Loistohoiva

Loistohoivan *Muistihoiva*-opas

Elämää muistisairauden kanssa

Johdanto

Olemme halunneet luoda tämän oppaan avuksi muistisairaalle ja hänen omaisilleen. Oppaassa avataan kootusti tietoa muistisairauksista sekä annetaan tukea haastavaan tilanteeseen. Tarkoituksena on myös antaa vinkkejä esimerkiksi erilaisista yhdistyksistä sekä vertaistuki-mahdollisuuksista, jotta asiakas ja hänen läheisensä saisivat mahdollisimman alkuvaiheessa tietoa kaikesta saatavilla olevasta avusta.

Muistisairaus koskettaa hyvin vahvasti sekä sairastuneen että hänen lähipiirinsä elämää. Uusi tilanne voi luoda epävarmuutta ja -tietoisuutta koko perheeseen. Ihmiset ovat usein tottuneet pärjäämään itsenäisesti ja omien asioiden hoitamista saatetaan pitää kunnia-asiana läpi elämän. Muistisairauden tullessa sairastunut joutuukin turvautumaan apuun aivan erilailla kuin ennen ja uusi tilanne voi olla pelottavakin.

Omaisen näkökulmasta tilanne saattaa tulla yllättäen tai pienin askelin edistyen. Aiemmin omatoiminen ja energinen äiti tai isä ei välttämättä pystykään huolehtimaan itsestään. Omaisen rooli muistisairaan elämässä muuttuu ja kyseinen muutos on aina raskas. Uuden tilanteen käsittely ja samalla myös oman elämän hoitaminen voi olla hyvinkin kuormittava tilanne, mutta muistisairaan auttamisen lisäksi läheisellä on oikeus myös elää omaa elämäänsä ilman syyllisyyttä. Muistisairaan toimintakykyä ja jaksamista edistävät myös läheisten jaksaminen ja hyvinvointi. Tieto siitä, mitkä ovat muistisairauden oireita ja miten muistisairaus mahdollisesti etenee, voi auttaa käsittelemään tilanteen ja suhteen muuttumista.

Tuen, hoidon ja hoivan tarve muuttuu muistisairauden eri vaiheissa, mikä näkyy esimerkiksi erilaisten palveluiden tarpeessa. Usein muistisairas pystyy elämään tarvittavilla palveluilla ja tuella kotonaan pitkäänkin, tuttujen ympyröiden tukiessa toimintakykyä. Epäillyn muistisairauden tutkimisesta ja diagnosoimisesta sekä hoitolinjauksista vastaa aina lääkäri ja hoidossa mukana saattaa olla kunnallinen kotihoito asiakkaan asuessa kotona. Kunnallisen kotihoidon lisäksi muistisairas ja hänen läheisensä saattavat tarvita apua erinäisiin arjen askareisiin sekä esimerkiksi asiointi- ja viriketoimintaan. Sairastunut ja läheiset voivat haluta myös tukea esimerkiksi vertaistuki-ryhmistä tai taloudellista apua omaishoidon tuesta ja palveluseteleistä.

Loistohoiva

Sisällysluettelo

Muistisairauksista
Taustalla aivotoiminnan muutokset ... 6
Yleisiä muistisairauksia ... 6

Muistisairauden vaiheita
Varhainen vaihe ... 7
Lievä vaihe ... 8
Keskivaikea vaihe ... 9
Vaikea vaihe ... 10
Saattohoito ja -hoiva ... 10

Millaista on hyvä hoito ja hoiva muistisairaudessa? ... 11
Koska olisi hyvä hakeutua tutkimuksiin? ... 12

Muistisairaalle
Toimintakyky ja jaksaminen ... 13
Liike ja uni ... 13
Ruokailu ... 14
Harrastetoimintaa ja ihmissuhteita ... 15

Läheiselle
Askeleet alkuun ... 17
Läheisten hyvinvointi ... 17
Vinkkejä arkeen,
Yhdessä tekeminen ja toimintakyvyn tukeminen ... 18
Turvallisuus ... 19
Kommunikaatio ... 20
Lopuksi läheiselle ... 21

Lähteet ... 22

Muistisairauksista

- Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn (kognitio) osa-alueita.
- Muistisairaus voi vaikuttaa muistin lisäksi siis esimerkiksi puheen tuottamiseen sekä eri asioiden tai ympäristön hahmottamiseen.
- Muistisairaudesta johtuvat oireet ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Sen vuoksi esimerkiksi lääkäri ei välttämättä pysty kertomaan miten sairaus kyseisen ihmisen kohdalla tulee mahdollisesti etenemään.
- Muistisairaalla henkilöllä dementia tarkoittaa sairaudesta johtuvaa oireyhtymää, jossa muisti ja tiedonkäsittely ovat heikentyneet niin paljon, että se haittaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä.
- Vuosittain noin 14 500 henkilöä sairastuu Suomessa muistisairauteen.

