



Muistiystävällinen taloyhtiö

Tietoa taloyhtiötoimijoille muistisairautta
sairastavan asukkaan kanssa toimimiseen ja
asumisturvallisuuden edistämiseen



Muistiystävällinen taloyhtiö

- tietoa taloyhtiötoimijoille muistisairautta sairastavan asukkaan kanssa toimimiseen ja asumisturvallisuuden edistämiseen

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

Turvallisesti kotona -hanke 2021

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö tukee toimintaamme Veikkauksen tuotolla.

Työryhmä: Kaisa Karvonen
Outi Korpelainen
Hanne Mansala

Kuvat: Canva, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

ISBN 978-952-69752-0-7

Saavutettavassa muodossa materiaali löytyy nettisivuiltamme
www.muistiturku.fi

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Varusmestarintie 15
20360 Turku

www.muistiturku.fi



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Ikääntyminen, muistisairaudet ja taloyhtiöt

Muistisairaus koskettaa lähes jokaista suomalaista joko sairastuneen, läheisen, naapurin tai ystävän roolissa. Siksi on tärkeää, että perusasiat muistisairauksista ovat kaikille tuttuja. Muistisairaudet ovat yleisiä ja ikääntyessä todennäköisyys sairastumiseen kasvaa.

Väestön ikääntyminen vaikuttaa myös asumiseen. Keväällä 2020 Kiinteistöliiton ja Suomen Vuokranantajat ry:n jäsenilleen tekemästä kyselystä ilmeni, että asumisen tulevaisuuden kannalta merkittävin asia on nimenomaan ikääntyminen. Taloyhtiöissä tulee varautua jatkossa siihen, että asukkaana on aiempaa enemmän ikääntyneitä sekä muistiltaan heikentyneitä asukkaita.

Turvallinen asuminen taloyhtiössä on kaikkien asukkaiden ja osakkaiden vastuulla. Muistisairauden myötä sairastuneen ihmisen oma kyky arvioida asumisen turvallisuutta monesti heikentyy. Koska kansallisena tavoitteena on, että ikäihmiset voivat asua kotona mahdollisimman pitkään, tarvitaan yhteistyötä asumisen turvallisuuden toteutumiseksi. Muistisairauteen sairastunut ihminen tarvitsee apua ja tukea aiempaa enemmän läheisiltään ja yhteiskunnalta, sekä tilanteen huomioimista myös naapureilta ja muilta lähimmäisiltä.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Asumisen tulevaisuus -kysely](#)
- [Muisti ja taloyhtiöt 2020 -kysely](#)
- [Turvallisesti kaiken ikää toimenpideohjelma](#)

Tämä materiaali on koottu vuosina 2020-2021 Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen Turvallisesti kotona -hankkeen tuotoksena. Tarve materiaalille ilmeni "Taloyhtiöt ja muisti 2020" -kyselystä. Vastaajat toivat kyselyssä esille, että kaipaavat tietoa aiheesta silloin, kun asia on omassa taloyhtiössä ajankohtainen.

Opas koostuu kolmesta eri kokonaisuudesta, jotka käsittelevät muistisairautta sairastavan henkilön turvallista arkea taloyhtiössä. Kokonaisuudet ovat: muistisairaus ja asuminen, asumisturvallisuuden edistäminen sekä yhteistyö asumisen tukena. Eri kokonaisuudet tunnistaa toisistaan värityksestä. Kokonaisuuksien alle on koottu tietoa aiheesta sekä vinkkejä lisätiedon hakemiseen.



Millainen on muistiystävällinen taloyhtiö?

Erilaisia ikä- ja muistiystävällisen asumisen malleja löytyy sekä Suomesta että muualta maailmasta. Monet malleista yhdistävät asumisen erilaisia muotoja siten, että ikääntynyt voi asua tutulla alueella. On tärkeää, että jo olemassa olevaa asuntokantaa ja taloyhtiöitä uudistetaan huomioiden väestön ikääntymisen mukanaan tuomat tarpeet.

Väestön ikääntyessä ja muistisairautta sairastavien määrän noustessa tarvitaan toimia, joilla tuetaan asumista erilaisin keinoin. Taloyhtiöt voivat omilla toimillaan edistää ikääntyneiden hyvinvointia ja turvallista asumista. Muistiystävällisyyttä voi kehittää suunnitelmallisesti vähitellen, jolloin kustannukset pysyvät maltillisina.

Keskeisiä muistiystävällisen taloyhtiön näkökulmia ovat:

- tieto ja ymmärrys muistisairauksista ja niiden tuomista vaikutuksista
- turvallinen ja muistisairauksien erityispiirteet huomioiva fyysinen ympäristö sekä
- muistisairaavat ihmiset hyväksyvä ja suotuisa asenneympäristö.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Kohti muistiystävällistä Suomea](#)
- [Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö](#)
- [Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin](#)

Muistisairauksilla on tyypilliset oireet, jotka vaikuttavat terveyteen ja toimintaan. Jokaisen sairastuneen arjessa muutokset näyttäytyvät yksilöllisesti eri tavoin. Ymmärrys sairauden vaikutuksista lisääntyy, kun aiheesta keskustellaan avoimesti. Muuttanutta käytöstä ja toimintaa on helpompi ymmärtää, kun tietää mistä muutokset aiheutuvat.

Erityisen tärkeää on, että tilat ovat helppokulkuisia ja selkeitä sekä asuntojen erilaiset laitteet ovat helppokäyttöisiä. Tiloja tulee kehittää erityisesti korjausrakentamisen yhteydessä erilaisten ihmisen toimimista tukeviksi. Monien laitteiden, kuten ovipuhelinten, valinnassa tulee ottaa huomioon koko asukaskunta ja laitteiden käyttäjät.

