



# Muistisaira ihmisen kohtaaminen

Vinkkejä Alzheimerin tautia tai muuta muistisairautta sairastavien omaisille



SUOMEN MUISTI-  
ASIAANTUNTIJAT

 Home  
Instead  
SENIORIHOIDA<sup>®</sup>

*Meille se on henkilökohtaista*

# Sisällysluettelo

Johdanto.....	3
Oikeus hyvään elämään.....	4
Omännäköistä arkea muistisairaudesta huolimatta	
Parhaat muistot talteen.....	6
Elämäntarina yksilöllisen hoivan perustana	
Sisältöä päivään.....	8
Mielekästä toimintaa arjen askareista	
Oireiden ymmärtäminen.....	9
Käyttäytymisen muutosten haasteet	
Ennakoi riskitekijät.....	12
Turvallisuus, terveys, talous	
Ravitsemus toimintakyvyn tukena.....	13
Monipuolisesta ravinnosta virtaa ja vastustuskykyä	
Itsestä huolehtiminen.....	15
Hoivaajan tarpeet ja jaksaminen	
Vinkkejä.....	17
Linkit ja kirjallisuus	
Suomen muistiasiantuntijat ry .....	18
Home Instead Seniorihoiva.....	19

## **Hyvää elämää muistisairaudesta huolimatta.**

Muistisairaahan ihmisen hyvä hoiva lähtee yksilön tarpeiden tunnistamisesta ja niiden kunnioittamisesta. Tutut ympäristöt ja omat rutiinit tukevat toimintakykyä ja mielekästä elämää.

# Johdanto

Muistisairaus vaikuttaa monin tavoin niin sairastuneen kuin hänen perheensä ja läheistensä elämään. Läheiset voivat vain seurata vierestä, antaa tukeaan ja yrittää ymmärtää, kun muistisairas ihminen vähitellen unohtaa sukulaistensa nimet, oman nimensä, ja lopulta kadottaa otteen niin nykyisyyteen kuin omaan itseensäkin.

Mikäli olet juuri tässä tilanteessa, ymmärrämme huolesi. Epätietoisuus tulevaisuudesta pelottaa. Haluaisit läheisesi olevan turvassa ja viettävän mielekästä elämää. Mutta kuinka varmistat tämän, kun sairaus voi tuoda mukanaan hankalia muistivaikeuksia, tiedonkäsittelyn heikentymistä ja käytösmuutoksia? Entä kuinka pitää huolta itsestä ja omasta jaksamisestaan?

Muistisairas ihminen selviytyy usein parhaiten tutussa ympäristössä, tuttujen rutiinien keskellä. Moni muistisairas ihminen asuu kotona niin kauan kuin mahdollista, joko itsenäisesti tai omaishoitajan ja kotiavun turvin. Hoivan tarve muuttuu muistisairauden edetessä, kun sairastuneen avun tarve kasvaa. Yksin asuva muistisairas ihminen tarvitsee kotona pärjätäkseen usein jo varhaisessa vaiheessa erilaisia tukimuotoja, kuten ei-sairaanhoidollista kotihoivaa, jota Home Instead Seniorihoiva tarjoaa.

Niin muistisairas ihminen kuin hänen hoitajansakin tarvitsevat kuntoutusta ja tukea. Vertaistuki, hoitovastuun jakaminen ja omasta jaksamisesta huolehtiminen ovat omaishoitajalle erityisen tärkeitä asioita.

Home Instead Seniorihoiva on luonut yhteistyössä ikääntymisen ja Alzheimerin taudin kansainvälisten asiantuntijoiden kanssa hoivanantajillemme ainutlaatuisen koulutusohjelman, joka antaa välineitä Alzheimerin tautia sairastavan ihmisen kohtaamiseen. Alzheimer CARE -koulutusohjelman keskiössä on muistisairaana ihmisen yksilöllinen hoiva ja arvostaminen. Ohjelman pohjalta kokosimme sinulle Suomen muistiasiantuntijat ry:n kanssa tämän oppaan. Toivomme, että saat oppaasta tukea ja käytännön vinkkejä arjen haasteisiin.

## Oikeus hyvään elämään

Arviolta 200 000 suomalaisen tiedonkäsittelyssä on lievää heikentymistä ja 193 000:lla on jonkin asteinen muistisairaus. Yli 64-vuotiaista jopa 14 500 ihmistä saa vuosittain kuulla sairastavansa etenevää muistisairautta. Tilanne ei kuitenkaan estä nauttimasta elämästä ja tekemästä itselle tärkeitä asioita. Muistisairaudesta huolimatta ihmisellä on mahdollisuus elää hyvää elämää.