Taustalla aivotoiminnan muutokset

Muisti on hyvin monimutkainen toiminto ja erilaisten muistioireiden taustalla saattaa olla esimerkiksi paikallisia vaurioita tai hermoverkkojen, hermosolujen tai aineenvaihdunnan häiriöitä. Yleisiä syitä muistioireiden taustalla ovat esimerkiksi aivoverenkiertosairaudet.

Yleisiä muistisairauksia

Alzheimerin tauti on muistisairauksista yleisin. Ensioireita saattavat olla lähimuistin heikkeneminen tai vaikeudet muistella elämänkerrallisia asioita omasta tai muiden elämästä. Alzheimerin taudin lisäksi verisuoniperäiset muistisairaudet ovat myös yleisiä ja ne aiheuttavat vaurion sijainnista ja syntymekanismista riippuen erilaisia oireita, kuten esimerkiksi kielellisiä haasteita.

Muistisairaudessa, jossa on taustalla otsaohimo-lohkorappeuma, oireina voivat olla esimerkiksi käyttäytymisen tai aloitekyvyn muutokset. Lisäksi Lewyn kappale -tauti ja Parkinsonin tauti voivat aiheuttaa muistioireita.

Loistohoiva

Muistisairauden vaiheita

Muistisairauden eteneminen voidaan jakaa eri vaiheisiin. Tässä osiossa avaamme vaiheita hieman ja "Mitä kannattaa huomioida?" -kohdassa käymme arjen askareisiin liittyviä asioita, jotka tukevat toimintakykyä eri vaiheissa.

Varhainen vaihe

Ensimmäisinä oireina saattaa näkyä keskittymiskyvyn muutosta ja läheiset saattavat huomautella esimerkiksi muistiongelmista tai arjen sujumisen haasteista. Myös hahmottamisvaikeudet ja eksymiset ovat muistisairauden varhaisen vaiheen oireita.

Mitä kannattaa huomioida?

Mitä varhaisemmin diagnoosi tehdään, sen parempi. Varhainen puuttuminen mahdollistaa varhaisen kuntoutuksen, lääkityksen sekä muut toimintakykyä tukevat toimet. Ylhäällä on mainittu mahdollisia oireita, joiden pohjalta on hyvä hakeutua tutkimuksiin.

Tässä vaiheessa on tärkeää ylläpitää tuttua aktiivista elämää ihmissuhteiden, harrastusten ja arjen askareiden parissa. Alkuvaiheessa ulkopuolisen tuen tarve saattaa muistipoliklinikan lisäksi olla esimerkiksi yhdessä oloon tai vertaistukeen painottuvaa, esimerkiksi harrastuksissa käymistä yhdessä tai keskustelua.

Varhaisessa vaiheessa myös omainen voi tarvita ulkopuolista tukea esimerkiksi surutyöhön tai muiden tunteiden käsittelyyn. Erilaiset häpeän tai pelon tunteet voivat vaikuttaa omaiseen ja aiheuttaa esimerkiksi eristäytymistä omasta lähipiiristä tai harrastuksista. Myös muut julkiset tilanteet, kuten yhteiset kauppakäynnit tai juhlat voivat jännittää omaista mahdollisten erikoisten, muistisairauden tuomien tilanteiden vuoksi.

Muistisairauden vaiheita

Lievä vaihe

Lievässä vaiheessa oireet saattavat olla selkeämpiä. Uusien asioiden opetteleminen saattaa viedä enemmän aikaa tai olla liian haastavaa ja erinäisiä muistivinkkejä tarvitaan arjen tueksi. Tässä vaiheessa diagnoosi yleensä varmistuu. Hoitavan lääkärin kanssa keskustellaan ajokyvystä ja hoitotahtoon kirjattavia asioita tulisi tässä vaiheessa miettiä ja kirjata ylös.

Mitä kannattaa huomioida?