Muistisairautta sairastavat ovat osa yhteiskuntaa ja ansaitsevat tulla ymmärretyiksi sekä kohdelluiksi yhdenvertaisina muiden kanssa. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa ja aktiivinen uusien ratkaisujen kokeileminen tukevat erilaisia asukkaita taloyhtiöissä. Pienillä teoilla voi olla iso vaikutus. Myös yhteistyötä eri tahojen välillä täytyy tiivistää ja etsiä sopivia toimintatapoja taloyhtiöiden, asukkaiden, läheisten ja esimerkiksi kotihoidon välille.



Mikä on muistisairaus?

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn osa-alueita. Luonteeltaan ne ovat eteneviä ja tyypillisesti heikentävät toimintakykyä vähitellen. Muistisairaudet ovat kansantauteja siinä missä sydän- ja verisuonisairaudetkin. Muistamattomuus ei kuitenkaan ole osa normaalia ikääntymistä, vaan heikentyneen muistin syy täytyy aina tutkia.

Muistioireiden taustalla ei ole aina muistisairaus. Muisti voi heiketä myös muista syistä, joita voivat olla esimerkiksi jokin muu sairaus, unettomuus tai masennus. Muistamaton asukas ei siis aina sairasta muistisairautta. Toisaalta on hyvä tiedostaa, että muistisairauteen voi sairastua myös suhteellisen nuorena.

Suomessa elää yli 190 000 ihmistä, jotka sairastavat etenevää muistisairautta. Luvun ennustetaan kaksinkertaistuvan vuoteen 2060. Työikäisiä eli alle 65-vuotiaita muistisairauteen sairastuneita on noin 7000.

Alzheimerin tauti on muistisairauksista yleisin, mutta on myös muita muistisairauksia, kuten verisuoniperäinen muistisairaus ja otsa-ohimolohko-rappeuma. Kaikki muistisairaudet aiheuttavat samantyyppisiä oireita, mutta ne näyttäytyvät eri tavoin. Muistioire ei kaikilla ole oireista keskeisin.

Muistisairaus ja dementia ovat eri asioita. Dementia on oireyhtymä, johon muistisairaus voi edetessään johtaa. Muistisairaajat henkilöt toivovat, että heistä käytetään nimitystä muistisairas, eikä dementikko, kuten aikaisemmin oli yleistä.

Muistisairauden kulku on jokaisella sairastuneella hyvin yksilöllinen. Mikäli sairaus on varhaisvaiheessa, ei sairaus välttämättä näy ulospäin tai ilmene jokaisella tapaamiskerralla. On myös hyvä tiedostaa, että esimerkiksi Alzheimerin tautia sairastavan ihmisen keskimääräinen elinikä ensimmäisten selvien oireiden jälkeen on 12–15 vuotta. Tästä ajasta tyypillisesti merkittävä osa vietetään omassa kodissa ja vasta viimeiset elinvuodet pitkäaikaishoidossa.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Tietoa muistisairauksista](#)
- [Milloin pitää hakeutua muistitutkimuksiin?](#)
- [Muistineuvo-puhelinpalvelu](#)
- [Oman alueen muistijärjestöt](#)
- Kuntien sosiaali- ja terveyspalvelut: muistihoitajat ja -koordinaattorit



Muistisairauksien oireita ja niiden vaikutuksia asumiseen

Useimmat ihmiset yhdistävät muistisairaudet yksinomaan muistioireeseen, mutta todellisuudessa taudinkuva on paljon laajempi. Muistisairauden oireita voivat muistihäiriöiden lisäksi olla esimerkiksi käyttäytymisen muutokset, kommunikaation, hahmottamisen, motoristen toimintojen tai toiminnanohjauksen vaikeudet. Lisäksi osa sairastuneista ei tunnista omia oireitaan.

Lähimuisti

Lähimuistin heikentymisen myötä mieleen painaminen vaikeutuu ja voi olla vaikea muistaa uusia nimiä tai vastikään sovittuja asioita. Asiat vaativat aiempaa enemmän harjoittelua ja toistoa eikä uuden oppiminen ole helppoa. Samaa asiaa voidaan kysyä toistuvasti uudelleen. Myös uusien toimintatapojen tai laitteiden käyttämistä voi olla vaikea sisäistää ja se voi vaatia paljon ohjausta. Tavarat saattavat olla hukassa ja niitä voi olla vaikea käyttää.

Kommunikaatio

Kommunikaation vaikeudet voivat ilmetä monella eri tavalla. Muiden asukkaiden olisi hyvä tiedostaa, että sairaudesta johtuen keskustelu kannattaa käydä rauhallisesti sekä antaa aikaa vastaamiselle ja miettimiseen. Sanat voivat unohtua tai mennä sekaisin varsinkin, jos asia on monimutkainen tai epätavallinen. Kommunikaatiovaikeuksien myötä saattaa seurata helposti epäselviä tilanteita tai sairastunut kokee jäävänsä ulkopuolelle, kun asiat puhutaan esimerkiksi pelkästään läheiselle.

Motoriset toiminnot

Muistisairauden myötä liikkuminen tai käsien käyttäminen voivat vaikeutua. Motoristen toimintojen heikkeneminen voi arjessa näkyä esimerkiksi avaimen käytön vaikeutena tai oven aukaiseminen voi olla vaikeaa, jos lukon ympärille on asennettu murtosuoja. Lisäksi monesti muistisairaus vaikuttaa myös esimerkiksi tasapainoon, joten tarve esimerkiksi tukikaiteille ja lepäämispaikoille kasvaa.



Hahmottamiskyky

Hahmottamiseen liittyvät oireet voivat ilmetä jo sairauden varhaisessakin vaiheessa. Hahmottamiskyky voidaan jakaa useampaan eri osa-alueeseen, joista asumiseen liittyen keskeisimpiä ovat vaikeus tunnistaa paikkoja, ihmisiä tai esineitä. Lisäksi oman kehon hahmottaminen saattaa muuttua. Hahmottamiskyvyn muutokset voivat johtaa eksymiseen tutussakin ympäristössä.