Arkinen aktiivisuus on äärimmäisen tärkeää etenevissä muistisairauksissa. Taitoja tulee käyttää tai muutoin riski niiden unohtumiseen ja sitä myötä toimintakyvyn heikkenemiseen lisääntyy. Mahdollisimman normaalina jatkuva elämä kotona, tutut ympäristöt ja omat rutiinit tukevat muistisairaana ihmisen toimintakykyä ja mielekästä elämää.



## **Ennakoi ajoissa**

Etenevän muistisairauden diagnoosi tuo monia asioita pohdittavaksi. On tärkeä huomata, että elämä ei kuitenkaan muutu hetkessä. Varhain aloitettu lääkehoito tukee kykyä toimia arjessa. Tulevaisuuteen on kuitenkin hyvä varautua hyvissä ajoin. Muun muassa sitä, kuka jatkossa hoitaa tärkeitä asioita, on hyvä suunnitella ja sopia valmiiksi. Mikäli ei ole jo valmiiksi tehnyt edunvalvontavaltuutusta, nyt on aika tehdä se.

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö valtuuttaa valitsemansa henkilön huolehtimaan asioistaan sen varalta, että hän myöhemmin tulee sairauden, henkisen toimintakyvyn heikkenemisen tai muun vastaavan syyn vuoksi kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan itse. Edunvalvontavaltuutuksella voi antaa valtuudet sekä taloudellisiin että terveyden- ja sairaanhoitoon liittyviin asioihin. Valtuutus tehdään kirjallisena ja sille on tarkat muotovaatimukset. Valtuutus tulee voimaan vasta tarvittaessa ja maistraatin vahvistuksella alkuperäisen valtakirjan ja lääkärinlausunnon tai vastaavan perusteella.

## **Oman hoitotahdon kirjaus**

Muistisairaalla ihmisellä on oikeus hyvään elämään ja siihen, että hänen yksilöllisyytensä huomioidaan avustamisessa myös, kun sairaus on edennyt pidemmälle. Jotta elämä olisi mahdollisimman pitkälti juuri kunkin itsensä näköistä myös siinä vaiheessa, jossa itse ei toiveistaan pysty kertomaan, on tärkeää kirjata asioita muiden luettavaksi. Itselle tärkeitä pieniä ja suuria arjen asioita voi kirjata joko vapaamuotoisesti tai käyttäen valmiita lomakepohjia. Muun muassa Suomen muistiasiantuntijat ry:n Elämänlaatutestamenttia voi käyttää apuna. Muistiliitolta löytyy myös Hoitotahto-lomake, joka kattaa eri elämänalueita. Apuna voi käyttää myös erilaisia laajempia kirjoja, kuten ”Jotta minua ei unohtettaisi - tarinoita elämästäni niille, jotka minua tulevat hoitamaan”.

## **Kansallinen muistiohjelma tukena**

Suomessa on tehty Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Ohjelma painottaa hyvän elämänlaadun varmistamista muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen. Sen saavuttamisen keskeisiä asioita ovat oikea-aikainen tuki, hoito, kuntoutus ja palvelut oikeaan aikaan.

# Parhaat muistot talteen



Alzheimerin tauti, kuten muutkin etenevät muistisairaudet, vaurioittaa hermosoluja ja aivokudosta. Tämän vuoksi läheisesi persoonallisuus voi muuttua, ja hänellä voi kehittyä haasteita toimintakyvyn ja ihmissuhteiden kanssa. Nämä muutokset ovat rankkoja koko perheelle.

Tärkeä tekijä muistisairaahan ihmisen elämänlaadun ylläpitämisessä on oikea lähestymistapa hoivaan. Kaikki lähtee yksilön tarpeiden tunnistamisesta ja niiden kunnioittamisesta. Tiedostamalla muistisairaahan henkilön tärkeimmät elämäntapahtumat, kokemukset ja mieltymykset voidaan tarjota arvokasta ja kunnioittavaa hoivaa.

Muistisairaajat ihmiset usein käyttävät kokemuksiaan menneestä apuna nykyisyyden ymmärtämiseen, sillä muisti ei taudin edetessä kykene enää tallentamaan uutta informaatiota yhtä tehokkaasti kuin ennen. Muistisairaahan ihmisen elämäntarinan sekä tapojen, rutiinien ja mieltymysten tiedostaminen auttaa ymmärtämään häntä paremmin ja helpottaa mieleisen toiminnan löytämistä arkeen.

## **Kuuntele ja kirjaa ylös**

Merkittävien perhetapahtumien ja muistojen tallentaminen on tärkeää muistisairaille ihmisille. Hyvät muistot tuovat paljon iloa ja lisäävät onnellisuuden tunnetta. Ne ovat myös tärkeä perintö tuleville sukupolville.

Rakkaita muistoja voi vaalia monella eri tavalla. Voitte kuunnella nuoruusajan lempiartisteja tai avata valokuva-albumin ja keskustella kuvista. Voit esittää kysymyksiä kuvien tapahtumista ja kirjata ylös läheisesi tarinat muisteltavaksi myöhemmin. Voit myös kuvata muisteluja videolle.

