

---

# ***Neuvoja muistisairaahan henkilön arkeen***

## ***– Omaisten vertaistukiryhmän kertomana***

---

Tässä esitteessä on koottuna muistisairaiden henkilöiden läheisten kertomia neuvoja ja vinkkejä. Voit kokeilla näitä neuvoja muistisairaahan läheisesi kanssa arkitoimintojen sujuvoittamiseksi. Neuvot ja vinkit on kerätty haastatteleamalla omaisten vertaistukiryhmän osallistujia. Nämä esitteessä olevat esimerkit ovat kuvailua heidän arkielämästään.

Esite on suunnattu erityisesti muistisairaahan henkilön läheisille avuksi arkeen, mutta myös apuvälineeksi muistisairaiden henkilöiden parissa työskenteleville ammattilaisille. Muistisairaahan myötä arjen toimintojen tekeminen hidastuu. Samalla muistuttamisen, ohjaamisen sekä avun tarve lisääntyy. Muistisairaahan vaikuttavat ihmiseen eri tavalla, samoin sairaahan eri vaiheet. Jokaisen sairaus etenee omalla tavallaan ja kaikki esitteen neuvot sekä vinkit ovatkin yksilöllisiä.

Hyvät ja toimivat rutiinit tekevät arjesta sujuvampaa.

Esitteen tarkoituksena on antaa lukijalle ymmärrys, millaisia arkitilanteita saattaa tulla eteen muistisairaahan henkilön kanssa, miksi ja miten tilanteissa voisi toimia.

---

## ***Oikeudellinen ennakointi***

---

Oikeudellinen ennakointi tarkoittaa tulevaisuuden suunnittelemista ja varautumista mahdolliseen toimintakyvyttömyyteen. Yleisimpiä oikeudellisen ennakkoinnin keinoja ovat:

- ✓ Hoitotahto
- ✓ Valtakirjavaltuutus
- ✓ Edunvalvontavaltuutus
- ✓ Edunvalvonnan hakeminen itselleen
- ✓ Testamentti

Edunvalvontavaltuutuksen ja hoitotahdon tekemiseen kannustetaan niin kauan, kun oikeudellinen toimintakyky niiden tekemiseen on riittävä.

***”Tää on muuten semmonen käytännön asia, mikä kannattaa huomioida. Että käy omaverossa antamassa valtuudet hyvissä ajoin. Eli mä pystyn netissä hoitamaan myös hänen veroasiat. Sitten kaikki nää valtuudet, kannattaa kyllä hyvissä ajoin antaa.”***

Muistisairausdiagnoosi ei suoraan poista ihmisen itsemääräämisoikeutta tai kykyä päättää omista asioista. Edetessään muistisairaus kuitenkin vaikuttaa päätöksentekokykyyn. Oikeudellisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä tehdä päätöksiä omissa asioissa, kuten esimerkiksi, talous- ja omaisuusasioissa. Yleensä oikeudellinen toimintakyky heikkenee asteittain. Jokainen sairaus etenee yksilöllisesti ja jokainen päätöksentekotilanne on erilainen. Tarkkaa oikeudellisen toimintakyvyn menettämisen hetkeä on mahdotonta määritellä.

***”Edunvalvontavaltuutus on se ensimmäinen ja tärkeä, vielä sillon kun on se muisti ja tieto tallella. Jokaisen kannattais tehdä, vaikka etukenossa se. Tai vaikka heti kun sen diagnoosin saa.”***

---

## **Toimiva ja turvallinen arki**

---

Muistisairas henkilö ja hänen läheisensä tietävät parhaiten, mistä oma hyvä arki ja hyvä elämä rakentuvat. Erityisesti muistisairauden alkuvaiheessa voimavaroja on jäljellä runsaasti. Sairauden edetessä arjen toimintojen tekeminen hidastuu ja avun sekä ohjauksen tarve kasvaa. Aktiivinen, tavallinen arki ylläpitää tiedonkäsittelytaitoja sekä toimintakykyä.

Toimintakyvyn heikentyessä onnistumisen kokemukset sekä kannustava ja ystävällinen ilmapiiri auttavat selviytymään.