Toiminnanohjaus

Toiminnanohjaukseen liittyvät haasteet näkyvät monesti keskenjääneinä tehtävinä. Tekeminen ei ole suunnitelmallista ja ulkopuolisen silmin se saattaa näyttäytyä epäloogisena. Pyydetyt tai sovitut asiat jäävät helposti hoitamatta, kun tekemisen aloittaminen on vaikeutunut. Monesti yksinkertaistenkin asioiden tekeminen vaatii aiempaa enemmän kannustusta ja ohjausta ulkopuolisilta.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Tietoa muistisairauksista](#)
- [Muistihäiriö](#)

Oiretiedostus

Yksi muistisairauteen liittyvä oire on, ettei sairastunut itse tunnista omia oireitaan tai niistä aiheutuvaa haittaa. Tällöin sairastunut ei välttämättä tunnista esimerkiksi muistamattomuudesta aiheutuneita vaaratilanteita. Samaan aikaan henkilö kuitenkin saattaa tuoda avoimesti esiin, että sairastaa muistisairautta.

Psyykkiset oireet

Muistisairaus voi aiheuttaa myös psyykkisiä oireita. Sairastunut saattaa esimerkiksi olla levoton tai kokea aistiharhoja. Kuuloaistiharha voi taloyhtiössä ilmetä esimerkiksi naapurin metelöinnistä syyttämisenä, vaikka naapuri ei pitäisikään ääntä. Muita psyykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi masennus tai apatia, joiden myötä elämänhallinta heikkenee. Muistisairas henkilö saattaa kokea olonsa yksinäiseksi ja turvattomaksi, vaikka käytössä olisi paljon erilaisia tukitoimia.



Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen

Muistisairauden oireet vaikuttavat siihen miten sairastunut ymmärtää muita ja miten häntä ymmärretään. Muistisairas henkilö aistii herkästi tunnetiloja, joten tärkeintä on toimia hänen kanssaan ystävällisesti ja rauhallisesti. Silloin kanssakäyminen helpottuu ja ilmapiiri säilyy luottamusta herättävänä.

Muistisairaalle henkilölle voi olla vaikea vastata "miksi"- alkuisiin kysymyksiin. Kysymykset kannattaa muotoilla hieman eri muotoon. Esimerkiksi "oletko hakenut pyykkisi pyykkituvasta?" toimii paremmin kuin "Miksi pyykkituvassa on edelleen pyykkisi?". Lauseet kannattaa pitää lyhyinä ja selkeinä.

Muistisairaahan ihmisen kanssa ei kannata väitellä tai inttää vastaan. Hän voi kertoa, että naapuriasunto on ollut tyhjillään jo monta viikkoa. Vaikka todellisuudessa asunnossa on ollut uusi asukas jo pitkään, ei asian oikaiseminen ole tärkeää

Keskustelussa on hyvä käyttää muistisairaahan ihmisen nimeä ja katsoa häntä silmiin, jotta hän tietää, että hänelle puhutaan. Jos tuntuu, että muistisairas henkilö etsii sanoja tai ei saa kerrottua asiaansa, ei kannata arvailla, mitä hän yrittää sanoa. Mieluummin toistetaan se, mitä hän juuri kertoi. Voi kysyä, että "ymmärsinkö oikein, että kerroit juuri..." ja toistetaan se, mitä muistisairas on juuri kertonut.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Kohdaten](#)
- [Asiakkaana muistisairas](#)

Osa muistisairaista henkilöistä puhuu luontevasti omasta sairaudestaan. Kaikki eivät kuitenkaan halua tai pysty siitä kertomaan. Sairaudesta tai sen vaikutuksista voi hienotunteisesti tiedustella, jos se on tarpeen.

Muistisairas henkilö, joka kertoo omasta sairaudestaan toivoo, ettei sairautta vähätellä sanomalla "kaikilla muisti pätkii joskus". Hän ei myöskään halua hänelle puhuttavan kuin lapselle tai, että hänet ohitetaan keskustelussa ja kysytään esimerkiksi hänen puolisoltaan, että miten Matti tai Maija voi.

Joskus henkilö, jolla on muistivaikeuksista, saattaa pyytää apua esimerkiksi kännykän tai jonkin kodinkoneen kanssa. Silloin voi kysyä myös muista mahdollisista avuntarpeista arjen askareissa.

Muistisairaahan seurassa kannattaa olla mahdollisimman normaalisti ja keskustella niistä asioista, joista tietää muistisairaahan pitävän tai olevan kiinnostunut. Yleensä kiinnostuksen kohteet pysyvät samoina, vaikka sairaus etenee. Ne voivat toki muuttaa muotoaan, esimerkiksi henkilö, joka on aikaisemmin huolehtinut pihan kukkasista, voi edelleen tulla nyppimään rikkaruohoja pensaiden alta, kunhan joku muu hakee mukaan.



Asuinturvallisuuden edistäminen yhteisissä tiloissa

Muistisairautta sairastavan ihmisen kodissa tai taloyhtiön yhteisissä tiloissa voi tulla tarve tehdä muutoksia, jotka tukevat itsenäistä kotona asumista. Tarpeiden ilmetessä tulee asiasta keskustella esimerkiksi taloyhtiön puheenjohtajan tai isännöitsijän sekä asianosaisten kanssa. Näin varmistutaan siitä, että muutos on mahdollista ja luvallista tehdä. Toiveena on, että taloyhtiöiden edustajat suhtautuisivat näihin muutoksiin mahdollisimman myönteisesti ja etsisivät yhdessä sopivia ratkaisuja asukkaan tai hänen edustajansa kanssa.

