

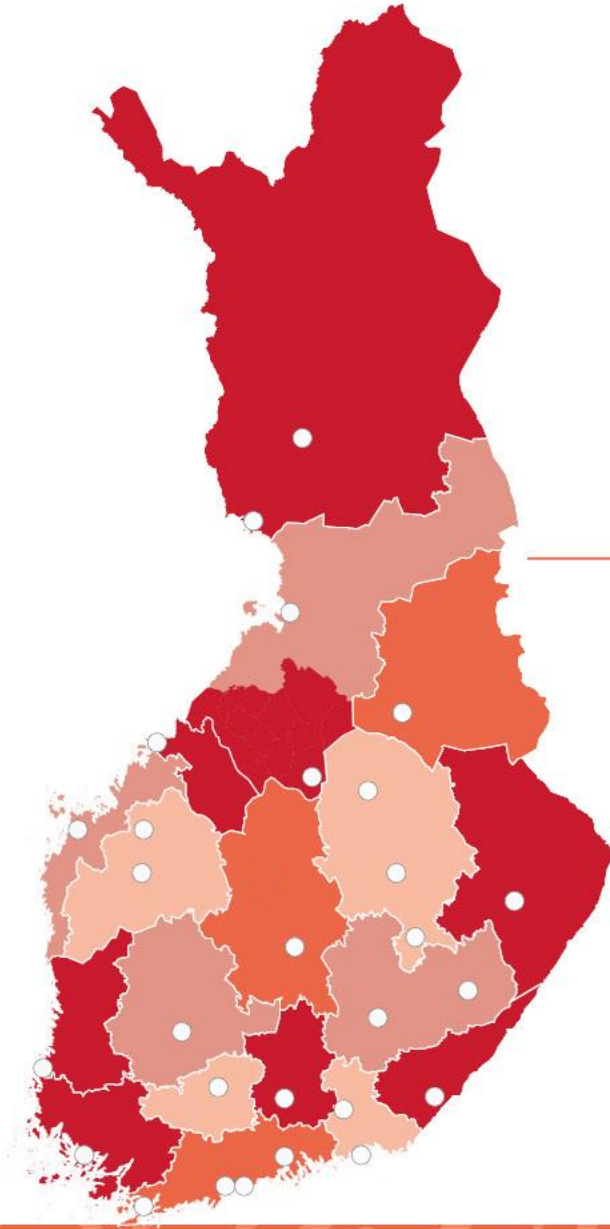
# **Muistisairauksien vaikutukset asumiseen - tunnistaminen, kohtaaminen ja puuttuminen**

**Miten helpottaa ikäihmisten asumista taloyhtiöissä?**

**Koulutuskiertue**

Keski-Suomen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus

# Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskukset



**18**

keskuksen  
toiminta kattaa  
manner-Suomen

# Keski-Suomen Muistiyhdistys

- Perustettu 1991
- Muistisairauteen sairastuneita ja heidän läheisiään varten
- Toimii koko Keski-Suomen alueella (Jämsässä oma yhdistys)
- Keski-Suomen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus sekä Muistisilta yhdistää –hanke (2024–2026)
- 7 työntekijää
- Valtakunnallisen Muistiliiton jäsenyhdistys (lisätietoa Muistiliitosta [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi))



# Keski-Suomen Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskus

- Toiminta-alueena koko maakunta (Jämsä mukaan lukien)
- Toimipiste Jyväskylässä Rauhankadulla
- Rahoitus sosiaali- ja terveysministeriöltä (STE-avustus)
- Kolme päätoiminta-aluetta;
  - Asiakastyö
  - Vapaaehtoistoiminnan tukeminen
  - Vaikuttaminen ja verkottuminen

## Mitä käytännössä?

- Ohjausta ja neuvontaa
- Erilaisia vertaisryhmiä ja –tapaamisia muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen
- Luentoja ja kursseja
- Retkiä ja tapahtumia
- Vapaaehtoisten tukemista ja kouluttamista
- Tapahtumia, vierailuja ja muuta vaikuttamistyötä



**Muistiluotsi**  
**asiantuntija- ja tukikeskus**  
**Keski-Suomi**



**Enni Leppänen**

**p. 044 761 4925**

*Kannonkoski,  
Karstula, Kinnula,  
Kivijärvi, Kyyjärvi,  
Pihtipudas, Saarijärvi,  
Viitasaari, Äänekoski*