Kun haluat kirjata ylös läheisesi muistoja, pidä mielessä seuraavat seikat:

- 1. Ota keskusteluun mukaan muitakin perheenjäseniä.** Näin läheisesi ei häkelly huomion keskipisteenä olemisesta.
- 2. Muistelkaa valokuvia yhdessä.** Voit auttaa läheistäsi muistelemaan tapahtumia tarkemmin.
- 3. Kerro myös omista muistoistasi,** mitkä liittyvät läheisesi jakamiin tarinoihin.
- 4. Kysy selkeitä kysymyksiä,** mutta älä kuulustele.
- 5. Esitä avoimia kysymyksiä, mikäli mahdollista.** Näin saat enemmän tietoa, koska läheiselläsi on mahdollisuus jakaa enemmän. Voit aloittaa kysymyksen sanoilla: "Kerro minulle..."
- 6. Keskity muistoihin yleisellä tasolla.** Älä kiinnitä liikaa huomiota mahdollisiin virheisiin tai unohduksiin.

Tavoitteena on antaa muistisairaalle läheiselle mahdollisuus jakaa rakkaita muistojaan. Muistoja tallentaessa tulisi kuitenkin keskittyä vain niihin muistoihin, joita hän voi ja haluaa itse muistella. Jos hän yksinkertaisesti ei kykene vastaamaan tai turhautuu, kevennä lähestymistapaasi ja työskentele jo saamiesi tietojen varassa.



## Elämän Matka

Home Instead Seniorihoivan hoivanantajat käyttävät apuna Elämän Matka -nimistä kirjaa, johon taltioidaan muistisairaiden asiakkaiden elämäntarina. Kirjaa täydennetään kysymällä kysymyksiä muistisairaalta henkilöltä itseltään sekä perheenjäseniltä ja tarkkailemalla hänen ympäristöään ja toimintatapojaan. Elämän Matka on voimavara, joka auttaa antamaan parasta mahdollista räätälöityä hoivaa muistisairaalle henkilölle.

# Sisältöä päivään

Arjen jatkuminen tuttuun tapaan on mitä parhainta kuntoutusta muistisairaalle ihmiselle. Tiedostamalla mistä läheisesi on aiemmin pitänyt, voit ohjata häntä tutun tekemisen pariin. Mielekkäät aktiviteetit auttavat läheistäsi pitämään yhteyden jokapäiväiseen elämään. Aktiviteeteiksi sopivat ihan arkisetkin asiat, kuten pyykin viikkaus tai ruuanlaitto. Tärkeintä on, että läheisesi osallistuu ja kokemus on miellyttävä kaikille. Mukava yhteinen toiminta luo positiivisen ilmapiirin ja auttaa syventämään suhdettanne.

- 1. Anna läheisesi tehdä niin paljon kuin hän haluaa, mutta älä vaadi liikoja.** Ohjeista selkeästi yksi ohje kerrallaan. Anna hänen tehdä vain omien voimavarojensa mukaisesti.
- 2. Yksinkertaista tehtävät.** Voit esimerkiksi helpottaa pukeutumista asettelemalla vaatteet pinoon päällekkäin pukemisjärjestyksessä; alusvaatteet ja sukat päällimmäisinä.
- 3. Aloita aktiviteetti, ja pyydä läheistäsi mukaan auttamaan.** Jos hän on unohtanut miten perheen lempiruoka valmistetaan, aloita itse ja pyydä häntä auttamaan missä pystyy.
- 4. Helpota aktiviteetteja tai tarvittaessa vaihda toiseen.** Jos läheisesi ei pysty pelaamaan ehdottamaasi korttipeliä, vaihtakaa suosiolla johonkin helpompaan.
- 5. Muuta arkipäiväiset askareet mielekkäiksi aktiviteeteiksi.** Kun peseytyessä huomio kiinnitetään erilaisten saippuoiden tuoksutteluun, tai pukeutumisen yhteydessä keskustellaan muodista ja lempiväreistä, tulee askareista mielekkäämpiä.
- 6. Muista, että liikunta pitää muistisairaahan ihmisen virkeänä pidempään.** Sairaus on hyvä syy lähteä liikkeelle.

Mielekkästä toiminnasta on paljon hyötyjä, sillä pitkästyminen voi saada läheisesi turhautuneeksi, hermostuneeksi tai masentuneeksi, ja lisätä esimerkiksi vaeltelua. Tutkimusten mukaan mieleiset aktiviteetit auttavat muistisairasta ihmistä kokemaan positiivisia tunnekokemuksia, jotka vähentävät ahdinkoa ja käytösmuutoksia. Tästä samasta syystä myös seuranpito ystävien kanssa on tärkeää.