Joissain tilanteissa myös yhteisiin tiloihin voidaan tehdä muutoksia. Tällöin kuitenkin yksittäisen asukkaan toimintakykyä edistävän muutoksen kustannuksen ei tule koitua muiden osakkaiden maksettavaksi. Joissakin tapauksissa muutoksia yhteisiin tiloihin voidaan tehdä, jos kyseinen asukas kustantaa itse muutokset. Edelleen tarvitaan taloyhtiön suostumus ja lupa. Mahdollisia puutteita ja kehittämistoiveita kannattaa tuoda ilmi ja nostaa yleiseen keskusteluun, jotta mahdollisissa tulevissa korjaushankkeissa näitä voidaan ottaa huomioon.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Esteettömyyden periaatteita taloyhtiöissä](#)
- [Esteettömyyden itsearviointi](#)

Muistiystävälliset yhteiset tilat ja esteettömyys

Asuinympäristön turvallisuutta ja muistiystävällisyyttä voidaan parantaa monilla toimenpiteillä, joista hyötyvät kaikki asukkaat eivät pelkästään muistisairautta sairastavat. Yleisestä esteettömyydestä ja sen edistämisestä löytyy runsaasti materiaaleja ja tietoa internetistä.

Esteetön asuinympäristö edistää muistisairauteen sairastuneiden asumisturvallisuutta, kuten kaikkien muidenkin asukkaiden. Vaikka ympäristö olisikin rakennettu esteettömäksi, ei se silti välttämättä ole muistiystävällinen. Tärkeää on myös tilojen käytettävyys eli se, että tilat ovat toimivia, helppokäyttöisiä ja ne vastaavat käyttäjiensä erilaisia tarpeita.





Ulko-ovi ja sen lähiympäristö

Ulko-oven ja yleisesti sen lähiympäristön selkeyteen täytyy kiinnittää huomiota. Kun ulko-ovi erottuu selkeästi taustastaan ja rappukäytävät on merkitty selkeästi, laskee riski eksymiselle kodin läheisyydessä.

Ulko-oven tulee olla tarpeeksi kevyt tai automatisoitu, jotta heikkovoimainen henkilö tai rollaattorin käyttäjä jaksaa sen avata. Mikäli käytössä on automaattinen oven avaustoiminto, on oven aukioloajan oltava riittävä, jotta hitaasti kulkeva tai apuvälineitä käyttävä henkilö ehtii kulkea turvallisesti ovesta.

Erityisesti muistisairaiden ihmisten läheiset toivovat, että sisätiloissa ulko-oven läheisyydessä on paikka istua. Istuinpaikasta on apua, kun odotetaan esimerkiksi kuljetusta saapuvaksi. Palo- ja poistumisturvallisuuden näkökulmasta sisätilassa voi hyödyntää palamattomasta materiaalista valmistettua seinäkiinnitteistä istuinta.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Muistikodin opas](#)

Ovipuhelimet

Ovipuhelimien hankintaa tehdessä kannattaa huomioida, että ikäihmisten teknologinen osaaminen ei ole samalla tasolla kuin nuorilla käyttäjillä. Muistamattoman asukkaan ovipuhelimen tulisi olla mahdollisimman yksinkertainen. Sen käyttövaikeuksia voi helpottaa selkeillä kuvallisilla ohjeilla, joissa lukee vain olennainen. Lisäksi voi hyödyntää värejä. Vihreällä värillä voi korostaa avauspainiketta ja vaimennuspainikkeen voi peittää taustan värisellä teipillä.

Käytävätilat

Käytävätiloja ja sisäänkäyntiä tulisi muuttaa siten, että niissä on mahdollisimman helppo toimia. Tukikaiteet pitkän käytävän seinustalla auttavat, jos tasapaino on heikko, mutta ne myös ohjaavat esimerkiksi hissille. Niiden suhteen kannattaa huomioida väritys, jotta tuet erottuvat taustastaan selkeästi.

Valaistusautomaatio edistää turvallisuutta käytävä- ja ulkotiloissa. Automaation osalta tulee huomioida, että ajastusviive on tarpeeksi pitkä, jotta hitaastikin kulkeva henkilö ehtii kulkemaan porraskäytävään rappusissa ilman, että valo sammuu. Valojen sammuminen ennen aikaisesti on huomattava turvallisuusriski ja voi johtaa vakavaan tapaturmaan.



Käytävätiloissa eksyminen

Tyypillinen muistisairautta sairastavan henkilön turvallisuushaaste tai häiriötilanne taloyhtiössä on se, kun asukas ei löydä omaa asuntoaan. Osalla muistisairautta sairastavista henkilöistä kyky löytää oma asunto heikkenee jo varhaisessa vaiheessa. Erityisesti, jos sairauteen liittyy hahmottamiskyvyn muutoksia, riski suurenee entisestään.

Mikäli sairastuneen oman asunnon löytäminen on vaikeaa, voi tilannetta helpottaa omaan ulko-oveen kiinnitetty tuttu valokuva. Se voi olla myös muistoesine, kuten jokin ovikoriste, joka tuottaa oman kodin tunteen.

Kerrostien tulisi erottua toisistaan selkeästi, jotta esimerkiksi hissien ovien avautuessa on helppo tunnistaa oma kerros. Tätä voi edesauttaa esimerkiksi tehostevärein, koriste-esineiden avulla tai selkeällä numeroinnilla.

Lisäksi kannattaa huomioida, että esimerkiksi kiiltävä lattia saattaa näyttää liukkaalta. Suuri kontrastiero esimerkiksi mustan maton ja vaalean lattian välillä saattaa luoda illuusion kuopasta, jos henkilöllä on hahmottamiseen liittyviä vaikeuksia.

Jos muistamaton asukas on usein eksyksissä tai ulkona erikoiseen vuorokauden aikaan tai vähäpukeisena säätilaan nähden, kannattaa asia ottaa puheeksi ja kysyä mihin asukas on menossa.