**Lea Jokela**

**p. 044 561 4926**

*Jyväskylä,  
Muurame*



**Sari Sutela**

**p. 040 847 4650**

*Hankasalmi,  
Joutsa, Konnevesi,  
Laukaa, Luhanka,  
Toivakka*



**Sini Sanaslahti**

**p. 040 594 0954**

*Jämsä,  
Keuruu, Multia,  
Petäjävesi,  
Urainen*

[muistiluotsi@ksmuisti.fi](mailto:muistiluotsi@ksmuisti.fi) tai [etunimi.sukunimi@ksmuisti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ksmuisti.fi)

# MUISTINEUVO

tukipuhelin muistisairaille ja läheisille  
sekä muististaan huolestuneille

**09 8766 550**  vastaajina  
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorisi hinnoittelun mukaan).

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



# Muistisairaiden määrä kasvaa

- Vuosittain 23 000 ihmistä saa muistisairausdiagnoosin
- Vuonna 2040 Suomessa jo lähes 250 000 muistisairauteen sairastunutta ihmistä
- Sairastavuus kasvaa iän myötä, mutta ikä ei ole muistisairauden syy.
  - Vuosittain arvioilta 600 työikäistä sairastuu muistisairauteen



# Muistisairaus on yksilöllinen

- Muistisairaudet ovat ns. sateenvarjokäsite, muistisairauksia on erilaisia
- Etenee yksilöllisesti ja sen piirteet voivat näyttäytyä eri tavoin

Huomioi myös:

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



**Mitä arjen haasteita  
muistisairas kohtaa  
taloyhtiöasumisessa?**

# Video: Muistiystävällinen asuminen



# Ohjeet, uudet toimintatavat taloyhtiön asukkaille

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

→ Selkeät, selkokieliset ja johdonmukaiset ohjeet.

→ Huomioi, että digitaalinen viestinnän soveltuvuus on hyvä tarkistaa.

# Pyynnöt, toimintaohjeet asukkaille

- Muistisairaalla toiminnanohjaus vaikeutuu,
  - Hän ei saa aloitettua toimintaa, esimerkiksi siivousta – voi näyttäytyä laiskuutena tai viitsimättömyytenä
  - tehtävät voivat jäädä kesken tai pyydetyt asiat voivat jäädä hoitamatta
  - päättelykyky heikentyy
  - toiminta voi olla epäloogista, suunnitelmallisuus puuttuu

→ Ohjaus, selkeys, aloittamisen tukeminen.



# Sosiaalinen kanssakäyminen, keskustelu naapureiden kanssa

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

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

- Rauhallinen ja selkeä puhe, huomioi muistisairas, anna aikaa, puhu kuin aikuinen aikuiselle
- Sosiaalisen kanssakäymisen tukeminen

# Hahmottamisen haasteet – ei sama kuin näkemisen haasteet

- Muistisairauteen liittyy usein hahmottamisen vaikeuksia.
- Muistisairas voi tehdä virhetulkintoja ympäristöstä
  - musta matto lattialla näyttäytyy kuoppana
  - valoja ei käytetä, koska valokatkaisija ei erotu seinästä
  - kiiltävä pinta voi näyttää liukkaalta
  - peili aiheuttaa hämmennystä – mielikuva itsestä voi olla kymmeniä vuosia nuorempi

→ Hyvä, riittävä valaistus ehkäisee virhetulkintoja

→ Värien ja kontrastien käyttäminen tukee hahmottamista

→ Peilit ja muut heijastavat pinnat voi peittää

# Asuinympäristö

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



# Liikkuminen kotona ja naapurustossa

- Muistisairaahan liikkuminen voi vaikeutua ja tasapaino heikentyä
  - Motorisen vaikeudet käsien käyttöön liittyvissä toiminnoissa (näppäryys)
- Esteettömyys, kaiteet, pihalla tuolit/levähdyspaikat
- Tekniset toteutukset (esim. lukituksissa ja ovien avausmekanismeissa)