# Oireiden ymmärtäminen

Alzheimerin taudin ja muun muistisairauden oireet voivat sairauden alussa olla satunnaisia, ja niitä saatetaan vähätellä "vanhuuden vaivoina". Usein muistisairas ihminen ei itse pidä oireitaan vakavina tai toistuvina, mutta omaiset saattavat huomata muutokset selkeämmin. Jokin asia oli helppoa vielä kuukausi sitten, mutta onkin nyt haastavampaa. Tämä voi olla stressaavaa koko perheelle.

Yleisimpiä muistisairauden tuomia haasteita ovat:

- Muistihäiriöt, jotka häiritsevät jokapäiväistä elämää
- Vaikeudet suoriutua tutuista askareista
- Hankaluudet suunnittelussa ja ongelmanratkaisussa
- Hämmentyneisyys ajan ja paikan suhteen
- Ongelmat visuaalisen ja avaruudellisen hahmottamisen ymmärtämisessä
- Esineiden kadottaminen ja vaikeudet muistaa hiljattain tehtyjä asioita
- Heikentynyt tai huono arviointikyky
- Töistä tai sosiaalisista aktiviteeteista vetäytyminen
- Muutokset mielialassa tai luonteessa
- Ongelmat puhumisessa ja kirjoittamisessa



Oireiden ilmetessä läheisten olisi hyvä tiedostaa, että tilanne pelottaa ja huolestuttaa myös muistisairasta henkilöä itseään. Hän yrittää haasteistaan huolimatta pyrkiä säilyttämään elämänlaatunsa ja itsenäisyytensä. Kun oireet tulevat esiin, voit pohtia esimerkiksi seuraavien asioiden huomioimista:

- 1. Kohtele läheistäsi kunnioittavasti.** Astu hetkeksi hänen maailmaansa. Älä nosta esiin hänen kyvyttömyyttään ja epäonnistumisiaan, vaan ymmärrä ja kohtele kunnioittavasti.
- 2. Kysy läheisesi omaa mielipidettä.** Kun henkilö kokee voivansa itse vaikuttaa tilanteeseen, se helpottaa hänen kokemaansa ahdistusta. Vältä ristiriitoja ja tilanteita, jotka voisivat hävettää läheistäsi.
- 3. Sovita omaa käytöstäsi läheisesi käytökseen ja ole kärsivällinen.** Kun saat muistisairaana läheisesi tuntemaan olonsa mukavaksi ja rentoutuneeksi, se vähentää hänen stressiään. Osoita empatiasi huomioimalla hänen tarpeensa ja ymmärtämällä tilanteen vaikeus.

## **Kuinka suhtautua käyttäytymisen muutoksiin?**

Muistisairaus vaikuttaa myös ihmisen ajatteluun, tunteisiin ja käytökseen. Muistisairas läheisesi saattaaakin yhtäkkiä käyttäytyä tavalla, joka tuntuu sinusta oudolta ja epätavalliselta. Käytösmuutokset yleensä korostuvat, jos henkilön fyysiseen, tunneperäiseen tai sosiaaliseen perustarpeeseen ei ole vastattu. Läheiselläsi voi esimerkiksi olla terveysongelmia, jotka aiheuttavat poikkeavaa käytöstä. Hän ei ehkä kykene kertomaan sinulle, että hänellä on kipuja, hän on väsynyt, ei kuule tai näe, tai tarvitsee jotakin syödäkseen tai juodakseen. Tämä voi johtaa turhautumiseen.

Muistisairaalle ihmiselle tyypillisiä käyttäytymisessä tapahtuvia muutoksia ovat esimerkiksi:

- Harhaluulot
- Vaeltelu
- Torjunta, kieltäytyminen
- Aggressiivisuus
- Toistaminen
- Ahdistuneisuus
- Seksuaalissävyytteinen sopimaton käyttäytyminen
- Perättömät syytökset



Käytösmuutokset voivat aluksi tuntua hämmentäviltä ja haasteellisilta. Kun ymmärrät mikä laukaisee reaktion ja tunnet läheisesi rutiinit ja mieltymykset, on tilannetta helpompi käsitellä. Tärkeää on, että yrität suhtautua kärsivällisesti, malttia menettämättä. Kannattaa myös yrittää pitää mielessä, että ihminen ei käyttäydy tahallaan tai kiusallaan vaikeasti. Hän pyrkii käytöksellään selviämään ehkä hänen mielessään hyvin kaoottisesta tilanteesta. Käytösmuutoksen ilmetessä voit kokeilla esimerkiksi seuraavia tekniikoita:

- **Ohjaa huomio muualle** – Keskustelun tai tunteen ohjaaminen muualle muuttaa ilmapiirin myönteisemmäksi ja turvallisemmaksi.
- **Anna yksinkertaisia vaihtoehtoja** - Yksinkertaisten vaihtoehtojen antaminen auttaa läheistäsi kokemaan hallinnan tunnetta. Muistisairas ihminen helposti tuntee, ettei hänen elämänsä ole hallinnassa.
- **Pyydä anteeksi tai ota syyt niskoillesi tapahtuneesta** - Anteeksi pyytäminen tai syiden niskoilleen ottaminen tapahtuneesta vie huomion pois muistisairaasta henkilöstä. Se voi auttaa häntä rauhoittumaan, jos hänen mielestään jokin ei ollut hänen syytään.
- **Poista esineet lähistöltä tai vie läheisesi muuhun ympäristöön** - Jokin tekijä lähiympäristössä voi saada läheisesi aggressiiviseksi tai ahdistuneeksi. Joskus esimerkiksi suuri peili saattaa ahdistaa, mikäli läheisesi ei tunnista itseään kuvajaisesta, vaan kokee, että talossa on ulkopuolinen vieras henkilö. Joissain tapauksissa suurten peilien poistaminen voi helpottaa tilannetta.

# Ennakoi riskitekijät

Jo muistisairauden varhaisessa vaiheessa taloudesta, ravinnosta, terveydestä ja hygieniasta huolehtiminen voivat olla haasteellisia. Myös ikääntymisen luonnolliset vaivat, kuten nivelten jäykkyys, näön heikkeneminen ja vähentynyt lihasvoima lisäävät riskiä kaatumiselle ja sairastumiselle. Voit ennakoida vaaratilanteita kiinnittämällä huomiota muun muassa seuraaviin asioihin.

## Kodin turvallisuus

- Siivoa ja järjestele uudelleen. Poista turhat rojut käytäviltä. Järjestele huonekalut, jotta huoneessa on helppo liikkua. Asettele kodin useimmin käytetyt tavarat käden ulottuville niin, ettei läheisesi joudu kurkottelemaan tai kumartelemaan liikaa ottaessaan tavaroita esille.
- Hanki tarvittavat apuvälineet. Kannusta läheistäsi tukikaiteiden käyttöön. Selvitä mahdollisuus turvarannekkeeseen.
- Huolehdi valaistuksesta. Käytä yölamppua ja jätä valo päälle wc-tiloihin ja portaisiin vähentämään kaatumisriskiä hämärässä.
- Poista tai kiinnitä räsymatot lattiaan. Helpota havainnointia teippaamalla rappujen ja kynnysten reunoihin kirkasväriinen teippi. Kannusta läheistäsi käyttämään sisällä liukumattomia kenkiä.

## Terveys

- Keskustele läheisesi kanssa hoitoa ja hoivaa koskevista toiveistaan ja kannusta häntä laatimaan hoitotahto.
- Pidä huolta, että lähimmäiselläsi on tarvittavat terveydenhoitopalveluiden yhteystiedot kotonaan näkyvillä.
- Varmista, että läheisesi saa apua hoito-ohjeiden noudattamiseen. Jos hänellä ei ole saattajaa lääkäriin, ota avuksi sukulainen, ystävä, tai esimerkiksi Home Instead Seniorihoivan hoivanantaja.
- Huomioi oireet ja varoitukset. Kysy yhdessä läheisesi kanssa hänen lääkäriltään riskeistä, jotka voivat uhata kotona asumista.
- Tarkastele vointia. Jos läheisesi asuu yksin, varmista että joku on häneen yhteydessä päivittäin.

## Talous

- Auta läheistäsi jo sairauden varhaisessa vaiheessa suunnittelemaan miten taloudelliset asiat hoituvat sitten, kun sairaus on edennyt pidemmälle. Varautukaa tulevaisuuteen ajoissa esimerkiksi tilinkäyttöoikeuksien antamisella, valtakirjojen laatimisella ja edunvalvontavaltuutuksella.
- Jos läheisesi asioiden hoitoa ei saada turvattua muilla keinoin, kuten esim. yhteisin pankkitilein, valtakirjalla tai edunvalvontavaltuutuksella, voidaan hänelle tarvittaessa määrätä edunvalvoja. Edunvalvojan määrääminen on kuitenkin viimesijainen keino muistisairaahan ihmisen etujen turvaamisessa.
- Tarkkaile epätavallista käytöstä. Seniorit, jotka ovat joutuneet huijauksen tai rikoksen uhriksi yrittävät usein peitellä tapahtunutta häpeään takia. Tarkkaile muutoksia heidän elämäntyyliinsään ja muita epätavallisia taloudellisia tai liiketoiminnallisia ratkaisuja.
- Hävitä yksityistietoja sisältävä posti. Varmista, että lähimmäisesi hävittää henkilökohtaisia ja pankkitietoja sisältävän postin asianmukaisesti.

