyä vieraana ja eksymisriski kasvaa. Tällöin ei pidä linnoittautua kotiin, vaan liikkua aktiivisesti kodin ulkopuolella kuten ennenkin.

Erilaisilla gps-välineillä voidaan turvata se, että tarvittaessa läheiset tietävät, missä sairastunut liikkuu. Älypuhelimissa voi olla paikannointitoiminto, ja niihin voi ladata myös

erilaisia sovelluksia. Myös erillisiä paikanninlaitteita ja -rannekkeita on olemassa. Joihinkin laitteisiin voi asentaa myös niin sanotun turvarajan, kuten kotikorttelin. Silloin laite ilmoittaa läheiselle koordinaatit, mikäli sairastunut poistuu alueelta. Jossain laitteissa on mahdollisuus avata puheyhteys ja toiset ilmoittavat myös kaatumisesta.

Kannattaa tutustua erilaisiin vaihtoehtoihin ja keskustella asiasta läheisten kanssa. On tärkeää miettiä henkilöpaikannusta myös eettisestä näkökulmasta. Paikannuksen tarkoituksena ei ole rajoittaa, vaan mahdollistaa itsenäinen ja turvallinen liikkuminen.

VINKKEJÄ:

- Huolehdi, että sairastuneella on aina mukana avaimet, kännykkä ja jokin henkilöllisyystodistus. Voit myös laittaa omat tietosi sairastuneen taskuun tai muuhun sopivaan paikkaan, jolloin sinulle osataan tarvittaessa soittaa.
- Laita avaimet roikkumaan ulko-oven sisäpuolelle naulaan tai oveen muistilappu.
- Säilytä eteisessä rajallinen määrä ulkovaatteita ja ota niistä valokuva. Katoamistilanteessa on helpompi kertoa tuntomerkit, kun näkee, mitkä vaatteet eivät ole paikoillaan eteisessä.
- Jos eksymisiä tapahtuu, vältä syyttämästä ja sättimästä sairastunutta jälkikäteen.

AJOKORTTI JA LIIKKUMISTA TUKEVAT PALVELUT

Ajokyvyn arviointi on osa sairastuneen kuntoutus, hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Mahdollisuus osallistua ja liikkua paikasta toiseen on ihmiselle tärkeää.

Ajokyvyn vaikuttaa heikentynyt hahmottamis-, arviointi- ja ongelmanratkaisukyky sekä reaktionopeuden hidastuminen. Muistisairausdiagnoosi ei välttämättä estä autolla ajoa sairauden alkuvaiheessa. Sairauden edetessä ajokyky heikkenee, ja ajokortin luopumisesta onkin hyvä keskustella ajoissa. On mahdollista, ettei sairastunut tiedosta itse alentunutta ajokyvyyään. Mikäli lääkäriellä on epävarmuutta sairauden vaikutuksesta ajokyvyn, hän voi tarvittaessa määrätä sairastuneen terveysperusteiseen ajokyvyn arviointiin. Lääkäri tekee arvion siitä, sujuuko ajaminen enää, ja on myös velvollinen ilmoittamaan asiasta tarvittaessa poliisille.

Ajokyvyn arvion tekee yksityinen yritys. Lisäksi lääkäriellä on mahdollisuus määrätä henkilö Ajovarman ajokokeeseen saadakseen varmistuksen henkilön ajokyvyn tarvittavista taidoista, reagoitakyvystä ja -ajasta liikenteessä.

VINKKEJÄ:

- Huolta läheisen ajoterveydestä ei kannata sivuuttaa. Muutoksia ajoterveydessä ei välttämättä itse huomaa tai niitä ei pysty arvioimaan. Ottamalla asian puheeksi

läheinen voi auttaa kuljettajaa tunnistamaan puutteet ajamisessa. <https://www.liikenneturva.fi/koulutukset/ajoterveys-koulutus/#2cca242c> tarjoaa vinkkejä ajokyvyn puheeksi ottamiseen.

- Keskustele ajokyvyn heikkenemisestä sairastuneen kanssa hienovaraisesti, mutta tiukasti. Voit korostaa myös heikentyneen ajokyvyn lisäävän riskiä muille kävelijöille ja autoilijoille, jos heitä ei havainnoi riittävän ajoissa.
- Ehdota auton vaihtamista julkisiin kulkuvälineisiin tai taksiin.

