

# Turvallisia vuosia muistiperheille



**Tietoa turvallisesta kotona asumisesta  
muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen**

Turvallisia vuosia muistiperheille  
– Tietoa turvallisesta kotona asumisesta muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry  
Turvallisesti kotona -hanke (2016 – 2019)

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee toimintaamme Veikkauksen tuotolla.

Työryhmä: Hanne Mansala,  
Kaisa Karvonen,  
Emma Arkkila-Hakala,  
Heidi Hölsömäki  
Asiantuntijat: Satu Havulinna,  
Eerik Virtanen  
Selkomuokkaus: Tuula Puranen  
Valokuvat: Heidi-Mari Männistö,  
Heidi Hölsömäki

ISBN 978-952-94-2641-6 (nid.)

ISBN 978-952-94-2642-3 (PDF)

Painopaikka Eura Print Oy,  
Eura 2019

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry  
Varusmestarintie 15  
20360 Turku

[www.muistiturku.fi](http://www.muistiturku.fi)



## Sisältö

Turvallisesti kotona – muistisairauden kanssa .....	4
Toimintakykyä ja arjen turvaa.....	6
Voimaa ravinnosta .....	6
Turvallinen lääkehoito .....	7
Päihteet .....	8
Tupakointi .....	8
Ulkoilu ja liikunta .....	8
Eksyminen ja katoaminen .....	9
Apua aisteille ja hahmottamiseen .....	10
Tuttuus tuo turvaa.....	11
Koti turvalliseksi .....	12
Muutostyöt ja turvalaitteet .....	12
Kaatumisen ehkäisy ja valaistus .....	13
Keittiö.....	14
WC- ja pesutilat .....	15
Eteinen ja ulko-ovi .....	15
Makuuhuone .....	16
Paloturvallisuus.....	17
Turvallisesti rahan kanssa .....	19
Petokset ja huijaukset .....	19
Edunvalvontavaltuutus.....	20
Turvallisesti kotona – Tarkistuslista muistikodin turvallisuuden edistämiseksi .....	21



Mukava yhdessäolo ja tutut ihmiset lisäävät muistisairaahan ihmisen turvallisuuden tunnetta.

## Turvallisesti kotona – muistisairauden kanssa

Turvallisessa kodissa sekä muistisairas ihminen että hänen läheisensä voivat jatkaa aktiivista elämää myös muistin heikentyessä. Muistisairaus kuitenkin haastaa arjen turvallisuutta monin tavoin.

Sairastuneen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäminen ovat olennainen osa turvallista arkea. Oppaassa kerrotaan esimerkiksi ravintoon, liikuntaan, ulkoiluun, lääkehoitoon ja päihteisiin liittyvistä riskeistä ja erityiskysymyksistä koskien turvallista asumista. Omat lukunsa on myös aisteista ja turvallisuuden tunteen tukemisesta.

Turvallinen koti -luvussa kerrotaan, millaisiin asioihin pitää kiinnittää huomiota muistisairautta sairastavan ihmisen kodissa ja miten turvallisuutta voidaan parantaa ko-

din eri tiloissa. Myös paloturvallisuuteen on syytä kiinnittää erityistä huomiota.

Muistisairaus lisää taloudellisten vahinkojen ja väärinkäytösten riskiä. Ajoissa tehty edunvalvontavaltuus on keino suojata omaa taloutta.

Oppaan lopussa on kodin turvallisuuden tarkistuslista, jonka avulla voi tarkastella kodin turvallisuutta muistisairautta sairastavan ihmisen näkökulmasta. Tarkistuslista on hyvä käydä säännöllisesti läpi yhdessä ja pohtia, kuka toteuttaa tarvittavat muutokset.

*Turvallisia vuosia muistiperheille* -opas täydentää Tapaturmien ehkäisyverkoston yleisempää julkaisua: *Turvallisia vuosia – tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen*. Oppaassa on perus-



## MUISTISAIRAUDET

Yleisimmät etenevät muistisairaudet:

- Alzheimerin tauti
- Verisuoniperäinen muistisairaus
- Kahden edellä mainitun yhdistelmä, niin sanottu sekamuotoinen muistisairaus
- Lewyn kappale -tauti
- Otsa-ohimolohkorapeumasta johtuva muistisairaus

Edellisten lisäksi tunnetaan useita muita harvinaisempia muistisairauksia. Myös Parkinsonin tautiin ja MS-tautiin voi liittyä muistin heikkenemistä.

tietoa koskien ikääntyneiden kodin turvallisuutta. Suosittelemme tutustumaan molempiin oppaisiin.