## Ravitsemus toimintakyvyn tukena

Hyvä ravitsemus on muistisairaahan ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin perusedellytys. Se tukee jaksamista ja hyvää oloa. Muistisairauden myötä henkilön ravitsemustila usein heikkenee ja ravintoaineiden saanti vähenee. Monet muistisairaajat ihmiset myös laihtuvat. Vaikka ikääntyessä energian tarve vähenee, ravintoaineiden tarve kuitenkin pysyy ennallaan tai jopa nousee. Muistisairaahan henkilön ravitsemustila voi heiketä nopeasti liian vähäisen tai yksipuolisen syömisen vuoksi. Vähäinen proteiinin ja muiden ravintoaineiden saanti myös pitkittyessään kiihdyttää lihaskatoa ja haurastumista.

Hyvällä ravitsemuksella voidaan ehkäistä tai siirtää sairauksien puhkeamista ja hidastaa niiden pahenemista. Riittävät ravintoainevarastot myös nopeuttavat sairauksista toipumista, mikä on muistisairaalla erityisen tärkeää.

Juominen on tärkeää, koska kuivumisesta voi seurata seuraavia terveysongelmia; ummetus, virtsatientulehdus, munuaistulehdus, keuhkokuume, matala verenpaine ja sekavuustila.

## Vinkkejä ruokailuun

- Tarjoa ruokaa kun läheisesi haluaa syödä, mutta muista kohtuus
- Kannusta häntä auttamaan ruuanlaitossa, kattamisessa ja pöydän korjaamisen kanssa
- Rajoita ruokailuvälineiden määrää jotta ruokailutilanne on selkeä
- Jos ruokaa pitää pieniä suupaloiiksi, tee se ennen kuin asetat lautasen läheisesi eteen
- Käytä värikkäitä lautasia, joissa on leveä reuna tai syviä lautasia, jotka ovat erivärisiä kuin ruoka. Lisäksi käytä liukumattomia alusia.
- Mikäli läheiselläsi on esimerkiksi vapinaa käsissä, käytä kannellisia leveäpohjaisia kuppeja ja pillejä. Täytä kuppi kerrallaan vain puolilleen.
- Anna läheisesellesi kerralla vain pari vaihtoehtoa. Tarjoa pieniä annoksia
- Vältä lautasen koristelua
- Valitse ruokia, jotka on helppo syödä, kuten sormiruokaa (pieniä voileipiä, juustoa, kovaksikeitettyä kananmunaa, tuoreita hedelmiä ja vihanneksia paloina)
- Mikäli ruokailu ei lähde sujumaan, koeta asettaa haarukka tai lusikka läheisesi käteen. Laita oma sormesi hänen kätensä alle, ja ohjaa käsi kevyesti ruokailuvälineineen hänen suuhunsa. Voit ruokaila samaan aikaan, jotta läheisesi voi ottaa mallia ruokailustasi.

## Juominen

- Nauti lasi vettä läheisesi kanssa
- Kokeile vaihtoehtoja, kuten yrttitee, hedelmämehu, keitto, liemi ja smoothie
- Lisää juomaveteen vähän hedelmämehua tai sitruunan tai kurkun paloja
- Tarjoa mehujää tai mehukeittoa jälkiruuaksi
- Tarjoa meheviä hedelmiä ja kasviksia, kuten vesimelonia, viinirypäleitä ja tomaatteja.
- Tarjoa pieniä annoksia vettä, mutta useammin

# Itsestä huolehtiminen

Muistisairautta sairastavasta läheisestä huolehdittaessa unohtaa helposti oman hyvinvointinsa. Itseensä panostaminen voi tuntua jopa itsekkäältä. Se on kuitenkin erittäin tärkeää, sillä näin varmistat, että sinulla riittää voimia läheisesi hoitamiseen myös jatkossa. Varmista siis, että saat riittävästi unta, liikut säännöllisesti, syöt terveellisesti ja juot riittävästi. Muistathan myös itse käydä säännöllisesti terveystarkastuksissa.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvä sosiaalinen verkosto auttaa pysymään terveenä – niin henkisesti kuin fyysisestikin. Vaikka varmasti kamppailtakin saadaksesi kaiken tehdyksi, on tärkeää järjestää aikaa ystävien tapaamiselle – vaikka se olisi vain puhelu tai kupillinen kahvia.

## Pidetään perhe yhdessä

Muistisairaudet usein koettelevat perheiden välejä. Läheisen tiedonkäsittelyn ja käyttäytymisen muutokset voivat aiheuttaa omaisille ylimääräistä stressiä. Parhain lääke tähän on selkeä keskustelu perheenjäsenten välillä.