Jos henkilö ei voi käyttää julkisia liikennevälineitä, hänellä saattaa olla oikeus kuljetuspalveluihin. Tällöin henkilö voi käyttää taksia tai invataksia alennetulla hinnalla.

Hyvinvointialue voi myöntää liikkumista tukevia palveluita, kuten kuljetuspalvelut, sosiaalihuoltolain tai vammaispalvelulain perusteella. Sosiaalihuoltolaissa ei ole määritelty matkojen määrää. Vammaisella henkilöllä on oikeus saada vammaispalvelulain mukaan 18 yhdensuuntaista matkaa kuukaudessa. Kuljetuspalvelun matkat on tarkoitettu asiointiin sekä virkistykseen. Kuljetuspalvelujen hakemiseen tarvitaan lääkärintodistus. Matkustettaessa terveyskeskukseen, sairaalaan tai kuntoutukseen tulee käyttää Kela-taksia, joka tilataan ennakkoon. Alueelliset tilausnumerot löytyvät Kelan sivuilta, www.kela.fi.

VINKKEJÄ VERTAISILTA

Seuraavat vinkit on kerätty muistisairaiden ihmisten läheisiltä – siis todellisilta kokemus-asiantuntijoilta. Arki on joskus hankalaa, ja muistisairauden kanssa joskus sitäkin haasteellisempaa. On tärkeää muistaa, ettei kukaan ole täydellinen. Riittää, kun tekee parhaansa.

PESEYTYMINEN

Muistisairas ihminen saattaa usein unohtaa peseytyä, eikä enää tunnista tarvetta huolehtia hygieniastaan. Hän on myös saattanut unohtaa, miten peseytyminen tai hampaiden pesu tapahtuu. Puhtaudesta pitää huolehtia riittäväällä tarkkuudella silloinkin, kun se ei ole helppoa. On tärkeää kunnioittaa sairastuneen arvokkuutta apua tarjotessa, sillä tilanne on intiimiydessään usein vaikea.

VINKKEJÄ:

- Tee kuten ennen, älä muuta sairastuneen aiempia kylpy- tai peseytymisrutiineja ja pyri luomaan peseytymishetkestä mukava ja rentouttava. Suihku voi olla kylpy-

ammetta kätevämpi. Jos sairastunut ei ole kuitenkaan tottunut suihkussa käymiseen, se voi olla pelottavaa. Onnistuisiko peseytyminen pesuvadin avulla?

- Jos sairastunut kieltäytyy peseytymästä, kokeile uudelleen hieman myöhemmin, mieli voi muuttua. Houkuttele vaikka hiusten laiton avulla.
- Anna sairastuneen tehdä mahdollisimman paljon itse, ilman apua.
- Jos sairastunut vaikuttaa nolostuneelta, pidä osa vartalosta peitettynä esimerkiksi pyyhkeellä. Aloita pesu alhaalta ylöspäin.
- Varmista kylpyhuoneen lämpötila ja turvallisuus. Käsituet, liukumaton matto ja suihkutuoli voivat auttaa.

Jos peseytyminen aiheuttaa toistuvasti riitoja, kokeile:

- Toisenlaista tapaa istuen tai seisten, saunassa tai suihkussa, pesusienellä tai saippualla.
- Onnistuisiko sairastuneen hoitaa tilanne sittenkin itse, ainakin suurimmaksi osaksi?
- Sujuisiko peseytyminen paremmin jonkun toisen auttamana?



PUKEUTUMINEN

Muistisairas ihminen voi unohtaa, miten vaatteet puetaan tai ei tunnista tarvetta vaihtaa vaatteita esimerkiksi vuorokaudenaikojen vaihtuessa tai vaatteiden likaantuessa. Joskus sairastunut saattaa lähteä ulos epäsovivasti pukeutuneena, sillä oikean lämpö- ja säätilan arviointi on sairauden vuoksi vaikeutunut.

VINKKEJÄ:

- Laita vaatteet valmiiksi esimerkiksi sängyn reunalle loogisessa pukeutumisjärjestyksessä.
- Vältä vaatteita, joita on vaikea pukea, kuten tiukkoja ja joustamattomia kankaita sekä lukuisia nappeja, solkia ja vetoketjuja.
- Kannusta itsenäiseen toimintaan niin kauan kun se sujuu ja toista ohjeet rauhassa moneen kertaan, jos se on tarpeen.
- Hanki mukavat kengät, jotka on helppo vetää jalkaan, ja jotka eivät ole liukkaat käytössä.
- Älä uusi kaikkia vaatteita, sillä tuttuus helpottaa pukeutumista ja tukee itsetuntoa ja identiteettiä.