---

### **Kohtaaminen**

---

Muistisairaahan henkilön kohtaamisella on suuri merkitys hänen turvallisuutensa tunteeseen, vointiin, hyvään oloon ja käyttäytymiseen. Muistisairaahan henkilön sanallinen viestintä vaikeutuu ja katoaa sairauden edetessä, jolloin vuorovaikutuksesta suurin osa tapahtuu sanattoman viestin kautta. Muistisairas henkilö kokee ympäristön ilmapiirin ja muiden ihmisten tunnetilan herkästi.

***”Hän säikähtää hirveesti, että kuka huutaa noin kovaa. Parempi, että hän ei säikähtäisi ja pelästyis, et puhuis pikemminkin ystävällisesti ja rauhallisesti.”***

---

### **Arjen työnjako**

---

***”Vois olla hyödyllistä, jos on tämmöstä työnjakoa kotona, et vois vaikka pikkuhiljaa perehdyttää toista näihin asioihin. Eihän niitä tule ajatelleks, että mitä kaikkea sitä joutuukaan tekemään.”***

Muutoksiin varautuminen ja tilanteiden ennakoiminen helpottavat niiden hyväksymistä.

Arkielämään vaikuttavien muutosten merkitys on tärkeä huomioida ja miettiä ratkaisuvaihtoehtoja. Esimerkiksi, tulisiko toisenkin puolison hankkia ajokortti, jos pariskunta asuu kauempana palveluista.

***”Täs on joutunut niin paljon opetteleen kaiken näköst, mitä hän on aikasemmin aina hoitanut. Mä oon vaan katunut sitä, et miks mä en oo aikasemmin kyselly viel enemmän ja pakottanut toisen kertomaan, että mitä kaikkee pitää tietää.”***

---

### ***Kodinkoneiden käyttö***

---

***”Niin monta puuroa tai muuta ruokaa on palanut pohjaan. Olin ostamassa turvaliettä ja turvalieden myyjä sanoi, että: ”Tarviitaks te sitä liettä oikeesti? Että, kytke se vaan sulakkeesta pois.” Ja se säästi aika paljon rahaa.”***

Muistisairauden edetessä hahmotus- ja harkintakyky heikkenevät, mikä voi altistaa vaaratilanteille. Ruuanvalmistuksen turvallisuutta lisää itsestään sammuva liesi, joka estää liedien ylikuumentumisen. Itsestään sammuvan liedien lisäksi on olemassa liesivahti tai liesihälytin, joka hälyttää, jos liesi on jäänyt päälle liian pitkäksi aikaa.

***”Mikron käyttö, se kanssa tökkii. Nyt kuitenkin koko ajan pitää neuvoa. Mut, mä en mielellään vielä mene siihen viereen, vaan mä sanon, et painat siitä sitä ja sitä nappia ja laitat sen ruuan päälle sen kannen.”***

Helppojen kodinkoneiden käyttö sujuu yleensä pitkään, kuten mikron ja vedenkeittimen. Laitteiden käyttöä voi yrittää helpottaa selkeillä kirjallisilla tai kuvallisilla käyttöohjeilla, jotka asetetaan laitteen viereen. Jos kodinkoneissa on paljon näppäimiä ja niiden käyttö tuottaa vaikeuksia, voi laitteista kokeilla teipata piiloon muut kuin perustoiminnot.

---

## **Turvallinen liikkuminen**

---

Usein muistisairas henkilö haluaa liikkua paljon. Turvalliseen liikkumiseen tarvittavan avun määrä ja laatu vaihtuvat sairauden edetessä. Muistisairas henkilö ei aina tunnista tarvitsevänsä apua, eikä osaa sitä pyytää.

***” Jos hän yrittää itse sieltä nousta, niin hänhän putoo sitten niin kun kyljellensä, polvillensa, päällensä, miten tahansa. Hänet täytyy asettaa niin, että kädet siihen rollaattorin kahvoille ja myöskin vaatia häntä pitämään niitä siinä, koska katsehan harhailee ihan mihin vaan. Sitten pitää myöskin häntä opastaa, että jalat pitää olla lähellä tuolia.”***

Kun muistisairas henkilö ei tunnista avuntarvetta, hän saattaa lähteä yksin liikkeelle. Hän voi yksin liikkueessaan esimerkiksi pudota sängystä, unohtaa apuvälineen ja kaatua tai nousta pyörätuolista ylös ja mennä nurin.

