

SurfAreena: Muistiystävällinen digituki - Mitä vapaaehtoisen tulisi tietää muistisairauksista

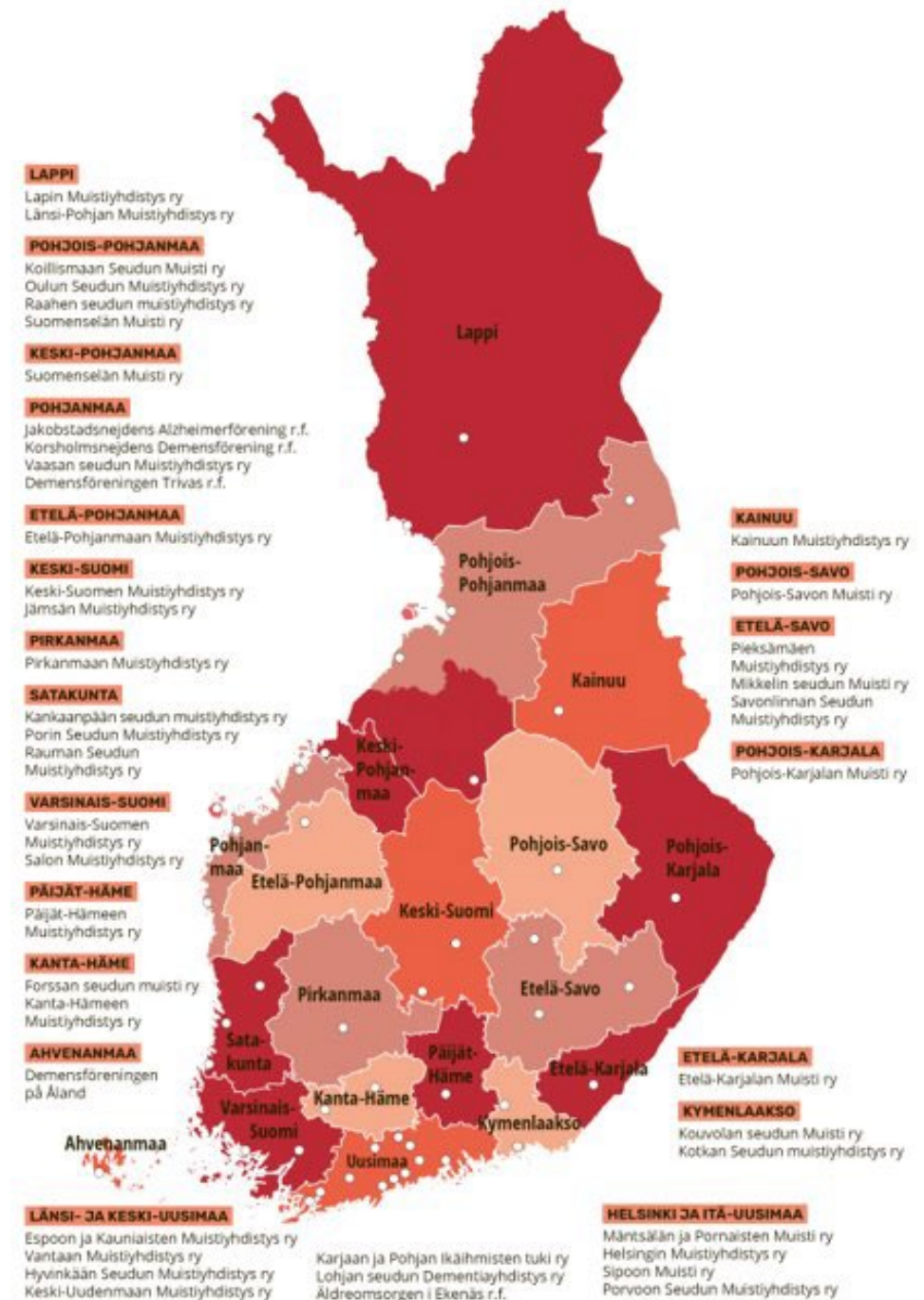
Omin sanoin -hanke, 22.1.2024

Sisältö

- Lyhyt johdanto muistisairauksista
- Muistisairaahan vuorovaikutuksen tukeminen
- Käytännön vinkkejä ohjaustyöhön
- Eteenpäin ohjaaminen
- Lisälukemistoa

Muistiliitto

- Muistiliitto toimii muistisairaiden ihmisten sekä heidän läheistensä kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestönä
- Perustettu vuonna 1988
- 42 paikallisyhdistystä ympäri maata, kaikkiaan 14 300 jäsentä



Muistisairaudet Suomessa

- Suomessa elää yli 150 000 henkilöä, joilla on diagnosoitu muistisairaus.
- Vuosittain noin 23 000 suomalaista sairastuu muistisairauteen.
- Tiedonkäsittelyn ongelmia kokee 5,3–16,3 % 45-vuotiaista tai sitä vanhemmista ja jopa joka kolmas yli 65-vuotiaista.
- Muistisairaudet eivät koske vain iäkkäitä: arviolta 7000 alle 65-vuotiasta suomalaista sairastaa muistisairautta.