## Muistisairaus vaikuttaa arkeen

Muistisairaudet ovat hyvin yleinen kansansairaus. Ne koskettavat monia suomalaisia perheitä. Suomessa on arviolta 193 000 muistisairasta ihmistä, ja joka vuosi sairastuu 14 500 henkilöä. Ikäihmisten määrän kasvaessa myös muistisairaiden määrä kasvaa, sillä korkea ikä on yksi suurimmista muistisairauksien riskitekijöistä. Muistisairauksia on pääsääntöisesti ikääntyneillä, mutta sairastua voi myös työikäisenä.

Muistisairaus alkaa yleensä vaivihkaa pieninä muutoksina. Sairaus vaikuttaa usein monin tavoin toimintakykyyn jo ennen diagnoosin saamista. Muistisairaus etenee yksilöllisesti ja sen oireet vaihtelevat eri ihmisillä paljonkin.

Kodin turvallisuutta täytyy arvioida säännöllisesti, sillä sairastuneen kyky toimia muuttuu jatkuvasti. Läheiset ja kodeissa käyvät ammattihenkilöt ovat avainasemassa muistisairautta sairastavien ihmisten turvallisuusriskien huomioimisessa. Avoin

keskustelu ja turvallisuusasioiden pohtiminen yhdessä lähipiirin kanssa auttavat kodin turvallisuuden varmistamisessa.

Läheinen tuntee muistisairautta sairastavan ihmisen tavat ja toimintaympäristön. Hän pystyy tunnistamaan paikkoja ja tilanteita, joissa riski vahinkoihin on suurentunut. Pienetkin turvallisuutta lisäävät muutokset niin toiminnassa kuin kodissakin voivat lisätä merkittävästi arjen turvaa.

## MUISTISAIRAUDEN ETENEMINEN

Sairauden eteneminen vaikuttaa eri ihmisillä eri tavoin arjen turvallisuuteen:

Lähimuistin heikkeneminen voi näkyä esimerkiksi avainten häviämisenä tai lieden unohtumisena päälle.

Heikentynyt hahmottamiskyky voi vaikeuttaa liikkumista tai johtaa eksymiseen. Eksyminen voi tapahtua myös tutussa ympäristössä.

Liikkumisen ja reaktioiden hidastuminen sekä liikuntakyvyn heikkeneminen voivat lisätä kaatumisen riskiä.

Ongelmanratkaisukyvyyn muutokset voivat näkyä esimerkiksi epätavallisena toimintana kuten metallisen astian laittamisena mikroaaltouuniin.

Vaikeus ymmärtää rahan arvoa saattaa johtaa epätavalliseen rahankäyttöön ja altistaa väärinkäytöksille.

Muistisairaana ihmisen käyttäytymisen muutokset, kuten harhaluulot, voivat aiheuttaa yllättäviä tilanteita ja vaaroja kotona sekä johtaa esimerkiksi öisen liikkumisen lisääntymiseen.

Vaikeus arvioida omaa toimintakykyä tai tiedostaa oireita voivat johtaa liiallisten riskien ottamiseen tai kieltäytymiseen apuvälineistä.



**Muistisairauden kanssa voi ja pitää jatkaa aktiivista elämää, mutta turvallisuusasiat täytyy huomioida entistä tarkemmin.**

## Toimintakykyä ja arjen turvaa

Hyvä terveys ja toimintakyky tukevat turvallista arkea. Niitä kannattaa edistää monipuolisen ravinnon ja liikunnan avulla.

Muistisairaus vaikuttaa kykyyn huolehtia omasta hyvinvoinnista. Esimerkiksi päihteiden ja lääkkeiden käyttöön täytyy kiinnittää huomiota, jotta niiden käytössä ei satu vahinkoja. Ulkoilu lisää hyvinvointia ja onnistuu myös itsenäisesti, kun eksymiseen varaudutaan esimerkiksi paikantimin.

Muistisairauden oireet vaikuttavat monin tavoin aistimiseen. Kuulo- ja näköhavaintoja sekä niiden ymmärtämistä voidaan helpottaa erilaisin apuvälinein. Muistioireet lisäävät helposti turvallisuuden kokemusta ja siksi myös turvallisuuden tunteen vahvistaminen on tärkeää.

### Voimaa ravinnosta

Muistisairaus vaikuttaa ruokailutottumuksiin. Ruokailuvälit saattavat venyä ja ruoka-

valio yksipuolistua. Säännölliseen ruokailuun ja monipuoliseen ruokavalioon täytyy kiinnittää erityistä huomiota. Hyvä ravitsemustila ja riittävä energiansaanti ylläpitävät turvallisen liikkumisen kannalta olennaista lihaskuntoa.