VESSATOIMET

Muistisaira ihminen voi olla vaikea tunnistaa, milloin hänen täytyy mennä vessaan, hän ei löydä tietä vessaan tai on unohtanut, miten siellä toimitaan.

Pidätyskyvyttömyys saattaa olla vaikea asia sairastuneelle tai läheiselle. Tilanne voi olla hyvin stressaava sekä aiheuttaa ärtymystä ja masennusta. Myös vatsan toimimattomuutta tai liiallista toimintaa on muistisaira itse haastava joskus hallita tai kertoa. Huumori ja tilanteeseen sopivat keinot auttavat tässäkin asiassa eteenpäin. Asiasta voi keskustella myös hoitajan, lääkärin tai muistihoitajan kanssa.

VINKKEJÄ:

- Muistuta vessakäynneistä tasaisin väliajoin.
- Varmista kuidun ja veden riittävä saanti.
- Liikunta auttaa vatsan toimimiseen.
- Jätä vessan ovi auki ja yöksi valot päälle ja tee vessan ovesta helposti näkyvä selkeällä kyltillä tai vaikkapa kirkkain värein. Katso, että matka vessaan on turvallinen, myös yöaikaan.
- Valitse sairastuneelle vaatteita, jotka ovat helppoja ja nopeita riisua.
- Vältä juomista ennen nukkumaanmenoaikaa.

VUOROVAIKUTUS JA KOHTAAMINEN

Kommunikaatiovaikeudet lisääntyvät yleensä sairauden edessä. Muistisairaus aiheuttaa usein turvattuudentunteita, kun maailma ympärillä vaikuttaa pirstaleiselta ja hallitsemattomalta. Kohtaamisissa toinen ei aina ymmärrä, mitä sairastunut yrittää viestiä sanoillaan tai käytöksellään. Muistisairas ihminen voi lähimuistin heikentymisen vuoksi myös unohtaa, mitä on juuri sanonut tai tehnyt ja hän tuntuu toistavan jatkuvasti samoja asioita. Tämä johtaa siihen, että sairastunut on yhä riippuvaisempi läheisistään, mikä voi olla läheisille välillä turhauttavaa ja raskasta. Paikallisesta muistiyhdistyksestä voi kysyä esimerkiksi MuistiKaveri-toiminnasta tai sosiaalitoimesta kotiavusta, jotta pääsee silloin tällöin itse asioille ja vapaalle. Vapaaehtoisia löytyy myös kirkon ja muiden järjestöjen piiristä. Muistiyhdistysten yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.muistiliitto.fi.

VINKKEJÄ:

- Varmista, etteivät kommunikaatiovaikeudet johdu tai lisäännä aistien, kuten kuulon tai näön heikkenemisestä. Jo pelkästään kuulolaite tai uudet silmälasit voivat helpottaa yhteistä arkea.
- Ole lähellä ja läsnä, joskus samojen asioiden toistaminen voi viestiä huomion-, turvallisuuden- ja läheisyyden tarpeesta.
- Puhu selkeästi ja tarvittaessa hitaasti, kysy tai neuvo yksi asia kerrallaan.
- Kiinnitä huomiota sairastuneen elekieleen ja huomioi myös oma kehonkieleesi, usein se kertoo enemmän kuin puhe. Sairastunut voi olla hyvin tarkka aistimaan sen viestejä.
- Tarkkaile, millaiset viestit ja kehotukset sairastunut parhaiten ymmärtää. Usein selkeiden, lyhyiden lauseiden

yhdistäminen hellään fyysiseen ohjaamiseen on paras tapa kommunikoida.

- Laita kaikista perheenjäsenistä kuva ja nimi esille, näin tuet sairastuneen muistia ja vuorovaikutuksen onnistumista.

VINKKEJÄ:

- Tarkkaile, tekevätkö päivänokoset yöunille hyvää vai hallaa. Tue tarvittaessa rytmin siirtämistä niin, ettei päiväunille ole tarvetta.
- Päivittäinen fyysinen aktiivisuus, kuten kotityöt ja kävelylenkit, helpottavat unensaantia illalla ja tukevat rauhallista yötä.
- Luo sängystä turvallinen paikka, johon on mukava käpertyä.