***”Pitää ohjata häntä, että hän ymmärtää kuinka istutaan. Yleensä jotenkin niin, että käsi pitää siirtää siitä rollaattorista siihen pyörätuoliin. Sitten hän saa jotenkin ymmärryksen siitä, että nyt istutaan.”***

Haasteet ohjaamisessa johtuvat usein siitä, että ohjaava henkilö sekä muistisairas henkilö tulkitsevat ja kokevat tilanteet eri tavalla. Muistisairas henkilö voi kokea, että tilanteessa tapahtuu aivan muuta, kuin mitä ollaan tekemässä.

***”Häntä pitää sitten niinku sanallisesti ohjata. Että, taivuta eteenpäin. Sitten vielä kun kainalosta nostaa. Joskus onnistuu ja joskus vähän paremmin onnistuu, mutta tämmösiä temppuja siinä tarvitaan.”***

***” Jarrusukat on ihan hyvät kyllä. Niillä ei liukastu. Niillä saa kyllä paremmin sen tuntuman siihen lattiaan, kun hän aika paljon laahaa jalkojansa.”***

Muistisairaahan henkilön ryhdin muutokset vaikuttavat kävelyyn. Jos asento on kumara, on mahdotonta ottaa kunnollista askelta. Askeleesta tulee laahaava ja sen pituus lyhenee. Kävelyn aloittamisen vaikeus voi aiheuttaa askeleen maahan ”tarttumisen” jo ensimmäisellä askeleella. Kaatumisen riski lisääntyy, jos jalka ”töksähtää” maahan. Kynnykset ja mattojen reunat saattavat aiheuttaa kaatumisia ja vaaratilanteita.

---

## ***Liikkumisen turvallisuutta lisäävät apuvälineet***

---

***”Meillä oli sit tämmönen Yepzon-tyyppinen. Sujautettiin hänen käsilaukkuunsa sopivasti, niin ettei hän sitä huomannut. Sit on tää aplikaatio, josta pysty seuraan missä hän on.”***

***”GPS-ranneke. Se on vaan kauheen suuri. Semmonen oli kunnalta tai kotihoidon kautta hoidettu.”***

Muistisairaamatoimista liikkumista ja asiointia kodin ulkopuolella voi tukea esimerkiksi erilaisten paikannuslaitteiden avulla. Saatavilla on monia erilaisia laitevaihtoehtoja, kuten rannekelloja, kaulakoruja ja kengänpohjallisia. Joihinkin laitteisiin on mahdollista rajata tietty alue, jonka sisällä voi liikkua. Rajan ylittäessä laite tekee hälytyksen läheiselle tai suoraan ammattilaiselle.

***”Mulla on puhelimeen asennettuna se ”Seuraa minua”. Sit mä hankin nyt lasten toivomuksesta tämmösen Yepzonin seurantalaitteenkin.”***

Myös älypuhelimien karttasovellusten, kuten Google Mapsin sijainnin jakamisen avulla voi läheinen seurata muistisairaamatoimista henkilön ulkona liikkumista.

***”Ku oli se levotonkausi ja halus karkaila ulos, niin pikemminkin pyrittiin rajaamaan sitä ulos pääsyä. Me tässä muutamia kertoja herättiin keskellä yötä siihen, ku ovi kävi ja hän oli menossa ulos. Tai meni jo, kovaa kyytiä. Mä sit löysin semmosen apuvälineen, josta vois olla hyötyä aika monelle: oveen kiinnitettävä, oven vääntönupin kupu. Semmonen suojus.”***

Erilaiset tekniset kulunvalvontalaitteet usein parantavat turvallisuutta, mutta samalla ne rajoittavat muistisairaamatoimista henkilön vapautta.

---

## **Toimintakyvyn ylläpitäminen**

---

***”Tällai yrittäny sanallisesti neuvoa. Etten menis kauheesti söhläämään siihen väliin. Et pysyis nyt vielä ne taidot, mitkä on.”***

Muistisairaahan henkilön toimintakyvyn tukeminen on erittäin tärkeää. Riittävä fyysinen toimintakyky antaa voimia, jotta arjessa voi toimia itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Parasta harjoitusta on se, kun muistisairaalle henkilölle annetaan mahdollisuus ja aikaa tehdä asioita itse, vaikka se usein viekin pidemmän aikaa.