Pitkät ateriavälit ja liian vähäinen juominen heikentävät kuntoa sekä altistavat kaatumisille. Jos syöminen unohtuu usein, ateriapalvelu ja ruokailusta muistuttaminen ovat keinoja tukea säännöllistä ateriarytmiä. Terveellisiä välipaloja kannattaa myös olla esillä muistuttamassa syömisestä. Läheisen tai hoitajan on hyvä käydä jääkaapin sisältö läpi yhdessä muistisairautta sairastavan ihmisen kanssa säännöllisin väliajoin, sillä käsitys keittiöstä löytyvän ruoan määrästä ja laadusta saattaa olla heikentynyt tai vääristynyt.

Muistiperheiden on hyvä miettiä etukäteen, miten toimia erityistilanteissa, kuten sähkö- tai vedenjakelukatkojen aikana. Nämä tilanteet vaikuttavat ravitsemuksesta

huolehtimiseen nopeastikin. Poikkeukselliset tilanteet aiheuttavat sekaannusta ja turvattomuuden tunnetta muistisairaalle ihmiselle.

Erityisesti Alzheimerin taudin varhaisvaiheeseen on kehitetty toimintakykyä tukeva ravintovalmiste. Ravintojuoman sisältämät ravintoaineet ovat erityisen tärkeitä varhaista Alzheimerin tautia sairastaville. Se sisältää ruokavaliossa luontaisesti esiintyviä ravintoaineita, mutta vastaavaa ravintoainemäärää on vaikea saada normaalista ruuasta. Lisätietoa voi kysyä omalta muistihoitajalta tai apteekista.

## Turvallinen lääkehoito

Muistisairauden vaikutukset ajattelutoimintaan vaikeuttavat lääkkeiden turvallista käyttöä. Lääkkeet saattavat unohtua tai niitä otetaan liikaa, joten niiden käyttöön täytyy kiinnittää huomiota.

Lääkeannostelijat, esimerkiksi dosetti, täytyy ottaa käyttöön heti, kun käytössä on säännöllinen lääkitys. Muistutuksen lääkkeiden ottamisesta voi ohjelmoida puheliimeen tai käyttää hälyttävää lääkeannostelijaa. Lääkkeet kannattaa säilyttää lukittavassa kaapissa ja vain dosetti pitää esillä.

Joidenkin sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, Parkinsonin taudin ja diabeteksen hoito vaatii erityistä tarkkuutta ja säännöllisyyttä. Lähiomaisten tuen lisäksi kotihoito tai kotiin tuotava annosjakelu ovat keinoja varmistaa turvallinen lääkehoito.

Muistisairauksiin määrätyt lääkkeet vaikeuttavat ajatustoiminnan lisäksi vireystilaan ja yleiseen toimintakykyyn. Lääkkeiden käyttöä ei saa lopettaa ilman lääkärin lupaa. Lääkitys voi aiheuttaa sivuoireita, joiden ilmetessä tulee ottaa yhteyttä hoitavaan tahoon ja toimia saatujen ohjeiden mukaan.

## VALTUUTUS APTEEKKIASIOINTIIN

Läheiselle tehty valtuutus hoitaa apteekkiasioita helpottaa apteekkiasiointia toisen puolesta. Se oikeuttaa pyytämään reseptien uusimista sekä antaa oikeuden tarkistaa valtuuttajan resepti- ja Kelatietoja. Lisätietoja aiheesta saa apteekeista ja valtuutuksen voi tehdä internetissä suomi.fi -verkkopalvelussa.



**Iltapalan syöminen voi vähentää yöllistä heräilyä ja levottomuutta sekä ehkäistä kaatumisia yöllisillä wc-käynneillä.**



**Dosetista on helppo tarkistaa, onko lääkkeitä otettu.**

## Päihteet

Ikääntyessä elimistö reagoi alkoholiin eri tavalla kuin nuorempana ja pienetkin annokset alkoholia voivat päihdyttää. Päihteet heikentävät havaitsemiskykyä, koordinaatiota ja tasapainoa lisäten alttiutta kaatumisille ja tapaturmille.

Sairaudet ja lääkkeet lisäävät alkoholin ja päihteiden vaikutuksia. Keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kuten muistisairauden hoitoon määrättyt lääkkeet ja unilääkkeet, eivät sovi yhteen alkoholin kanssa.

Muistisairaana ihmisen aivot ovat herkistyneet myös alkoholin vaikutuksille. Lisäksi muistisairas ihminen voi juoda liikaa, koska hän ei muista, paljonko on juonut tai ei ymmärrä alkoholimäärän vaikutusta. Muistisairaana ihmisen runsaan alkoholin käytön taustalla saattaa olla myös sairauden aiheuttama ahdistuneisuus ja masennus.

### RISKIRAJAT

Yli 65-vuotiaiden alkoholin käytön riskirajat:

- Enintään 2 annosta alkoholia kerralla.
- Enintään 7 annosta alkoholia viikossa.
- Alkoholia ei tule juoda päivittäin.