Tässä vaiheessa on hyvä harjoittaa muistia ja hahmotusta monipuolisesti erinäisten harjoitteiden avulla yksin tai yhdessä ja pitämällä yllä itselle tärkeitä harrastuksia sekä ihmissuhteita. Fyysisestä kunnosta on tärkeää pitää huolta. Mikäli muistipoliklinikalta suositellaan mahdollisesti apuvälineitä, voi niiden käyttöä olla hyvä harjoitella tässä vaiheessa. Ulkopuolista apua Loistohoivasta voi ottaa esimerkiksi keskusteluavuksi, harrastetoimintaan (muistipelit, harrastukset, yhdessä tekeminen) tai avuksi asiointeihin.

Lievässä vaiheessa muistisairauden oireiden ollessa jo selkeämpiä omainen voi kokea väsymystä tilanteessa sekä mahdollisesti univaikeuksia. Ulkopuolinen apu voi tuoda tärkeää helpotusta tarjoamalla omaiselle mahdollisuutta käydä omissa harrastuksissa, asioilla tai esimerkiksi vierailulla ystävien luona turvallisen työntekijän ollessa muistisairaan kanssa kotona.

Tuttu ja turvallinen ulkopuolinen työntekijä esimerkiksi Muistihoiva -palvelusta tuo turvaa sekä muistisairaalle että omaiselle, sillä sama tuttu henkilö käy pitämässä seuraa ja huolehtimaan turvallisuudesta.

Muistisairauden vaiheita

Keskivaikea vaihe

Keskivaikeassa vaiheessa uusina oireina voivat tulla esimerkiksi henkilökohtaisen hygienian tai yleisesti terveydestä huolehtimisen haasteet. Haasteet saattavat näkyä lisääntyneenä avun tarpeena, mutta välttämättä ihmisen persoonassa tai fyysisessä kunnossa ei ole muutoksia. Sairaudentunnottomuutta ja menneisyyden sekä nykyisyyden sekoittumista saattaa esiintyä.

Mitä kannattaa huomioida?

On tärkeää ylläpitää yhteistä hyvää oloa esimerkiksi muistelun, valokuvien katselun, musiikin ja yhdessäolon avulla. Tässä vaiheessa on tärkeää kiinnittää huomiota terveellisiin elämäntapoihin (monipuolinen ravinto, liikunta ja lepo), jotka tukevat toimintakykyä. Muistisairas ja läheinen voivat tarvita ulkopuolista apua kunnalliselta kotihoidolta sekä kotihoidon tukipalveluilta (esimerkiksi aamu- ja iltatoimien onnistumiseksi, monipuolisen ruuan valmistamiseen, omaishoitajan tueksi ja asiointiapuihin.) Näissä asioissa esimerkiksi Loistohoivan *Muistihoiva* -palvelu voi auttaa.

Omaisista voi tuntua mukavalta antaa esimerkiksi aamutoimissa avustaminen ajoittain ulkopuoliselle työntekijälle, jolloin yhdessä tekeminen läheisen kanssa on muutakin kuin avustamista. Omainen ja muistisairas saattavat tarvita apua myös käytännön asioissa, kuten hyvien asumisjärjestelyiden järjestämisessä. On myös tärkeää, että omainen tulee kaikissa muistisairauden vaiheissa kuulluksi omista tunteistaan ja pystyisi käsittelemään esimerkiksi surutyötään ulkopuolisen kanssa tai lähipiirissänsä.

Muistisairauden vaiheita

Vaikea vaihe

Vaikeassa vaiheessa avun tarve on suuri lähes kaikissa arjen toimissa. Muistisairaalla voi olla enemmän haasteita puheentuotossa, keskittymiskyvyssä, asioiden hahmottamisessa sekä muussa orientaatiossa.

Mitä kannattaa huomioida?

Tässä vaiheessa tarve kunnallisen kotihoidon avulle ja kotihoidon tukipalveluille on suuri. Ulkopuolinen apu auttaa myös muistisairaan rohkaisemisessa niiden asioiden ja tekemisten pariin, jotka ovat hänelle mieluisia ja jotka onnistuvat. Aisteja ja mielialaa voidaan aktivoida esimerkiksi kulttuurilla, sovelletuilla harrastuksilla, ruualla sekä muistelulla. Omainen voi tarvita tässä vaiheessa ulkopuolista käytännön apua kaikkiin arjen toimiin, kuten aamu- ja iltatoimiin, sekä erittäin tärkeitä vapaahetkiä raskaan vaiheen tueksi.