- 1. Varmista oikea diagnoosi.** Kun tiedät sairauden tarkan diagnoosin, tiedät myös mitä odottaa ja miten suhtautua siihen.
- 2. Kommunikoi säännöllisesti.** Informoi perheenjäseniä säännöllisesti muutoksista läheisenne voinnissa, jotta kaikki tietävät tilanteen.
- 3. Keskustele ammattilaisten kanssa.** Koko perheelle voi olla hyödyksi keskustella yhdessä hoitoalan ammattilaisen kanssa läheisen tilanteesta. Näin kaikki saavat informaation ja neuvot samanaikaisesti. Usein tieto kerrotaan vain päätoimiselle hoivaajalle, joka saattaa tahattomasti pitää tiedon itsellään, koska ei halua vaivata muita.
- 4. Opettele uusia taitoja.** Usein muistisairauteen liittyviä tiedonkäsittelyn ja käyttäytymisen muutoksia voi olla vaikea ymmärtää. Opettele eri tekniikoita, joilla voit ohjata huomion muualle ja lievittää oireita.
- 5. Odota muutosta ja opi hallitsemaan sitä.** Muistisairaudet ovat alati muuttuvia sairauksia. Paikallisten liittojen ja järjestöjen kautta voit löytää lohtua ja saada tukea muilta samassa tilanteessa olevilta.



6. **Pyydä apua hoivaan.** Monesti hoivavastuu siirtyy sairastuneen puolisolle, lähimpänä asuvalle läheiselle tai sisaruskatraan vanhimmalle. Hoivavastuun ei kuitenkaan koskaan pitäisi olla yksin yhden henkilön vastuulla. Muista pyytää apuja muilta läheisiltä, tai tilaa tukea hoivapalveluntarjoajilta.
7. **Kuuntele hoivaajan tarpeita.** Mikäli et ole omaisesi ensisijainen hoivaaja, muista antaa erityishuomiota läheistäsi hoivaavan tarpeille. Näin vähennät riskiä ristiriidoille ja närkästykselle. Selvitä, miten voit parhaiten auttaa ja tukea hoivaajaa, jotta hän saisi tarvitsemansa lepotauon.
8. **Jaa tehtäviä.** Jokainen muistisairaana omainen voi varmasti auttaa jollain tavalla, asui hän lähellä tai kaukana. Tee lista kaikista tehtävistä, ja pyydä jokaista perheenjäsentä osallistumaan. Esimerkiksi talouteen liittyviä asioita pystyy hyvin hoitamaan etäältä käsin.
9. **Huomioi perhesuhteet.** Minkälainen on perheen dynamiikka muistisairaana läheisen poismenon jälkeen? Miten toivot tekemäsi hoivatyön muistettavan perheessä jälkepäin? Pidä huoli, ettei hoivaamisen mukanaan tuoma stressi pilaa suhteitanne.
10. **Pidä päiväkirjaa.** Päiväkirja muistisairaana ihmisen kotona helpottaa kaikkien hoivaajien osallistumista. Kirjaa päivittäin muistiin hyvät kokemukset ja toimivat tekniikat, sekä mahdolliset muutokset läheisenne voinnissa.



## Home Instead Seniorihoivan Hoivanantajat

Hoivanantajamme ovat käyneet läpi koulutuksen, jonka keskiössä on muistisairaahan ihmisen yksilöllinen hoiva ja arvostaminen. Parikin tuntia viikossa ammatillista apua helpottaa arkeasi ja antaa sinulle mahdollisuuden pitää hetken huolta itsestäsi.

## Verkkosivustoja

### Homeinstead.fi

Verkkosivustoltamme löydät lisää tietoa palveluistamme ja vinkkejä arjen helpottamiseen, sekä palvelutoimistojen yhteystiedot.

### Muistiasiantuntijat.fi

Suomen muistiasiantuntijat ry on moniammatillinen vapaaehtois- ja asiantuntijajärjestö, joka toimii muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä hyvinvoinnin edistämiseksi. Sivulta löydät mm. elämänlaatutestamentin.

### Muistiliitto.fi

Muistiliitto ry ajaa muistisairaiden ja heidän omaistensa asioita, sekä järjestää alan koulutusta. Muistiliiton sivuilta löytyy valtavasti tietoa muistisairauksista ja niiden hoidosta.

### Omaishoitajat.fi

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry on omaishoitajien ja heidän hoidettaviensa edunvalvonta- ja tukijärjestö. Liitto tukee erilaisin tavoin omaishoitotilanteessa eläviä henkilöitä.

### HelpForAlzheimersFamilies.com

Englanninkielinen sivusto, jossa runsaasti tietoa ja tukea Alzheimerin tautia tai muuta muistisairautta sairastavien omaishoitajille

### CaregiverStress.com

Englanninkielinen sivusto, jossa runsaasti tietoa, käytännöllisiä vinkkejä ja videoita ikäihmisten omaishoitajille

### Papunet.net/muisti

Tietoa ja materiaaleja kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen tueksi muistisairaahan henkilön kanssa.