Tilanteessa auttaja ei saisi hermostua vaan hänen tulisi pysyä mahdollisimman tyynenä. Muistamaton henkilö aistii toisten tunnetiloja poikkeuksellisen tarkasti ja omaksuu ne osaksi omaa tunnetilaansa helposti. Esimerkiksi hermostunut auttaja voi hermostuttaa muistisairaahan ihmisen, jolloin riski sille, että muistamaton lähtee uudelleen käytävään kasvaa.

Rappukäytävässä eksyminen on aina merkittävä huolen aihe. Eksynyttä tulee auttaa oman kodin löytämisessä. Eksymistilanteissa kannattaa harkita huoli-ilmoituksen tekemistä. Toistuvissa eksymistilanteissa kannattaa harkita huoli-ilmoituksen tekemistä.



Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Kohtaaminen ja vuorovaikutus](#)
- [Muistisairaahan ihmisen eksymistilanteet](#)



Asukkaan turvallista asumista tukevat turvalaitteet

Muistamatonta asukasta ja samalla koko taloyhtiötä hyödyttävät monet erilaiset apuvälineet ja turvalaitteet. Esimerkkejä näistä ovat esimerkiksi vuotovahdit tai liesiturvallisuutta edistävät tuotteet. Erilaisista apuvälineistä on tärkeä tietää ja vinkata eteenpäin keskusteluissa asukkaiden kanssa, vaikka niiden hankinta ei olekaan taloyhtiön tehtävä. Taloyhtiöt ovat myös toivoneet tietoa mahdollisista apuvälineistä arjen turvana.

Jokainen muistisairautta sairastava ihminen on yksilö eivätkä samat keinot toimi kaikille. Jokin asia, apuväline tai vinkki voi toimia sairauden alkuvaiheessa huonosti, mutta jos sitä kokeillaan uudelleen sairauden edettyä, siitä voikin olla apua.

Voit lukea lisää muistisairauden vaikutuksista asumisen turvallisuuteen ja kotiympäristöön Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen internetsivuilta, josta löytyy myös "Turvallisia vuosia muistiperheille" -opas.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Turvallisia vuosia muistiperheille](#)
- [Kerrostalon paloturvallisuus](#)
- [Vesivuotoilmaisimet](#)

Palovaroittimet

Palovaroitin on keskeinen yksittäinen paloturvallisuutta edistävä tekijä. Palovaroittimen huolto- ja testaus on usein muistiperheissä haasteellista. Moni asukas olettaa edelleen niiden olevan taloyhtiön vastuulla. Osa ajattelee myös, että vanhaa palovaroitinta ei saa omin päin mennä vaihtamaan uuteen. Tiedottaminen aiheesta on edelleen tärkeää. Lisäksi yhtiökokouksessa voisi pohtia toimen siirtämistä kokonaan huollon tehtäväksi.

Palo- ja pelastusturvallisuus on laaja kokonaisuus, joka muodostuu monesta eri osa-alueesta. Taloyhtiöille on myös määritelty lakisääteiset velvollisuudet näistä huolehtimiseksi.

Vesivahinkojen ehkäisy

Muistisairauden myötä myös riski vesivahingolle voi kasvaa. Hana voi unohtua päälle tai lavuaaria käytetään epätyypillisellä tavalla.

Vedenilmaisimia on erilaisia ja eri hintaluokissa. Yksinkertaisimmillaan vedenilmaisin ilmoittaa alleen valuneesta vedestä merkkiäänellä. Laitteita on saatavilla erilaisilla toimintaperiaatteilla, jolloin niistä voidaan käyttää nimityksiä vuotovahti, kosteushälytin ja vedenilmaisin



Liesiturvallisuus

Liesiturvallisuuden edistämiseen on olemassa erilaisia ratkaisuja. Taloyhtiössä sitä voi edistää esimerkiksi yhteishankintojen avulla. Hankintoja tehdessä on hyvä huomioida yleisesti ikäihmisten kyky käyttää esimerkiksi hipaisukytkimiä.

Liesivahti (kuvassa) on tämän hetkisistä vaihtoehtoista paras, mutta myös kallein. Liesivahti sammuttaa liedestä virran, kun lämpötila nousee korkeaksi. Se muodostuu kahdesta osasta, joista ensimmäinen havaitsee lämpötilan yllättävää nousua ja toinen keskeyttää virransiirron ensimmäisen osan ilmoituksesta tai vaatii käyttäjältä kuittauksen.

Liesihälytin ilmoittaa hälytyksäänellä eli piippaamalla havaitessaan lämpötilan nousua. Ongelmana tässä on, että monesti sairastuneen kyky erottaa erilaisia piippauksia on heikentynyt, jolloin hän ei reagoi äänimerkkiin.

Turvaliedellä tarkoitetaan liettä, jossa on erillinen aikakatkaisija, jonka avulla määritellään miten kauan liedessä on virta. Tämä vähentää riskiä sille, että liesi menisi ohikulkiessa päälle. Kuitenkin turvalieden voi unohtaa päälle pitkäksikin aikaa ennen ajan loppuun kulumista.

Myös **induktiolieden** ajatellaan olevan tavallista liettä turvallisempi vaihtoehto. Induktioliesi ei mene vahingossa päälle esimerkiksi rollaattorin kahvan osuessa kytkimiin, mikäli liedellä ei ole paistoastiaa. Se ei kuitenkaan poista vaaratilannetta silloin, kun ruoanlaitto jää kesken esimerkiksi ovikellon soidessa.

Jos asukas ei pysty tai halua käyttää liettä lainkaan, voidaan harkita virran katkaisua liedestä. Se tehdään joko sähkömiehen toimesta tai ottamalla sulake pois. Aukkaan oma mielipide asiasta tulee kuulla.



Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Liesiturvatekniikka](#)



Asukastiedotus ja muistisairaus

Viestintä taloyhtiön ja asukkaiden välillä on osa turvallista asumista. Erilaisia asukasviestinnän tapoja suunniteltaessa on huomioitava, että muistisairaus muuttaa kykyä vastaanottaa ja ymmärtää viestejä. Digitaalisen viestinnän lisäksi osa asukkaista tarvitsee jaettavan paperitiedotteen. Sairauden edetessä voi olla tarpeen kohdistaa viestintä esimerkiksi edunvalvojalle tai muuten asioita hoitavalle läheiselle.