# Muistisairaahan kohtaaminen

- Muistisairas voi olla yksinäinen ja kokea olonsa turvattomaksi, levottomaksi tai ahdistuneeksi. Muistisairas voi myös kokea aistiharhoja, mutta hänelle tilanteet on todellisia.
- Kuuntele ja kuule, ole läsnä
- Muistisairas henkilö aistii tunnetiloja, toimi hänen kanssaan ystävällisesti ja rauhallisesti, luo ymmärtävä ilmapiiri
- Puhuttele nimellä, ota katsekontakti
- Vältä vastaan inttämistä. Anna puheen rönsoilla sairastuneen puheen mukana – älä turhaan pidä huolta tai korjaa puheenaiheiden todenmukaisuutta tai ajantasaisuutta

# Muistiystävällinen taloyhtiö

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

## Hyvien käytäntöjen ohje taloyhtiöille muistisairaahan kohtaamisesta

Suomessa on yli 150 000 muistisairasta henkilöä ja tulevaisuudessa luku tulee kasvamaan. Vuosittain 23 000 ihmistä sairastuu johonkin muistisairauteen. Muistisairaudet eivät ole osa normaalia ikääntymistä.

Muistisairaus vaikuttaa ihmisiin eri tavoin. Muistisairauden mukana tuomat muutokset voivat näkyä esimerkiksi käyttäytymisessä, muistissa tai toimintakyvyssä. Sairastunut saattaa toistuvasti unohtaa asioita, kuten avaimensa. Voi myös tulla eteen tilanne, ettei hän tunnista naapureitaan.

Muistisairaus voi myös heikentää kykyä arvioida asumisen turvallisuutta ja arjessa pärjäämistä, jolloin apua, tukea ja huomiota kaivataan yhä enemmän läheisiltä, yhteiskunnalta ja naapureilta.

Muistisairaahan kohtaaminen vaatii ystävällisyyttä, rauhallisuutta ja kärsivällisyyttä. Ystävällinen ele tai ilme voi luoda turvallisen ilmapiirin. Apua tulisi tarjota hienovaraisesti ja ilman kiirehtimistä, samalla kun kunnioitetaan sairastuneen yksityisyyttä ja annetaan hänelle aikaa.

Muistiystävällinen taloyhtiö tukee turvallisuutta esteettömyydellä, valaistuksella, selkeillä opasteilla ja toistuvilla rutiineilla. Tiedottamisen on oltava avointa ja selkeää, ja tärkeä tieto jaetaan myös kirjallisesti.

Jos herää huoli muistisairaahan naapurin hyvinvoinnista, voi tehdä huoli-ilmoituksen oman hyvinvointialueen nettisivujen kautta. Tieto ja ymmärrys yhteiskunnassa muistisairauksista kasvavat, kun niistä puhutaan avoimesti ja kohtaamisiin suhtaudutaan ymmärtäväisesti.



# Huomioidaanko muistiystävällisyys?

- Turvallisuus
- Viestintä
- Yhteisöllisyys ja tuki

## Lisätietoa:

- [www.muistiliitto.fi/asuminen](http://www.muistiliitto.fi/asuminen)
- [Hyvien käytäntöjen ohje taloyhtiöille \(pdf\)](#)
- Varsinais-Suomen Muistiyhdistys 2021, [Muistiystävällinen taloyhtiö -opas](#)

## HUOMIOIDAANKO MUISTIYSTÄVÄLLISYYS TALOYHTIÖSSÄNNE?

### Turvallisuus

- **Esteettömyys:** Taloyhtiön kulkuväylät ovat esteettömiä ja liikkuminen on mahdollista erilaisten apuvälineiden kanssa.
- **Valaistus:** Tilojen hahmottamista ja kaatumisia ehkäistään riittävällä valaistuksella kaikilla kulkuväylillä ja portaikoissa.
- **Opasteet:** Yksinkertaiset, selkeät ja näkyvät opasteet auttavat suunnistamaan ympäristössä. Tämä koskee esimerkiksi hissien, ulko-ovien ja yhteistilojen merkintöjä.
- **Riskien hallinta:** Palovaroittimet, liesivahdit, magneettihanat ja selkeät ohjeet hätätilanteisiin ehkäisevät onnettomuuksia.



### Viestintä

- **Selkeä ja avoin tiedotus:** Taloyhtiön viestintä on selkeää ja kaikkien saavutettavissa. Tiedotteet, kuten kokouskutsut ja tärkeät tiedotteet toimitaan myös kirjallisesti ja selkeällä kielellä. Tarvittaessa viestintä voi sisältää kuvallisia ohjeita tai symboleita. Teknisten laitteiden käytöstä on laadittu selkeät ohjeet.

