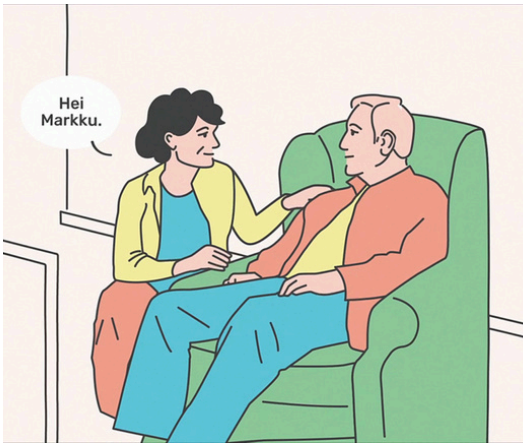


# Kosketusviestit

06/2025

Kosketuksen ja sanattoman viestinnän merkitys kasvaa muistisairauden myötä. Tässä materiaalissa esiteltujen tietoisten kosketusviestien avulla voidaan tukea sairastuneen toimintakykyä pienin, arkisin teoin. Ohjevideo kosketusviestien käyttämisestä löytyy osoitteesta [bit.ly/kosketusviestivideo](https://bit.ly/kosketusviestivideo)



## Kohtaaminen

Muistisairaahan henkilön kohtaamisessa huomion kohdistaminen on tärkeää. Tervehdi henkilöä nimeltä. Ota katsekontakti ja kevyt kosketus.

Neutraalein kosketuksen paikka on yleensä olkapää tai käsivarsi. Muista rauhallisuus, sillä tunnetila välittyy kosketuksesta. Liian hätäinen tai painokas kosketus voi säikäyttää.

Huomioi henkilön kuulo ja näkö sekä mahdolliset apuvälineet.

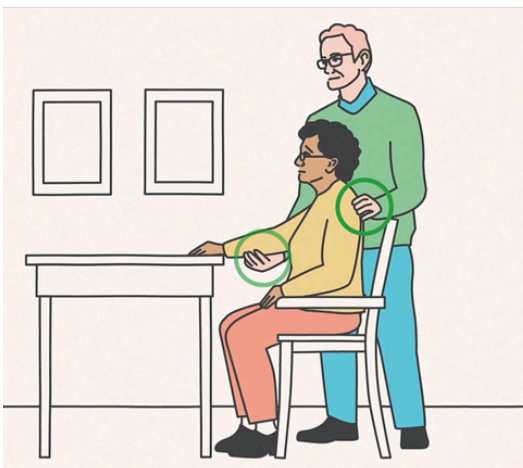


## Pukeutuminen ja riisuutuminen

Kehollinen hahmottaminen voi olla sairastuneelle vaikeaa. Sen tueksi kannattaa hyödyntää kosketusta.

Kenkiä laittaessa voit koskettaa oikeaa jalkaa ja tuoda kenkää kosketukseen jalan kanssa. Takkia riisuttaessa kevyt nykäisy riisuttavasta hihasta voi auttaa henkilöä riisumaan takin loppuun omatoimisesti.

Pidä vaatekaapissa vain vuodenaikaan sopivia vaatteita, jotta sairastuneen on helpompi pukeutua. Voit myös laittaa muutaman vaihtoehdon valmiiksi esille pukeutumista varten.



## Istuutuminen ja nouseminen

Istuutuminen voi tuntua pelottavalta hahmottamisen tai tasapainon haasteiden takia. Kokeile tuoda tuoli kosketukseen polvitaiteiden taakse. Ohjaa henkilön käsi kosketukseen tuolin käsinojan ja pöydän kanssa. Pysy kosketuksessa ja tarjoa rauhallisesti tukea.

Tuolilta noustessa voit tarjota tukea kyynärvarren alta. Tarkoituksena on rohkaista ja tukea tasapainoa, ei nostaa tai kiskoa henkilöä ylös. Vältä riuhtomista.

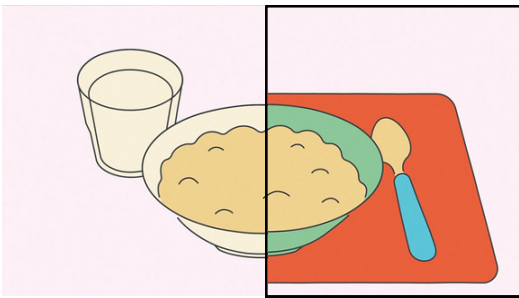


## Käden alta ohjaaminen

Muistisairaus heikentää usein aloitekykyä. Toiminnan aloittaminen on vaikeaa, mutta henkilö voi pystyä suoriutumaan tuen avulla itse.

Käden alta ohjaaminen on yksi tapa tukea liikettä alkuun. Jos henkilö ei aloita ruokailua itse, voit ottaa kevyen kosketuksen hänen lusikkaa pitävään kätensä alta ja suunnata liikettä kohti suuta. Tavoitteena on edistää henkilön omaa luonnollista liikettä sen sijaan, että teet kaiken hänen puolestaan. Olennaista on tukea jäljellä olevaa toimintakykyä ja omatoimisuutta.

Sama tekniikka voi toimia apuna esimerkiksi hampaiden tai hiusten harjaamisessa.



## Tilojen selkeys ja riittävät kontrastit

Tilojen selkeys ja riittävät kontrastit tukevat toimintakykyä. Huomioteippaukset valokatkaisimissa ja ovissa, huomiovärinen WC-istuin ja tukikaide, WC-kyltti ovesa ja yövalot helpottavat arkea.

Valkoinen ruoka valkoisella lautasella voi jäädä hahmottamisen haasteiden takia huomaamatta. Kiinnitä huomiota kontrasteihin.



## Suuntien hahmottaminen

Suuntien hahmottaminen on monesti haastavaa. Sen lisäksi, että kehotat henkilöä kääntymään vasemmalle, voit näyttää suunnan kämmensyrjällä hänen yläselkäänsä.

Toinen vaihtoehto on kevyt kääntäminen olkapäistä. Tässä ei tarvita voimaa.



## Kosketus ja tunnemuisti

Kosketusviestit tukevat toimintakykyä ja osoittavat välittämistä sekä läsnäoloa. Positiivinen tunnetila voi säilyä pitkään, vaikka itse tapahtumat unohtuisivat. Kokeile ja kehitä rohkeasti omia tapoja tukea läheistäsi kosketuksen avulla.

Materiaalissa esitetyt kosketusviestit pohjautuvat KT Riitta Lahtisen kehittämään sosiaalishaptiseen kommunikaatioon. Sisällön kehittämiseen on lisäksi osallistunut joukko muistisairauteen sairastuneiden läheisiä.

Lisätietoa muistisairauksista Muistiliiton verkkosivuilta: [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)