Saattohoito ja -hoiva

Etenevässä muistisairaudessa siirtyminen palliatiiviseen hoitoon ja saattohoitoon tapahtuu lääketieteellisellä linjauksella lääkärin, muistisairaan ja läheisten yhteistyöllä. Asia on hyvin herkkä ja on hyvä, jos hoitotahtoa on läheisten kesken keskusteltu ja kirjattu ylös jo muistisairauden varhaisissa vaiheissa. Hoitotahdossa ihminen saa itse kertoa, mitkä ovat hänelle tärkeitä asioita hoidon ja muiden asioiden suhteen.

Mitä kannattaa huomioida?

Saattohoidossa ja -hoivassa tärkeää ovat tarvittavan avun ja tuen saanti. Ulkopuolinen apu voi tarjota helpotusta käytännön asioihin (aamu- ja iltatoimet, asioinnit yms.), mutta myös tarvittavaa keskusteluapua ja seuraa sekä muistisairaalle että omaisille hyvin raskaassa tilanteessa.

Loistohoiva

Millaista on hyvä hoito ja hoiva muistisairaudessa?

Jokainen ihminen ansaitsee tulla kuulluksi ja nähdyksi. Olosuhteista ja sairaudesta huolimatta ihmisellä tulee olla oikeus kunnioittavaan ja avoimeen kohteluun. Muistisairaan palveluiden tulee tukea hyvää elämää, toimintakykyä ja osallistumista. Muistisairas on mukana päätöksenteossa ja suunnittelussa koskien kuntoutustaan, hoitoa ja hoivaa. Muistisairauksien hyvä hoito perustuu osaamiseen ja tutkittuun tietoon (Muistiliitto).

Loistohoiva

Koska olisi hyvä hakeutua tutkimuksiin?

Tutkimuksiin voi hakeutua aina, kun huoli omasta tai läheisen muistista ja toimintakyvystä lisääntyy.

Esimerkkejä mahdollisista syistä tutkimuksiin:

- Sovittujen tapaamisten unohtaminen (toistuvasti).
- Esineiden häviäminen (enemmän kuin normaalisti).
- Asioiden hoitaminen on vaikeampaa kuin ennen, vaikeuksia keskittyä tai asioita sählää enemmän kuin ennen.
- Huomattavia vaikeuksia oppia uusia asioita, kuten kodinkoneen tai esimerkiksi sähköpostin käyttöä.
- Esiintyy epäluuloisuutta tai läheinen yrittää peitellä muistamattomuuttaan.

On hyvä kuitenkin huomioida, että näistä moni on myös normaaleja hektisen elämän oireita.

Loistoneiva

Muistisairaalle - Toimintakyky ja jaksaminen

Liike ja uni

- Tasapainoharjoitteita: hampaiden peseminen silmät kiinni tai toinen jalka ilmassa, keinuminen päkiöiltä kantapäälle ja takaisin.

- Liitä esimerkiksi aamiaisen tekoon lempimusiikin kuuntelua ja tanssahtelua tai etsi internetistä tanssivideoita harjoiteltavaksi.

- Lihasvoimaa jalkoihin:
  - Seisomaannousu ilman käsien apua/mahdollisimman vähäisellä käsien avulla
  - Lantionnosto sohvalla/sängyllä
  - Istuessa polven ojennus

  lihasvoimaharjoitteissa hyvä tehdä 10 toistoa ja 2-3 sarjaa molemmille jaloille

- Rauhallinen kävely ennen nukkumaanmenoa voi helpottaa unentuloa, mutta kovin raskas liikunta saattaa virkistää liikaa.

- Makuuhuoneen sopiva lämpötila (hieman viileä) ja pimeys nukkumaan mennessä helpottavat unentuloa ja heräämistä voi auttaa kirkasvalolamppu.

- Nukkumisvaikeuksiin voivat auttaa erilaiset mielikuva- ja rentoutusharjoitukset tai esimerkiksi rauhallinen, itselle mieluisa musiikki.

Loistohoiva

Ruokailu

- Mikäli ruokailuvälien huomaa kovin pitkittyvän, ruokailuajat voi merkitä itselleen esimerkiksi kalenteriin.
- Joskus ruokailua voi helpottaa mukavan ravintolan tai kahvilan löytäminen tai ystävän kanssa yhdessä syöminen.
- Apua monipuolisen ruokavalion suunnitteluun voivat antaa esimerkiksi kuntien ravitsemusterapeutit.
- Kauppaan kannattaa ottaa mukaan kotona täytetty ostoslista tai esimerkiksi älykännykällä otettu kuva jääkaapista. Nämä vinkit auttavat oikeiden elintarvikkeiden ostamista kaupasta.