---

## **Ruokailu**

---

Muistisairailta henkilöillä itsenäinen syöminen onnistuu yleensä pitkään. Apua ja tukea tarvitaan ensimmäisenä ruokailuajankohdan muistamisessa, ruuan lämmittämisessä tai kokoamisessa. Myöhemmin voi ilmaantua ruokahaluttomuutta, jatkuvaa syömisen tarvetta tai muuta poikkeavaa käyttäytymistä, kuten ruuan kätkemistä.

***”Laitoin ruuat valmiiks jääkaappiin ja laitoin vielä teipit siihen ja kirjoitin, että tää on lauantain päivärुoka ja sitten iltaruoka ja samoin sunnuntaina.”***

***”Mä teen ehkä kaks eri ruokaa samaan aikaan, mutta mä jaan ne sitte aina joka toiselle päivälle. Pystytään syömään vaikka kaks-kolme päivää peräkkäin niitä, valmiita ruokia. Se helpottaa ainakin mun tekemisiä, ettei tarvitse koko aikaa hellan vieressä olla.”***

---

## **Kattaus, ruokailuvälineet ja ruuan koostumus**

---

***”Meillä on pöytäliina pöydän päällä ja jos on ruudullista tai raidallista, niin se hämäs häntä kovasti. Sit meitä neuvottiinkin, et yks väriset pöytäliinat, jos nyt haluaa pöytäliinaa käyttää. Ne on kaikkien parhaimpia.”***

Selkeä kattaus ja astiat, sekä ruuan esille laitto saattavat helpottaa muistisairaahan henkilön ruokailua. Selkeyteen panostaminen helpottaa hahmottamisvaikeuksia, joita esiintyy muistisairaahan edetessä. Ruokailuvälineissä keveys ja niiden paksumpi varsi voivat tehdä ruokailusta miellyttävämpää silloin, kun tarttuminen ja otevoima ovat heikentyneet.

***” Oma lusikka. Se oli tärkeä. Se oli sopivan kokonen.”***

***”Myöhemmin tuli kaikkienköstä kömpelyyttä. Sit mä siirryin käyttämään muovivälineitä. Jos niitä putoilee, niin ei sit porssiin ainakaan säry.”***

***”Ei voi laittaa esim. lautasta, mukia ja leipälaatusta yhtä aikaa, vaan ensin pitää antaa yks niistä. Jos ne on kaikki siinä helposti saatavissa, niin sit hän vaan siirtyy koko ajan toisesta toiseen ja ruokailusta ei tuu yhtään mitään.”***

Tärkeimpiä ominaisuuksia ruuassa muistisairaalle henkilölle on ruokailijalle sopiva ruuan rakenne sekä hyvä maku. Ruuan koostumus voi olla tarvittaessa pehmeää tai sosemaista.

***”Ihan viime aikoina mikään kiinteä ruoka ei oikeestaan enää putoo. Ne on selkeitä keittoja ja muutenki, jos on kiinteätä, niin hyvin selkeitä.”***

***”Meillä esimerkiksi oli nauhamakaronia, ni eihän hän pysty sellaista pitkää makaronia syömään. Sen mä leikkasin hänelle, että sen pystyi sitten haarukalla ottamaan.”***

---

## ***Ruokahaluttomuus***

---

Ruokahaluttomuuden mahdollisia syitä voivat olla suun kivut, maku- ja hajuaistin muutokset sekä nälän tunteen muuttuminen. Silloin kannattaa:

- ✓ Selvittää millainen ruoka maistuu
- ✓ Tarjota pieniä annoksia kerralla
- ✓ Antaa kaksi eri vaihtoehtoa, joista valita
- ✓ Huomioida, että ruoka on houkuttelevan näköistä ja lämpötila sopiva
- ✓ Suun mahdolliset kivut tulee hoitaa

***”Kotihoito hoitaa ruoan antamisen ja valvomisen. Aiemmin hän söi ihan hyvin. Nyt ei kyl ruoka mee, jos ei sitä valvota.”***



***”Kun hän sanoo ”Ei mulla oo nälkä” tai sanoo, et ”Ei oo nälkä tai ei tee mieli mitään”.  
Sitten, sitä houkutellen ni saa kyllä yllättävän paljonkin sitten syömään.”***

Muistisairas henkilö ei yleensä jaksaa syödä kerralla suuria aterioita, joten on hyvä ruokailla useita kertoja päivässä. Säännöllisillä ruokailuajankohdilla voidaan rytmittää päivää ja luoda rutiineja arkeen, jotka saattavat helpottaa muistisairasta henkilöä ja omaista.