Lyhyesti muistisairauksista

- Yleisimmät muistisairaudet ovat:
 - Alzheimerin tauti (60-70 %)
 - Verisuoniperäinen muistisairaus (15-20 %)
 - Lewyn kappale -tauti
 - Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus (FTD)
- Näiden lisäksi tunnetaan lukuisia harvinaisempia muistisairauksia

Muistisairaudet vaikuttavat...

- Lähimuistiin (esim. sovitut tapaamiset unohtuvat)
- mieleen painamiseen (esim. Miten pääsen sovelluksessa eteenpäin)
- Käyttäytymiseen
- puheen tuottamiseen ja ymmärtämiseen (esim. Sanojen löytäminen)
- Toiminnanohjaukseen (haasteita aloittaa tai ylläpitää toimintaa)
- Hahmotuskykyyn (esim. kuinka etäällä tavarat ovat)
- Aikaorientaatioon (mikä vuorokaudenaika on, kellonaika)
- Mielialaan (apaattisuus, itkuisuus)
- Oppimiskykyyn (uuden oppiminen vaatii enemmän aikaa)
- Persoonallisuuteen
- Liikkumiseen (esim. Jähmeys, vapina, töpöttävä kävely)

"Kun olet tavannut
yhden muistisaira-
aan henkilön, olet tavannut
yhden muistisaira-
aan henkilön."



Video: Maailma muistisairan henkilön silmin

- https://www.youtube.com/watch?v=q_sWiwl3yP0

Muistisaira henkilön vuorovaikutuksen tukeminen

Muutokset kommunikaatiossa

- Muistisairaudet voivat vaikuttaa henkilön kykyyn ilmaista itseään ja ymmärtää muilta tulevia viestejä.
 - Haasteet voivat helposti johtaa turhautumiseen, vetäytymiseen sosiaalisista tilanteista ja lopulta sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen.
- Kommunikoinnin haasteet vaihtelevat riippuen muistisairauden vaiheesta, kyseessä olevasta sairaudesta ja yksilöllisistä piirteistä.
- Halu ja tarve olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa säilyvät läpi koko elämän.

Yleisiä haasteita

- Sananlöytämisen haasteet; keskustelu muuttuu hitaammaksi
- Haasteet huomion kohdistamisessa ja ylläpitämisessä
- Aloitekyvyn heikkeneminen; haasteet vuorovaikutuksen aloittamisessa ja jatkamisessa
- Väärien sanojen käyttäminen, sanavarasto kaventuu, loppuvaiheessa jopa täysi puhumattomuus

--> Merkityksellisen vuorovaikutuksen mahdollistaminen edellyttää muutoksia sekä sairastuneelta itseltään että KAIKILTA hänen kanssaan toimivilta.

Hyvän vuorovaikutuksen perusteet - LOVIT

(L)äsnäolo: Ole läsnä ja keskity häneen.

(O)dottaminen: Älä keskeytä tai täytä tilaa omalla puheellasi, vaan anna toiselle aikaa ja kuuntele häntä.

(V)astaaminen: Yritä ymmärtää muistisairaana näkökulmaa ja tarjoa hänelle kokemus kuulluksi tulemisesta. Osoita, että hänen asiallaan on sinulle merkitystä.

(I)lmaisun mukauttaminen: Ota huomioon keskustelukumppanisi tavat viestiä. Kommunikoida voi muutenkin kuin puhuen – esimerkiksi elein, ilmein ja kosketuksen avulla.

(T)arkistaminen: Tarkista, saavutitteko yhteisymmärryksen ja haluaako keskustelukumppanisi yhä jatkaa vuorovaikutusta.

Käytännössä...

- Tarjoa rauhallinen, turvallinen ja kiireetön ilmapiiri
- Aina kun mahdollista, puhu muistisairaalle itselleen, älä hänen ylitseen
- Ota katsekontakti puhuessasi
- Puhu selkeästi ja käytä tuttuja sanoja
- Voit hidastaa puhettasi hieman, jos henkilö ei pysy perässä. Käytä lyhyitä, yksinkertaisia lauseita.
- Kerro tai kysy yksi asia kerrallaan
- Älä korosta muistamattomuutta
- Tärkeimpien asioiden kirjoittaminen ylös tai kuvalliset ohjeet voivat tukea ymmärtämistä ja oppimista.
- Jätä yhteystiedot mihin voi olla yhteydessä, jos asiakkaalla tulee kysyttävää