Muistin heikkeneminen tai muistisairaus ei automaattisesti tarkoita sitä, että henkilö ei osaisi käyttää sähköisen viestinnän välineitä. Kannattaa kysyä, "käytätkö internetiä ja sähköpostia tai voinko lähettää tekstiviestin tästä asiasta." Viesteihin kannattaa pyytää lukukuittausta.

Tyypillisimmät muistisairauteen liittyvät haasteet tiedotuksessa ovat viestien häviäminen tai vanhojen viestien uudelleen löytyminen. Tuleviin tapahtumiin ja tuoreisiin tiedotteisiin saatetaan tarttua toistuvasti. Tärkeää on, että viestintä on selkeää, johdonmukaista ja rauhallista.

Yleisesti tiedotuksessa kannattaa:

- Käyttää mahdollisimman selkeää kieltä ja lyhyitä lauseita.
- Käyttää riittävän isoa fonttikokoaja selkeää tekstityyppiä, esimerkiksi Arial, Verdana tai Trebuchet
- Käyttää riittävää kontrastia (tumma teksti vaalealla pohjalla). Värillinen paperi voi toimia huomion herättäjänä, mutta tekstin lukeminen siitä voi olla hankalaa. Myös kiiltävä paperi voi aiheuttaa vastaavia ongelmia.
- Tehdä ohjeesta helposti seurattava esimerkiksi numeroimalla eri toimintavaiheet.
- Käyttää tarvittaessa kuvia havainnollistamaan ohjeistusta
- Merkitä tiedotteeseen päivämäärä, viikonpäivä ja kellonaika selkeästi, vuosilukua unohtamatta.
- Lisätä ohjeeseen yhteystiedot sekä tarvittaessa myös ajankohta, joista saa tarvittaessa lisätietoja.
- Tehdä tarvittaessa muistutussoitto tai -käynti ennen aiottua huoltotoimenpidettä.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Taloyhtiöiden viestintäsuositus](#)
- [Saavutettavuus](#)



Yhteisöllisyys

Ennen oli tavallista, että lähialueen asukkaat pitivät yhteyttä toisiinsa ja asuminen oli luontaisesti yhteisöllisempää kuin nykyään. Yhteisöllisyys edistää kaiken ikäisten, erityisesti ikääntyneiden, hyvinvointia ja osallisuutta. Myös muistamaton asukas hyötyy yhteisöllisyydestä.

Naapureilla ja tuttavilla voi olla jopa perhesuhteita suurempi rooli monen ikäihmisen arjessa, koska perheenjäsenet saattavat asua eri paikkakunnalla eikä heidän kanssaan olla päivittäin tekemisessä. Ikääntyessä myös vietetään enemmän aikaa kotona ja kodin lähipiirissä. Muistin heikentyessä tämä usein korostuu. Yhteisöllisesti toimivassa asuinympäristössä kaikki voivat osallistua oman yhteisönsä toimintaan, vaikuttaa omaan asuinympäristöönsä ja kokea olevansa osa yhteisöä.

Ikäihminen voi olla aktiivinen toiminnan ylläpitäjä tai hän voi osallistua yhteiseen toimintaan, jota muut järjestävät. Järjestäjinä voivat olla esimerkiksi taloyhtiön hallitus tai asukastoimikunta, yksittäiset asukkaat, alueelliset yhdistykset, muut järjestöt, kunta tai seurakunta. Yhteinen toiminta ja vuorovaikutus luovat yhteishenkeä, luottamusta, turvallisuutta ja kokemusta elämän hallittavuudesta, mikä on tärkeää etenkin muistin heikentyessä.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Pieni yhteisöllisyysopas](#)

Tilaratkaisuilla niin ulkona kuin sisällä voidaan edistää yhteisöllistä toimintaa. Toiminta voi koskea yhtä taloyhtiötä, samassa korttelissa tai lähialueella sijaitsevia taloja tai vaikka kokonaista asuinaluetta. Tilojen ja ympäristön tulisi olla kaikille saavutettavia ja sellaisia, että niissä on mahdollista viettää aikaa yhdessä.

Talkootyö, pihajuhlat tai pikkujoulut ovat toimintatapoja, jotka tukevat yhteisöllisyyttä ja voivat toimia sysäyksenä laajemmalle yhteiselle toiminnalle. Nykyään yhteisöllisyys voi olla paljon muutakin ja sen avulla voidaan tuoda esille erilaisia kiinnostuksen kohteita.

Yhteisöllisen toiminnan ei tarvitse aina olla ulkoapäin ohjattua. Moni muistiltaan heikentynyt asukas voisi hyötyä vaikkapa kyydin tai kauppa-avun tarjoamisesta. Yhteinen kävelylenkki kannustaa lähtemään kotoa, kun ei tarvitse pelätä eksymistä tai kaatumista. Älylaitteiden käyttö saattaa helpottaa, jos joku osaavampi asukas voi silloin tällöin opastaa niiden käytössä.

Tärkeintä on luoda ilmapiiri, joka kannustaa ja luo puitteet erilaiseen yhteisölliseen toimintaan. Esimerkiksi hallituksen nimeämä "asukastoiminnasta vastaava" voisi olla henkilö, jolle toiminnasta voi ilmoittaa ja joka pitää myös hallituksen ajan tasalla siitä.