***”Mä oon keksiny sen, että mä teen salaatin aina valmiiks ja sitten mä sanon: ”Kun kerran tulit siihen, niin ota toi salaatti nyt ensin.” Sit hän puputtaa sitä salaattia siinä sen aikaa et mä saan ruuat kuntoon ja pöytään laitettua. Ja salaattit menee hyvin alas siinä odotellessa.”***

---

### ***Lääkkeiden otto***

---

Muistisairas henkilö ei välttämättä tunne tarvetta ottaa lääkkeitä sillä sairautentunnetta ei mahdollisesti ole. Läkkeitä voi silloin kokeilla ottaa esimerkiksi helposti nieltävän kylmän ja paksun ruuan kanssa tai sakeutetun nesteen joukossa. Nesteitä voi sakeuttaa kiisselimäisiksi apteekista saatavilla sakeuttamisaineilla. Apteekissa on myös saatavavilla tablettikalvoa, jolla voidaan helpottaa lääkkeiden ottoa.

***”Osa lääkkeistä ei millään tahtonut mennä. Sillon me joko murskattiin ne ja sitten annettiin välipalojen yhteydessä, missä oli esimerkiks hilloa. Sitten ei tuntunut se kitkerä maku, joka oli siellä tabletissa. Se sokeroitu hillo toimi tosi hyvänä hällventäjänä.”***

---

## **Peseytyminen**

---

Peseytymiseen ja hygienianhoitoon liittyvä avun tarve ja sen vastaanottaminen saattaa tuntua muistisairaasta henkilöstä kiusalliselta. Avun vastaanottaminen on usein helpompaa, kun ohjaaminen ja asian ilmaiseminen tehdään rauhallisesti ja hienotunteisesti.

***”Nykyään ei oo omaehtosta, se pesulle meno, vaan mun pitää patistella. Hän kyllä osaa pestä itsensä, et siin ei oo mitään. Mutta pesulle meno on vaikeeta. Nyt sitten, mä oon sitten lämmittänyt saunan. Ollaan, yhdessä käyty saunassa, niin jotenkin tuntuu, et silloin mä saan hänet helpommin.”***

---

## **Peseytymisympäristö**

---

Viileä ympäristö voi tehdä peseytymistilanteesta epämieluisan ja aiheuttaa epäsuotuisaa käyttäytymistä. Peseytymistilan tai saunan lämmittäminen tekee suihkussa käymisestä usein miellyttävämpää.

***”Reagoiko hän siihen mahdolliseen vähän viileeseen ilmaan. Et ei oo niin kiva mennä suihkuun. Sen takiakin, se sauna ja takka ehkä helpottaa sitten.”***

***”Hän ei ole enää itse pystynyt peseytymään. Meillä on suihkutuoli ja sitten joku muu pesee hänet.”***

Peseytymistilojen turvallisuus ja apuvälineet, kuten suihkutuoli tekevät peseytymisestä helpompaa. Suihkussa käyminen istuen tukevalla suihkutuolilla on turvallisinta, sillä esimerkiksi silmien sulkeminen hiusten pesun yhteydessä voi aiheuttaa kaatumisen tunteen. Seisomaan nousemista ja turvallista liikkumista suihkutiloissa voi helpottaa:

- ✓ Huuhtelemalla pesuaineet huolellisesti lattialta
- ✓ Luistamattomalla matolla
- ✓ Tukikahvoilla

---

## **Inkontinenssisuojat**

---

***”Mä kuulin tuolla vertaisryhmässä, että Helsingin kaupungilta saa vaippoja sitten, kun menee riittävästi. Elikkä vähintään kolme vaippaa päivässä tai vuorokaudessa.”***

Maksuttomia hoitotarvikkeita varten tarvitaan lääkäriltä diagnoosi ja hoitajalta lähete. Hoitaja arvioi, mitä tarvikkeita tarvitaan ja kuinka paljon. Niitä voidaan antaa sairauden hoitoon maksuttomina omahoitotarvikkeina, jos:

- ✓ Keskivaikea tai vaikea virtsa- tai ulosteinkontinenssi on kestänyt vähintään kolme kuukautta
- ✓ Vaippojen kulutus on vähintään kolme vaippatuotetta vuorokaudessa

---

## **Pukeutuminen**

---

Pukeutumiseen ja riisuutumiseen liittyvien erilaisten tunteuksien ymmärtäminen ja asianmukainen ohjaaminen helpottavat arjen sujumista sekä tukevat elämänlaatua. Riisuuntuminen voi tuntua muistisairaasta henkilöstä eri syiden vuoksi pelottavalta. Myös muutokset kehonkuvan hahmottamisessa ja kehon tuntu voivat kadota. Lisäksi tuntoaistin herkistymisen vuoksi vaatteet saattavat tuntua epämiellyttäviltä.

Säänmukaista pukeutumista voi koittaa helpottaa muistutuslapuilla, esimerkiksi oveen voi kiinnittää syksyllä lapun ”Muista pipo ja hanskat!”. Muistutuslapuista on hyötyä yleensä niin kauan, kun muistisairas henkilö ymmärtää tekstin ja sen merkityksen.

***”Hänellä välillä oli kahdet housut jalassa eikä yhtään paitaa. Mä oonki aina sanonu, että se oli semmonen check outti aina kun hänet päästää ulos. Pitää kattoo, että on suurin piirtein oikeet vaatteet päällä.”***

***”Pitää vaatteetkin silleen ajankohtasesti esillä. Ei ole varaa sitten valita muuta, kun se yks takki tai yhdet housut. Muut on sitten kaapissa vähän jemmassa.”***

Helposti puettavat vaatteet, kuten esimerkiksi hieman väljät puserot ja edestä aukeavat rintaliivit, tukevat omatoimista pukeutumista. Vaatteet voi myös laittaa valmiiksi esille pukeutumisjärjestykseen.

***”Mä oon sitten yrittänyt laittaa ne kasaan illalla, että nää tulee täst päällimäisenä, niiku järjestyksessä.”***

Riisuminen ja pukeminen saattavat tapahtua nopeammin puolesta tekemällä, mutta samalla muistisairaahan henkilön omatoimisuus vähenee ja toimintakyky heikkenee.

Jos vaatteiden esille laittaminen, sanallinen ohjaus tai yksitellen vaatekappaleen ojentaminen ei riitä, tulee pukeutumisessa avustaa fyysisesti siltä osin kuin muistisairas henkilö tarvitsee apua.

***”Sitten tarvittiin tämmösiä avustuksia, että vähän alkua pistettiin. Sitten hän sai neuvojen mukaan laitettua muita vaatteita päällensä.”***

---

## ***Harhaluulot ja aistiharhat***

---

Harhaluulot ja aistiharhat liittyvät usein muistisairauksiin ja ne ovat yleensä pelottavia tai ahdistavia. Harhaluulot saattavat olla muistisairaahan ensimmäinen oire tai ilmaantua myöhemmin sairauden toteamisen jälkeen.

***”Rauhoteltiin tietysti häntä, ettei oo mitään sotatilaa ja mä asun tässä puolen kilometrin päässä. Sit hän ymmärsi, et joo ei oo mitään hätää. Sit hän soitti tunnin päästä takasin ja sanoi, et nyt hän ymmärtää et se oli näky.”***

Sairastunut ei osaa erotella todellista epätodellisesta. Läheisten voi olla myös vaikea erottaa harhoja todellisuudesta.

***”Mä en ees ollu kuullu, että ääniharhoja voi tulla. Niin mähä ihan repeilin, et miks sitä palohälytintä ei saada korjattua. Niin, se on sitä sairautta. Ei se palohälytin piipannut, hän itse piippas siellä.”***

Harhaisuuteen ja aistiharhoihin saattavat auttaa rauhoittamisen lisäksi turvallisuudentunteen vahvistaminen esimerkiksi tutuilla esineillä ja huonekaluilla tai hienotunteinen ohjaaminen muihin asioihin. Harhaisia kokemuksia ei tule vahvistaa tarkoituksellisesti eikä sairastuneen kanssa tule kinastella tai väitellä harhan todellisuudesta.