Toiminnanohjauksen tukeminen 1/2

- Muistivihjeet ja toiminnan pilkkominen osiin edistävät itsenäistä suoriutumista
- Ympäristöllä suuri merkitys, tutussa ympäristössä helpompi toimia kuin vieraassa
- Avustamisessa/ohjaamisessa kommunikoinnin selkeys, kiireettömyys ja rauhallisuus
 - Sanaton viestintä, mallin näyttäminen, kosketuksella ohjaaminen, toiminnan tahdittaminen hyräilyllä tai laululla, kuvien hyödyntäminen

Toiminnanohjauksen tukeminen 2/2

- Kuvalliset/sanalliset toimintaohjeet tukevat tilanteiden jäsentämistä sekä osavaiheiden ymmärtämistä ja suorittamista
- Papunetistä löytyy toimintaohjeita kotitöihin, arjen tilanteisiin, tutkimus- ja hoitotilanteisiin liittyen sekä ruokaohjeita valokuvilla

KahvinkeitTIMEN käyttö



Tarvitset kahvinkeitTIMEN, suodatinpussin, kahvijauhetta, mittalusikan ja vettä.



Laske hanasta kylmää vettä kahvikannuun.



Avaa vesisäiliön kansi ja kaada tarvittava määrä vettä vesisäiliöön (esim. 2 kuppia). Vesisäiliöön on merkitty numeroilla kuppien määrä.



Sulje vesisäiliön kansi.



Heräsikö huoli?

- Jos asiakkaan käyttäytyminen, ympäristö tai muu tilanne aiheuttaa huolta--> huoli-ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa (myös nimettömänä). Ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta, suomi.fi
- Akuutissa hätätilanteessa soita 112

Hyvä tietää

- Edunvalvontavaltuutus --> edunvalvontaa kevyempi. Valtakirja, jolla voi valtuuttaa esim. läheisen hoitamaan omia asioita, kun itse ei siihen enää pysty (mm. muistiliitto.fi). Muita erillisiä valtakirjoja löytyy suomi.fi
- Selkokieliisyys on hyvä huomioida--> tekstit ja ohjeet mahdollisimman selkeästi



MUISTINEUVO

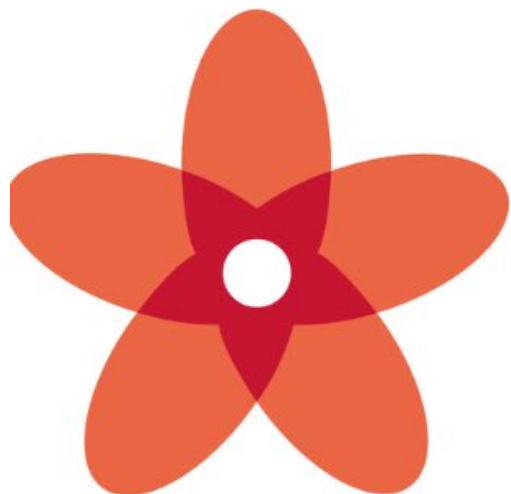
tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

Ma, ti ja to klo 12–17 (puhelun hinta operaattorin hinnoittelun mukaan).
Minneslinjen betjäna på svenska på samma telefonnummer tis kl. 15–17.

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





Muistikummit

<https://www.muistikummit.fi/verkkotuokio>

Muistikummit on maailmanlaajuinen toimintamalli, joka pyrkii tekemään muistisairauksien ja muistisairaiden ihmisten ymmärtämisestä kansalaistaidon.

Omin sanoin -aamukahvit

- Verkostossa käsitellään erilaisia muistiin liittyviä teemoja.
- Jokainen aamukahvitilaisuus käynnistyy lyhyellä alustuksella päivän aiheesta, minkä jälkeen varaamme aikaa vapaalle keskustelulle.
- Aamukahvit järjestetään aina kuukauden viimeisenä torstaina klo 9-10 (tammikuussa poikkeuksellisesti 18.1.)

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

**Voit liittyä
postitus-
listalle
täältä**



Lisälukemistoa

- [Kohdaten – opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa](#)
- [Lindholm: Muistisairauden vaikutus kielen ymmärtämiseen \(video\)](#)
- [Muistisairauksien Käypä hoito -suositus](#)
- [Edunvalvontavaltuutus](#)
- [Selkokieli](#)
- [Kuvapankki](#)
- [Muistiystävällisen ympäristön pikaopas](#)
- [Nettiyhteyden määrittäminen kotona, selkokielellä](#)



Kiitos!

Hankkeen yhteystiedot:

- Asiantuntija Anna Heino,
anna.heino@muistiliitto.fi
- Hankekoordinaattori Nina Kalliomäki,
nina.kalliomaki@muistiliitto.fi

<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/toiminta/kehittamistoiminta/omin-sanoin-hanke>