Loistohoiva

Muistisairaalle - vinkkejä arkeen

Harrastetoimintaa ja ihmissuhteita

- Oman paikkakunnan muistiyhdistys;
  https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu
  https://www.muistiluotsi.fi/

- Verkosta löytyvät muistipelit ja aivojumpat
  verkkohaku Googlesta: *aivojumppa, muistitreeni tai osoite www.muistipuisto.fi*

- Uuden harrastuksen aloittaminen: kirja- tai kahvilakerhon perustaminen ystävien kanssa, vapaaehtoistoiminnan aloittaminen.

- Omien harrastusten jatkaminen, ystävän ja naapurin tapaaminen ja kulttuuri (elokuvat, teatteri, musiikki), lenkkeily ja luonnossa oleminen.

- Keskustelupalstojen keskustelujen seuraaminen/osallistuminen, mikäli virtuaalinen kanssakäyminen tuntuu luonnollisemmalta.

Loistohoiva

Läheiselle

Askeleet alkuun

Kun olette läheisen kanssa tehneet päätöksen muistitutkimuksiin hakeutumisesta, ensimmäisen yhteyden voi ottaa suoraan omalle terveysasemalle tai paikalliselle muistipoliklinikalle. Muistipoliklinikoissa toimii useimmilla paikkakunnilla keskitetysti muistisairauksien tutkiminen ja hoidon seuranta. Muistipoliklinikalla ihmisen ympärille kootaan useimmiten tiimi ja hoidon kokonaisuutta ohjaa muistikoordinaattori.

Muistikoordinaattori myös tukee potilasta ja perhettä. Muistipotilaalle laaditaan yksilöllinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma, jota hoitava taho tarkastaa säännöllisesti.

Hoito- ja kuntoutussuunnitelman laatimisen yhteydessä käydään läpi kuntouttavia toimenpiteitä (terapiat), apuvälineitä, lääkehoitoa sekä taloudellisia tukitoimia (hoitotuet, omaishoidon tuet). Tukitoimien kohdalla kartoitetaan myös tarpeita esimerkiksi vertaistuelle sekä omaishoitajan vapaapäiville ja niihin kuuluviin palveluseteleihin.

Läheisten hyvinvointi

Muistisairausdiagnoosi vaikuttaa omaisten ja läheisten elämään hyvin vahvasti ja tulee muuttamaan myös heidän elämänsä järjestystä moneen otteeseen. Yhdessä olo ja aktiivinen tekeminen läheisten kanssa tulee olemaan tärkeässä osassa kaikissa muistisairauden vaiheessa.

Muistisairaus saattaa myös edetä erilaisin jaksoin; välillä muutokset voivat olla nopeita ja toisinaan voi olla pitkiäkin tasaisia vaiheita. Tiettyihin asioihin on hyvä läheisten varautua (esimerkiksi omaisen mahdollinen muutto turvallisempaan asuntoon, ajokortista luopuminen) ja esimerkiksi viranomaisasioita hoitaessa omaisten on hyvä mahdollisesti jakaa keskenään hieman vastuualueita.

Läheiselle
- vinkkejä arkeen

Yhdessä tekeminen ja toimintakyvyn tukeminen

- Yhdessä hyvän ruuan tekeminen on sekä mukavaa yhdessäoloa että hienovarainen mahdollisuus arvioida läheisen turvallista käyttäytymistä keittiössä. Samalla voi arvioida mahdollisten turvavälineiden, kuten liesivahdin tarpeellisuutta.

- Mikäli syöminen on haastavaa, voi tarjolle laittaa lisäksi sormin syötäviä elintarvikkeita (kuten hedelmiä, vihanneksia, voileipiä).

- Mikäli syömisessä esiintyy haasteita, ravitsemusterapeuteilta ja puheterapeuteilta voi pyytää apua.

- Erilaisissa arjen tilanteissa (kuten hampaiden pesussa, aamiaisen laitossa, telkkaria katsellessa) voi harjoitella yhdessä tasapaino- tai koordinaatio-harjoitteita esimerkiksi;

    - Keinuminen
    - Yhdellä jalalla seisominen
    - Silmien laittaminen kiinni → nenään osuminen etusormella

- Perheenjäsenistä voi tehdä kuvallisen kollaasin esimerkiksi seinälle ja kaikkien kohdalle voi laittaa nimet, jolloin esimerkiksi kotihoidon hoitajat tai hoivapalvelun työntekijät voivat keskustella nimillä ja kasvoilla asiakkaan kanssa perheenjäsenistä.