TAVAROIDEN ETSIMINEN

Muistisairas ihminen unohtaa usein, mihin on jättänyt käyttämänsä esineet. Joskus hän saattaa syyttää niiden varastamisesta tai toiseen paikkaan siirtämisestä läheisiään tai hänen hoitoonsa osallistuvia henkilöitä. Sairastunut ei kuitenkaan tarkoita tällä pahaa, vaan yrittää mahdollisesti selvittää itselleen kummalliselta tuntuvia katoamisia, paikata muistiaukkojaan ja tukea oman elämänsä hallintaa.

Monella on jokin tuttu ja turvallinen paikka, kuten tyynynalus, jääkaappi tai kukkaruukunpohja, jonne tavarat usein katoavat. Ne saattavat joskus päätyä myös roskikseen, sieltäkin kannattaa katsoa.

VINKKEJÄ:

- Varmista, että tärkeimmille esineille, kuten kotiavaimille, on varakappaleet.
- Älä väitä vastaan, sillä siitä ei yleensä ole apua. Järkevämpää on ensin pahoitella esineen katoamista ja auttaa etsinnöissä.

AISTIHARHAT

Aistiharhoja ja harha-ajatuksia esiintyy tavallisesti muutamalla kymmenellä prosentilla muistisairauden keskivaikeassa tai vaikeassa vaiheessa. Ne voivat olla näkö- tai kuuloharjoja. Sairastunut voi nähdä esimerkiksi ihmisiä tai eläinhahmoja tai harhat voivat liittyä tavaroitten varastamiseen, vieraiden ihmisten läsnäoloon omassa kodissa tai puolison uskotomuuteen. Sairastuneelle nämä harhaluulot ovat todellisia, vaikka ne muille näyttäytyisivätkin täysin irrationaalisina. Ne aiheuttavat tuskaa ja pelkoa, ja voivat johtaa epäsovinnaiseen käytökseen sairastuneen puolustaessa omanarvontuntoaan sekä hänelle tärkeitä asioita ja esineitä. Näistä kannattaa keskustella lääkärin kanssa, mikäli sairastunut ahdistuu ja hätäntyy.

VINKKEJÄ:

- Vältä joutumasta väittelyyn sairastuneen kanssa, sillä hänelle harhat ja kuvitelmat ovat tosia, ja riitely johtaa vain molempien pahaan mieleen.
- Jos harhat ja kuvitelmat aiheuttavat pelkoa ja pahaa mieltä, tynnyttele, vie ajatukset muualle ja/tai pyri kertomaan, että ajatukset ja harhat johtuvat sairaudesta eivätkä ole todellisia – tee tämä hyvin empaattisesti ja varoen.
- Jos harhat ovat iloisia ja sairastunut on niistä huolimatta hyvällä tuulella, ei niille välttämättä tarvitse tehdä mitään.

MIELIALA

Kuka tahansa on joskus vihainen. Muistisairaalla ihmisellä kiukkuisuus voi kuitenkin näyttäytyä jopa aggressiivisuutena, sillä heidän impulssikontrollinsa on heikentynyt ja tunteiden ilmaiseminen on aiempaa vaikeampaa muilla keinoin. Läheisen ihmisen aggressiivisuutta voi olla vaikea käsitellä ja kohdata.

VINKKEJÄ:

- Pysyttele rauhallisena, älä näytä pelkoa tai suuttumusta, sillä se todennäköisesti vain pahentaa tilannetta.
- Juttele rauhallisesti ja pyri keskustelun avulla siirtämään ajatukset muihin asioihin.
- Analysoi, mikä aggressiota aiheutti, ja vältä tällaisia tilanteita jatkossa.
- Sinun ei kuitenkaan tarvitse olla superihminen, eikä minkäänlaista väkivaltaa tarvitse sietää, joten etsi tarvittaessa apua ja turvaa ammattilaisilta tai esimerkiksi Vertaislinjalta (0800 9 6000), joka on maksuton tukipuhelin muistisairaana ihmisen läheisille.





MUISTINEUVO

tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550



vastaajina
alan ammattilaiset

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



VERTAISLINJA

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000



vastaajina kokeneet
omaishoitajat

*"Vertaistuki
antoi uusia
näkökulmia
tilanteeseemme."*



www.muistiliitto.fi

© Muistiliitto 2024