## **Kirjallisuutta**

**Confidence to Care – A Resource for Family Caregivers providing Alzheimer’s Disease or Other Dementias Care at Home**

– Molly Carpenter

**Stages of Senior Care:**

**Your Step-by-Step Guide to Making the Best Decisions**

– Paul ja Lori Hogan

**A Dignified Life: The Best Friends Approach to Alzheimer's Care, A Guide for Family Caregivers**

– David Troxel ja Virginia Bell

**Muistisairaahan kuntouttava hoito**

– Hallikainen M, Mönkäre R, Nukari T, Forder M. (toim).

**Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakkointiin.**

– Suomen muistiasiantuntijat ry. Opas julkaistaan keväällä 2016.

## **Suomen muistiasiantuntijat ry**

Suomen muistiasiantuntijat ry on moniammatillinen asiantuntijajärjestö, joka on perustettu vuonna 1990. Toiminnan tarkoituksena on edistää muistisairaiden ihmisten hyvinvointia, kehittää palvelujärjestelmiä, tukea muistisairaiden ihmisten hyvinvoinnista huolehtivia henkilöitä ja yhteisöjä muistisairaiden ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi, edistää alan yleisiä toimintaedellytyksiä ja huolehtia muistisairaiden ihmisten yhdenvertaisista oikeuksista.

Järjestö vaikuttaa valtakunnallisesti ja alueellisesti muistisairaiden ihmisten hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä ja päätöksenteossa. Suomen muistiasiantuntijat ry kehittää toimintamalleja sekä juurruttaa muistisairauksia ja muistisairaiden ihmisten palveluja koskevaa uusinta tietoa koulutusten ja julkaisujen avulla. Aluevastaavien eli vapaaehtoisten ammattilaisten verkosto kattaa koko Suomen Sodankylästä Ahvenanmaalle. Yhteistä kaikille on halu huolehtia siitä, että muistisairas ihminen ja hänen läheisensä voivat hyvin. Rohkeus toimia oikeaksi katsoman asian puolesta on järjestön toiminnan lähtökohta. Suomen muistiasiantuntijat ry:n toimintaa ohjaavat arvot ovat vapaaehtoisuus, asiantuntijuus, eettisyys, idealismi, riippumattomuus ja yhteistyö.

# Home Instead Seniorihoiva

Home Instead Seniorihoiva on maailman laajin ikääntyneiden ei-sairaanhoidollisia hoivapalveluja tuottava yritysketju. Ketjuun kuuluu yli 1000 yksityisesti omistettua ja johdettua franchise-toimistoa 17 eri maassa, mm. Yhdysvalloissa, Kanadassa, Japanissa, Saksassa, Itävallassa, Isonsa-Britanniassa ja Irlannissa. Ei-sairaanhoidolliseen kotihoivaan kuuluu henkilökohtainen avustaminen, seuranto, aterioiden valmistus, lääkemuitutukset, kevyet kotityöt, pyykkihuolto ja asioilla avustaminen. Home Instead Seniorihoivalla on maailmalla yli 65 000 luotettavaa hoivanantajaa. Heidät on koulutettu ja vakuutettu yhtiön toimesta.

Home Instead Seniorihoivan hoivanantaja palvelee asiakasta tämän kotona tai hoitolaitoksessa muutaman tunnin ajan viikossa tai jopa 24 tuntia vuorokaudessa, viikon jokaisena päivänä, myös loma-aikoina. Koulutamme hoivanantajamme omassa koulutusohjelmassamme, johon sisältyy tietoa mm. ikäihmisten sairauksista, kodin turvallisuudesta, viriketoiminnasta, ikääntyvien itsenäisyyden ylläpitämisestä ja tukemisesta sekä vuorovaikutuksesta ja stressinhallinnasta.

Suomessa Home Instead Seniorihoivan toiminta on kuntien valvomaa ja hyväksymää sosiaalihuoltopalvelua. Sitä ohjaa asiakkaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma sekä palvelusopimus. Palvelu kuuluu kotitalousvähennyksen piiriin.

Sinun on tärkeää löytää luotettavaa hoivaa ikääntyvälle läheisellesi. Meille on tärkeää tuottaa korkealaatuista hoivapalvelua, joka täyttää perheesi tarpeet.

Ota yhteys lähimpään Home Instead Seniorihoivan toimistoon osoitteesta **HomeInstead.fi**



Home Instead  
SENIORIHUOIVA®

*Meille se on henkilökohtaista*

**HomeInstead.fi**

Jokainen Home Instead Seniorihuoiva franchise -toimisto on yksityisesti omistettu ja johdettu.

© Home Instead Finland Oy 2015

Muistisairaus 9/15