Läheiselle
- vinkkejä arkeen

Turvallisuus

- Kevyen tuen tarpeessa asuntoon voi asentaa tukikahvoja, mutta suuremmissa muutostöissä kannattaa ottaa yhteyttä paikalliseen apuvälineyksikköön ja kotikunnan sosiaalitoimeen (mahdolliset tukitoimet muutostöihin).

- Porrasaskelmia kannattaa merkitä erottuvilla, huomioväreissä saatavilla liukuestenauhoilla.

- Muistisairaan asuntoa kannattaa tarkastella esteettömyyden kantilta; voiko esimerkiksi mattoon tai sähköjohtoon kompastua? Onko asunnossa tarpeeksi tilaa liikkua? Onko tavarapaljous paloriski?

- Läheisen luokse voi tuoda selkeän ja isokokoisen kalenterin, johon menojen merkkaaminen on selkeää.

- Avaimilla voi olla tietty säilytyspaikka esimerkiksi oven lähellä, jotta läheinen rutiinilla ottaisi ne mukaansa lähtiessään.

- Tärkeimmillä esineillä, kuten kotiavaimilla, kannattaa olla varakappaleet.

- Ovessa voi olla myös muistilappu avaimista, kännykästä ja henkilöllisyystodistuksesta.

- Ajokortista luopumisesta kannattaa keskustella alkuvaiheessa mahdollisimman rauhallisesti, mutta jämptisti.

Kommunikaatio

- Muistisairaan kanssa keskustellessa kannattaa pyrkiä mahdollisimman rauhalliseen keskusteluun ja välttää konflikteja. Väittely ei useimmiten auta.

- Mikäli konflikteja esiintyy, keskustelua voi pyrkiä ohjaamaan muihin aiheisiin.

- Muistisairauteen saattaa liittyä harhoja, jotka voivat olla joko iloisia tai ahdistavia. Mikäli harhat ovat iloisia ja ne eivät aiheuta haittaa, niitä ei välttämättä tarvitse lähteä oikaisemaan. Ahdistavissa harhoissa keskustelua kannattaa ohjata muihin aiheisiin, luoda rauhallinen ilmapiiri ja empaattisesti sekä varovasti mahdollisesti oikaista harhoja.

Loistohoiva

Lopuksi läheiselle

Läheisten on erittäin tärkeää muistaa, että heillä kaikilla on oikeus toteuttaa myös omaa elämäänsä. On tärkeää, että omaiset esimerkiksi tekevät itselleen tärkeitä asioita myös ilman muistisairasta omaistaan tai jatkavat pitämässään työssä tai harrastuksessaan. Ilman oman elämän toteuttamista omaiset ja läheiset voivat uupua syyllisyyden ja velvollisuudentunteen alle. Hyvinvoivat ja jaksavat läheiset tukevat myös muistisairaan jaksamista.

Omainen voi kokea hyvin erilaisia tunteita muistisairauden alkuvaiheista luopumiseen saakka. Omaiset voivat hyötyä vertaistukiryhmistä, joita järjestävät esimerkiksi paikalliset muistiyhdistykset. Arjen iloista ja onnen hetkistä sekä myös negatiivisista tunteista, kuten surusta, kiukusta, häpeästä ja syyllisyydestä, kannattaa keskustella rauhassa lähipiirin ja ystävien kanssa. Vertaistuen ja läheisten lisäksi keskusteluapua voi saada myös ammattilaisilta.

Arjen käytännön takia muistisairaudesta kannattaa keskustella mahdollisesti myös esimerkiksi naapureiden, lähikaupan sekä pankin kanssa, mikäli muistisairauden edetessä läheinen esimerkiksi lähtee kauppaan ja mahdollisesti eksyy matkalla.

On mahdollista, että muistisairauden edetessä muistisairas käyttäytyy aggressiivisesti. Kenenkään ei kuulu sietää väkivaltaa, vaan väkivaltaisissa tilanteissa apua kannattaa hakea ammattilaisilta tai Muistiliiton Vertaislinjasta vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton).

Lähteet

Duodecim Terveyskirjasto
Duodecim Käypä hoito
Lääkäriliitto
Muistiliitto ry
Muistiluotsi
Thl
Timo Erkinjuntti, Anne Remes, Juha Rinne, Hilkka Soininen (toim.)
Muistisairaudet. Duodecim.

YHTEIS KUNNALLINEN YRITYS

Loistohoiva