Muistisairas naapurina

Jo pienillä arkisilla teoilla saattaa olla iso merkitys muistisairaahan tai muistiltaan heikentyneen asukkaan kokemukseen turvallisuudesta asumisympäristöstä. Tervehtiminen ja lyhyt kuulumisten vaihto ovat pieniä, mutta merkityksellisiä tekoja. Itsensä esittely voi olla tarpeen jokaisella kerralla, eikä kannata liikaa "takertua" siihen, että toinen ei muista. Voi esimerkiksi sanoa, että olen N.N. ja asun tässä samassa talossa / olemme olleet naapureita jo 5 vuotta / tapaamme lähes päivittäin / tunnemme toisemme, koska...

Samalla tavalla naapuri voi ohjata muistamatonta asukasta, jos tämä on eksynyt väärään kerrokseen tai väärälle ovelle. Voi ensin kysyä, mitä kuuluu ja sen jälkeen ystävällisesti jutellen ohjata tai saattaa henkilö oikealle ovelle tai oikeaan kerrokseen. Jos asukas ei ole entuudestaan tuttu, voi häneltä kysyä hänen nimeään, jotta oikea ovi löytyy.

Epäystävällinen tai vihamielinen suhtautuminen voi aiheuttaa muistamattomalle asukkaalle pelkoa tai muistikuvan jostain tilanteeseen liittymättömästä aikaisemmasta konfliktista. Tämä taas voi lisätä epäluuloisuutta muita asukkaita kohtaan ja pahimmillaan lisätä erilaisia haasteita asumisessa.

Asukkaan oma avoimuus sairaudesta on ensiarvoisen tärkeää, jotta hänet osattaisiin kohdata oikealla tavalla ja mahdollisiin turvallisuushaasteisiin osattaisiin varautua. Kun muistisairaus on lähimpien naapureiden tiedossa, voidaan huomata helpommin erilaisia riskitilanteita. Näitä voivat olla esimerkiksi pakkomyynti tai muu taloudellinen hyväksikäyttö.

Muistisairaahan ihmisen kohtaamisen taidot ovat varsin yleishyödyllisiä, eikä niiden käyttämisestä ole haittaa kenenkään kanssa. Naapurit eivät välttämättä tiedä muistisairaudesta, vaikka epäilyksiä ehkä onkin. Sairaudesta yleinen tiedottaminen voi olla muistisairaahan ihmisen kannalta myös turvallisuusriski.



Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Muistikummituokio](#)



Muistisairaahan ihmisen tukiverkosto

Usein muistisairas henkilö selviää hyvin oman tukiverkkonsa, kuten läheisten ja kotihoidon avulla. Sairauden edetessä läheisten rooli asioiden hoitamisessa korostuu. Sairastuneelta voi olla hankala saada selville läheisen yhteystietoja siinä vaiheessa, kun niille olisi tarvetta.

Jos läheinen haluaa antaa yhteystietonsa taloyhtiön käyttöön, ne kannattaa tallentaa taloyhtiössä asukkaan tietoihin. Tietojen säilyttämiseen tulee olla lupa henkilöltä, jonka yhteystietoja säilytetään. Lisäksi tarvitaan muistisairaahan henkilön lupa siihen, että hänen tietojaan kerrotaan kolmannelle osapuolelle. Läheiseltä voi esimerkiksi tarkistaa epäselviä tilanteita tai erikoisia huoltotilauksia.

Mikäli muistisairaalla henkilöllä ei ole läheisiä, tärkeimmät yhteistyökumppanit asukkaan asioissa ovat viranomaisia, kuten kotihoidon työntekijöitä. Kotihoito tukee ja auttaa, kun asiakas tarvitsee apua selviytyäkseen arkipäivän askareista ja henkilökohtaisista toiminnoista. Palvelut voivat olla säännöllisiä tai tilapäisiä. Monissa kunnissa palveluja saa myös iltaisin ja viikonloppuisin sekä joskus öisin. Kotihoidon lisäksi kunnilla on tarjolla tukipalveluita, kuten ateria- ja saunapalvelut.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Muistisairaahan tukeminen - ohjeita läheisille](#)
- [Kotihoito](#)

Kotihoitoa sitoo vaitiolovelvollisuus, eivätkä hoitajat voi ilman asukkaan lupaa kertoa edes sitä, kenen luona kotihoito käy. Mikäli kotihoito lähestyy isännöintiä pyytäen yhteistä tiedotusta kaikille talon asukkaille, on sen takana usein todellinen tarve ja pyyntöön kannattaa reagoida. Esimerkki tällaisesta voisi olla tiedote kynttilöiden turvallisesta polttamisesta.

Kotihoitoa voi tiedottaa mahdollisista vaaratilanteista ja havaituista muutoksista olosuhteissa. Kotihoito näkee asukasta vain lyhyen ajan vuorokaudesta, eikä välttämättä tiedä mitä muulloin tapahtuu. Kotihoidon sen hetkiset palvelut voivat olla asukkaalle riittämättömät ja niitä voi olla tarpeen lisätä. Mikäli kotihoidon käynneistä ei ole tietoa, voidaan asukkaasta tehdä huoli-ilmoitus.

Yhteistyön merkitys korostuu erityisesti silloin, kun sairaus on jo edennyt eikä asukas itse pysty enää osallistumaan itseään koskevien asioiden päätöksentekoon. Yhteistyötä joudutaan usein tekemään monen eri tahon kanssa, jotta asiat saadaan järjestymään. Tällöin kotihoito, sosiaalipalvelut ja edunvalvonta voivat olla osa asukkaan arkea ja asioiden hoitoa.



Huoli-ilmoituksen avulla apua

Huoli-ilmoitus on auttamisen väline. Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa. Tarve huoli-ilmoitukselle voi syntyä joko yksittäisen tapahtuman johdosta tai pidempään jatkuneen tilanteen tai tapahtumaketjun seurauksena.

Jos kyseessä on kiireellisen avun tarve, silloin nopein tapa saada apua on yhteydenotto yleiseen hätänumeroon 112. Huoli-ilmoitus voidaan tehdä silloin, kun tilanne ei vaadi välitöntä tai kiireellistä puuttumista.

