

06/2026

Muistiystävällinen koti: selkeys, esteettömyys ja turvallisuus

Muistiystävällinen asuinympäristö on selkeä, helposti hahmotettava ja esteetön. Se tukee turvallista liikkumista ja osallisuutta – eli elämää arjessa.

Tuttu koti ja rutiinit tukevat toimintakykyä. Muutokset ympäristössä voivat sekoittaa, vähentää omatoimisuutta ja lisätä turvattomuuden tunnetta.

Muistiystävällinen koti

Muistiystävällinen koti tukee hahmottamista, identiteettiä ja toimintaa, orientoi aikaan, on esteetön, lisää turvallisuuden tunnetta sekä mahdollistaa sosiaaliset suhteet ja pääsyn ulkoilemaan.

Huomioi nämä

- **Tuttu ja selkeä ympäristö.** Tuttu koti ja rutiinit tukevat toimintakykyä; isot ja nopeat muutokset voivat lisätä turvattomuutta. Kodin ja ympäristön selkeys tukee hahmottamista.
- **Valaistus ja kontrastit.** Valaistus (esim. yövalo) tukee hahmottamista ja voi ennaltaehkäistä kompastumista. Kontrastit (esim. erottuvat värit) parantavat hahmottamista. Kiinnitä huomiota heijasteisiin ja kiitaviin pintoihin, sillä ne voivat lisätä virhetulkintoja.
- **Turvallisuus.** Huolehdi, että kodin palovaroitin toimii. Kiinnitä huomiota kodin turvallisuutta lisääviin apuvälineisiin (esim. liesivahti).

Ennakoi asumista – kolme askelta

1. Pysähdy nykytilanteeseen

Mikä kotona toimii jo nyt – ja mikä kuormittaa arkea? Mitkä ratkaisut tekevät kodista rauhallisen ja selkeän?

2. Tee muutokset ajoissa

Esimerkiksi valaistus, kontrastit ja rauhallinen äänimaailma tukevat arkea ja turvallisuutta. Pienetkin ratkaisut voivat tukea hahmottamista, turvallisuuden tunnetta ja omatoimisuutta.

3. Ota avuksi neuvonta ja työkalut

Asumisen ennakkointiin on koottu valmiita materiaaleja ja linkkejä asumisen ennakkointiin, esteettömyyteen, korjausneuvontaan ja tarkistuslistoihin.

Katso lisää www.muistiliitto.fi/asuminen.

Bongaatko Asuntomessuilla 6 muistiystävällistä ratkaisua?

1) Selkeä reitti ja looginen pohja

Onko helppo hahmottaa, mistä kuljetaan tärkeimpiin tiloihin? (eteinen-keittiö-wc-makuutilat)

2) Esteettömyys arjessa

Kynnykset, ahtaat kulmat ja liukkaat pinnat lisäävät kompastumisriskiä – sujuvuus auttaa.

3) Hahmottamista tukevat ratkaisut

Auttaako koti löytämään ja ymmärtämään tiloja? Selkeys ja helposti hahmotettavuus helpottavat arkea toimintakyvyn heiketessä.

4) Valaistus, kontrastit ja heijasteet

Kodin valaistus tukee hahmottamista ja vuorokausirytmiiä; kontrastit tukevat hahmottamista; heijasteet ja kiiltävät pinnat voivat lisätä virhetulkintoja.

5) Ääniympäristön rauhallisuus

Hälyisiä ja moniääninen ympäristö voi tuntua rauhattomalta ja kaoottiselta.

6) Turvallisuus

Varmista kodin turvallisuus apuvälinein (palovaroitin, liesivahdit jne). Varmista, että palovaroittimen ääni kuuluu myös mikäli kuulo on heikentynyt.



Lisätietoa ja tukea

Lisätietoa muistisairauksista www.muistiliitto.fi

Vertaistukea ja toimintaa: paikalliset muistiyhdistykset ja niiden Muistiluotsi-asiantuntija- ja tukikeskukset
Muistineuvo-tukipuhelin puh. **09 8766 550** (ma, ti ja to klo 12–17). Kesätauko 6.7-2.8.2026.