### Yhteisöllisyys ja tuki

- **Yhteiset tilat ja toiminta:** Viihtyisät, esteettömät kohtaamispaikat ja asukaslähtöinen yhteinen toiminta edistää turvallisuuden tunnetta.
- **Säännölliset rutiinit:** Säännölliset, toistuvat tapahtumat, kuten saunavuorot ja kokoukset, lisäävät ennakoitavuutta ja turvallisuuden tunnetta.
- **Naapuriapu:** Apua voi tarjota naapurille esimerkiksi päivittäisissä asioissa, kuten postin hakemisessa tai oven avaamisessa.
- **Huoleen reagoiminen:** Taloyhtiössä tiedetään, miten toimia, jos muistisairaana naapurin käytös herättää huolta. Keskustelu naapurin kanssa, yhteydenotto hoitaviin tahoihin tai huoli-ilmoitus hyvinvointialueelle ovat keinoja puuttua tilanteeseen.
- **Vuorovaikutus:** Kiireetön kohtaaminen, katsekontakti sekä ystävällinen ja rauhallinen puhe auttavat kommunikoinnissa. Muistisairas tulee kohdata kuin aikuinen ihminen ja väittelyä on syytä välttää. Tarvittaessa apua tulee taria hienovaraisesti.

### Mistä apua ja neuvontaa?

Lisätietoa muistisairauksista ja muistiystävällisestä asumisesta [www.muistiliitto.fi/asuminen](http://www.muistiliitto.fi/asuminen)

**Muistineuvo-tukipuhelin 09 8766 550**  
(ma, ti, to klo 12–17)

Paikalliset muistiyhdistykset,  
lähimmän muistiyhdistyksen löydät  
<https://muistiliitto.fi/muistiyhdistykset/>



Muistiliitto on kumppanina ympäristöministeriön rahoittamassa Kiinteistöliiton jäsenyhdistyksien Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö -kehittämishankkeessa. Lisätietoa hankkeesta: [www.kiinteistoliitto.fi/ikajamuisti](http://www.kiinteistoliitto.fi/ikajamuisti)

# Ennakointi kannattaa

- Koska muistisairaudet ovat eteneviä sairauksia, on hyvä ennalta miettiä, miten haluaa tulevaisuudessa asua.
- Muutokset kodissa, uusi asumismuoto tai uudet teknologiat ja apuvälineet - tottuu paremmin, kun muutokset ja käyttöönotto tapahtuvat sairauden varhaisessa vaiheessa.

Esite ladattavissa Muistiliiton  
[verkkosivuilta](#)

## MUISTIYSTÄVÄLLINEN ASUMINEN

Muistisairaudet vaikuttavat ja etenevät yksilöllisesti. Muistiystävällinen asuminen tukee muistisairaahan toimintakykyä.

Tilaratkaisut ovat selkeitä ja esteettömiä. Värimaailma auttaa hahmottamisessa ja ympäristö tukee orientaatiota sekä vähentää eksymisiä.

Apuvälineet ja teknologia oikea-aikaisesti käytettyinä tukevat itsenäistä arkea ja turvallista kotona asumista.

Koska kyse on etenevästä sairaudesta, on hyvä miettiä jo ennakoiden, millainen asumisympäristön tulisi olla sairauden edetessä ja milloin itsenäinen asuminen ei ole enää mahdollista.



Ympäristöministeriö  
Miljöministeriet  
Ministry of the Environment

# Lisätietoa:

- [Muistiliitto](#) päivitetty verkkosivut:
  - [Asuminen](#)
    - [Asumisen ennakointi](#)
    - [Asumismuodot](#)
    - [Muistiystävällinen ympäristö](#)
    - [Asumisen turvallisuus](#)
- Varsinais-Suomen muistiyhdistys
  - [Arjen turvallisuus](#)
  - [Muistiystävällinen taloyhtiö](#)
  - [Turvallisia vuosia muistiperheille - opas](#)
- Vanhustyön keskusliitto
  - [vanheminen.fi/asuminen](https://vanheminen.fi/asuminen) – huom! Sisältöä myös ruotsiksi!
  - [Korjausneuvonta](#)

**Kiitos!**