***”Kun vain yrittäis pistää tilanne rauhalliseksi ja siinä suhteessa olla, ettei tässä nyt niin suuresta asiasta ole kyse.”***

***”Niissä tilanteissa oikeestaan sit vaan se rauhottelu on se mikä on auttanut.”***

---

### ***Vinkkejä käyttäytymisen muutoksiin***

---

***”Mä oon kuullu, että kun vain yrittäis pitää tilanteen rauhallisena ja siinä suhteessa olla, ettei tässä nyt niin suuresta asiasta ole kyse. Mutta, mun luonteellani ei siihen oikein pystytä.”***

Muutokset käyttäytymisessä vaikuttavat monella tapaa muistisairaahan henkilön hoitamiseen ja ne ovat elämänlaadun kannalta merkittävämpiä kuin muistioireet tai muut kognitiiviset muutokset. Muistisairaahan henkilön muuttunut käytös voi aiheuttaa lähipiirissä uupumista ja kuormittumista. Aina sopivia vinkkejä ja neuvoja ei edes löydy.

***”Se aina auttaa, että tavallaan näkee siinä sit jossain vaiheessa sen koomisenkin puolen.”***

***”No, viimeksi jouduttiin lähtee kissan ja koiran... Ilman jopa matkalaukkuja. Hän alko oleen aggressiivinen, että läpsi kissaa ja koira.”***

Näissä tilanteissa voi kokeilla vaikka mielimusiikin kuuntelua, valokuvien katselua, ammattiin tai harrastuksiin liittyvien esineiden käsittelyä. Lääkehoidosta ei juurikaan ole apua kaavamaisiin käytösoireisiin.

***”Mä oon tehnyt noita tommosia, just että tuntis ihmisiä ja vois muistella noita vanhojakin asioita. Tai ei nyt kovinkaan vanhoja, mutta että vähän aikaa sitten tapahtuneita, niin mä oon tehnyt noita valokuvakirjoja.”***

***”Et jollei muuten enää tunnista ihmisiä, niin voi ainakin valokuvien perusteella ensin katsoo, jos mennää johonki kyläänki joskus vielä. Niin, vois vaikka kerrata et tän näkösiä ihmisiä sinne tulee.”***

Turvallisuuden tunnetta voi yrittää vahvistaa esimerkiksi valokuvilla. Sosiaalista vuorovaikutusta ja kylään lähtemistä voi tukea ja helpottaa muun muassa yllä mainituilla vinkeillä.

***”Ku saattaa olla et hän soittaa koko ajan, minuutin välein, sitä yhtä ja samaa asiaa. Yleensä, et joku on hukassa. Ja se vaan jatkuu ja jatkuu, ni se ainakin tuntuu joskus että aaaargh!”***

Tunteista ja tilanteista on hyvä puhua jonkun kanssa.

Monet omaiset ovat löytäneet apua myös vertaistukiryhmästä, jossa samassa tilanteessa olevat ihmiset kertovat vinkkejä ja jakavat kokemuksia. Vertaisryhmän jäsenet ymmärtävät oman kokemuksen kautta niitä tunteita, joita muistisairaana kanssa eläminen herättää.

***”Mutta se, mikä siinä on ollu, ehkä kaikkein hienointa on, että sieltä on ihan oikeesti saanut ystäviä. Ystäviä, joilla on ihan samanlainen tai suurin piirtein samanlainen tausta.”***

***”Sit toi vertaistukiryhmä oli semmonen, et se avas silmät. Et on muitakin ja muutkin on selviytyny tästä. Me ei olla tässä yksin.”***

---

## **Lähteet**

---

Hallikainen, Merja & Immonen, Annika & Mönkäre, Riitta & Pihlakari, Pirkko (toim.) 2019. Muistisairaahan hoito. Kustannus Oy Duodecim.

Hallikainen, Merja & Mönkäre, Riitta 2019. Muistisairaahan tukeminen – ohjeita läheisille. Duodecim. <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00899](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899)>.

Hallikainen, Merja & Mönkäre, Riitta & Nukari, Toini (toim.) 2017. Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Kustannus Oy Duodecim.

Helsingin kaupunki. Pysyväisohje, PYSY044.

<<https://www.hel.fi/static/sote/pysyohjeet/Omahoitotarvikkeiden%20antaminen%20potilaille%20PYSY044.pdf>>.

Omaisten vertaistukiryhmien haastattelut 2021. Haastattelut on toteutettu osana opinnäytetyötä.