Huolta voivat aiheuttaa erilaiset syyt, kuten esimerkiksi:

- terveydentila
- ravitsemuksen, lääkehoidon tai hygienian laiminlyönti
- turvallisuus
- muuttunut käytös
- taloudellinen tai fyysinen kaltoinkohtelu
- muistiongelmista johtuvat vaikeudet
- päihteen käytön aiheuttamat haitat tai puutteelliset asumisolot.

Kannattaa myös huomioida, jos asukasta ei pitkään aikaan näy tai hänen asunnostaan kuuluu epätavallisia ääniä esimerkiksi yöaikaan.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Huoli-ilmoituksen avulla voi ilmoittaa avun tarpeesta](#)
- Oman kunnan nettisivut

Ennen ilmoituksen tekemistä, asiasta kannattaa mahdollisuuksien mukaan keskustella huolen kohteen kanssa. Jos tilanne edelleen mietityttää, voi havainnoistaan kertoa myös esimerkiksi isännöitsijälle tai taloyhtiön hallituksen puheenjohtajalle ja kysyä, voisivatko he olla yhteydessä asukkaan omaisiin. Mikäli asukkaalla käy kotihoito, myös heille voi kertoa omista havainnoistaan.

Oman kunnan nettisivuilta löytyy lisätietoa huoli-ilmoituksen tekemisestä. Aikuista henkilöä koskeva huoli-ilmoitus perustuu joko vanhuspalvelulakiin tai sosiaalihoitolakiin. Jos ilmoitus koskee ikäihmistä, ei ilmoituksen tekijän tarvitse tietää, kumman lain perusteella hän ilmoituksen tekee tai mihin se tarkalleen ottaen kunnassa ohjautuu. Ilmoituksen vastaanottaja ohjaa sen oikeaan paikkaan.

Huoli-ilmoituksen myötä kunnan työntekijä arvioi asiakkaan tilanteen ja hänelle käynnistetään palvelutarpeen arviointiprosessi. Huoli-ilmoituksen tekijä ei saa tietoa siitä, miten tilanne etenee tai mitä palveluita huolen kohteelle on käynnistetty.



Muistijärjestöjen ja muu kolmannen sektorin tuki

Muistiyhdistysten tehtävänä on tukea muistisairaita ihmisiä ja heidän läheisiään sekä ammattihenkilöitä. Jokaisen maakunnan alueella toimii oma Muistiluotsi - asiantuntija ja tukikeskus, joka ylläpitää muun muassa muistineuvontaa.

Muistiliiton ja muistiyhdistysten sivuilta löytyy tietoa muistisairauksista ja aivoterveystestistä sekä muistiperheille tarkoitetuista oikeuksista ja etuuksista. Lisäksi sieltä voi tilata tai ladata erilaisia oppaita muistisairauksiin liittyen. Muistiliitto myös ylläpitää erilaisia palveluita, kuten Muistineuvo-puhelinta ja läheisten Vertaislinjaa.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen Turvallisesti kotona -hanke on tuottanut materiaalia erityisesti muistisairaiden henkilöiden asumisturvallisuudesta. Materiaali on kerätty yhteistyössä muistisairauteen sairastuneiden ja yhteistyökumppanien kanssa vuosina 2016-2021. Se on luettavissa osoitteessa www.muistiturku.fi

Myös monet muut järjestöt tarjoavat tietoa ja tukea ikääntymiseen sekä asumiseen liittyvissä erityiskysymyksissä. Omalta alueelta voi löytyä myös muita paikallisia toimijoita.

Esimerkiksi Vanhustyön keskusliitolla on alueellista korjausneuvontaa. Mikäli tarvitaan neuvoja taloudellisiin asioihin, antaa niitä esimerkiksi Takuusäätiö. Jos huoli herää ikääntyneen ihmisen kaltoinkohtelusta, taloudellisesta hyväksikäytöstä tai lähisuhdeväkivallasta, Suvanto ry tarjoaa lakineuvontaa sekä yleistä neuvontapalvelua näihin teemoihin liittyen.

Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi tarjoaa jäsenkiinteistöjen edustajille monipuolisia palveluita. Kiinteistöliitolla on vahva kiinteistöjuridiikan, talous- ja veroasioiden, korjausrakentamisen sekä kiinteistönpidon asiantuntemus ja jäsenet saavat neuvontaa näissä kysymyksissä.

Esimerkkejä ja linkkejä:

- [Oman alueen muistijärjestöjen palvelut](#)
- [Muistiliiton Muistineuvo- ja Vertaislinja-tukipuhelimet](#)
- [VTKL:n korjausneuvonnan yhteystiedot](#)
- [Takuusäätiön neuvonta](#)
- [Suvanto ry:n neuvontapalvelut](#)
- [Kiinteistöliitto](#)

Muistiystävällinen taloyhtiö

Tietoa taloyhtiötoimijoille muistisairautta sairastavan asukkaan kanssa toimimiseen ja asumisturvallisuuden edistämiseen

Väestön ikääntyminen ja etenevät muistisairaudet haastavat asumisen tulevaisuutta taloyhtiöissä monin eri tavoin. Muistisairautta sairastavien asukkaiden määrä tulee kasvamaan lähivuosina. Yhteiskunnan kokonaisuudessaan tulee varautua tähän muutokseen.

Tämä opas perustuu Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen Turvallisesti kotona hankkeessa kerättyyn tietoon vuosina 2020-2021.

Aineistoon voit tutustua myös osoitteessa www.muistiturku.fi. Sieltä löydät myös lisätietoa yksittäisen muistisairautta sairastavan asukkaan turvallisuutta edistävästä toimista Turvallisia vuosia muistiperheille -oppaasta.

Lisätietoa:

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Varusmestarintie 15, 20360 Turku
Puh. 044 2020 533
www.muistiturku.fi



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry tukee muistisairautta sairastavia ihmisiä ja heidän läheisiään tarjoamalla tietoa, tukea ja toimintaa.