## Tupakointi

Muistisairauden edetessä tupakointitottumukset voivat muuttua ja turvalliset tupakointitavat unohtua. Tupakka jää helposti kytämään vuodevaatteisiin tai sohvanpäälliseen, jos tupakoitsija nukahtaa kesken savukkeen. Myös itsestään sammuvat savukkeet voivat jäädä kytämään ja sytyttää tulipalon, jos ne tippuvat sohvatyynyjen väliin tai petivaatteisiin.

Tupakan aiheuttamat palojäljet esimerkiksi sohvassa tai sängyssä kertovat suuressa paloriskistä. Tilanteeseen täytyy puuttua

ja arvioida riski yhdessä terveydenhuollon, vanhustalouden ja pelastusviranomaisen kanssa. Ratkaisuna voi olla tupakoinnin lopettaminen tai kodin paloturvallisuuden parantaminen.

Tupakoinnin lopettamiseen tarvitaan usein läheisten tukea ja apua. Tupakointia ei tule lopettaa äkillisesti, vaan vieroitusoireiden välttämiseksi kannattaa konsultoida lääkäriä ja hyödyntää nikotiinikorvaustuotteita ohjeiden mukaan.



**Palojälkiin pitää reagoida, sillä ne kertovat kasvaneesta tulipalon vaarasta.**

## Ulkoilu ja liikunta

Yleisiä muistisairauden aiheuttamia muutoksia ovat tasapainon ja liikkeiden hallinnan heikkeneminen, reaktiokyvyn hidastuminen ja kävelemisen vaikeudet. Muistisairauden tuomia muutoksia voi hidastaa huolehtimalla päivittäisestä liikunnasta. Jokainen ylösnousu ja kävelylenkki ylläpitävät liikkumiskykyä sekä vähentävät kaatumisriskiä.

Liikkumisen apuvälineet on otettava käyttöön heti, kun liikkuminen muuttuu epävarmemmaksi tai huteraksi. Näin voi välttyä turhilta vaaratilanteilta ja kaatumisilta. Kävelykeppi, kävelysauvat tai kävelyteline eli rollaattori antavat turvaa ja tukea liikkumiseen. Apuvälineen käyttöä pitää harjoitella ja siihen täytyy totutella. Uusi apuväline voi aluksi aiheuttaa myös vaaratilanteita.

Liikkumisen apuvälineitä voi tiedustella esimerkiksi paikallisesta apuvälineyksiköstä tai -lainaamosta. Kunnalliset apuvälinepalvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.





**Läheisen tai ystävän kanssa liikkuminen tuo arkeen iloisia kohtaamisia. Yhdessä liikkuminen on turvallisempaa kuin yksin ulkoilu.**

#### ULKOILIJAN MUISTILISTA

- Kenkien pitää olla hyvät ja tukevat.
- Liukkaalla kelillä käytössä on liukuesteet tai nastakengät.
- Takissa on heijastin.
- Portaiden yhteydessä on tukevat kaiteet.
- Ulkovaistus on kunnossa.
- Talon numero on merkitty selkeästi ja se näkyy myös pimeällä.
- 112 Suomi -sovellus on älypuhelimessa käyttövalmiina hätätilanteita varten.

## Eksyminen ja katoaminen

Muistisairaus heikentää ympäristön hahmottamiskykyä ja vaikeuttaa oikean suunnan löytämistä. Erityisesti hämärällä tai lumiseen aikaan voi olla vaikea tunnistaa tutujakaan maamerkkejä. Eksyä voi tutullakin reitillä ja reittiä etsiessä on vaarana harhautua kauas kotoa.

Turvallisen liikkumisen tueksi on erilaisia apuvälineitä ja laitteita. Paikantavan turvarannekkeen tai GPS-laitteen avulla läheinen tai palvelua tuottava yritys saa tiedon siitä, missä laitetta käyttävä henkilö liikkuu. Laitteen voi myös asentaa hälyttämään, jos sen käyttäjä kulkee liian kauas kotoaan. Monissa paikantimissa on myös hätäpainike, joka avaa puheyhteyden läheiseen.

Välineet mahdollistavat sen, että muistisairautta sairastava ihminen voi liikkua itsenäisesti, ilman pelkoa eksymisestä. Älypuhelinien käytön yleistymisen mahdollistaa paikantamisen myös erilaisten sovellusten kautta.

#### VAPAAEHTOINEN MUISTISAIRAAN TUKENA



MuistiKaVeRi on koulutettu vapaaehtoinen, joka auttaa ja tukee muistisairautta sairastavan henkilön omannäköisen elämän jatkumista. Yhdessä voidaan esimerkiksi harrastaa liikuntaa ja ulkoilla tai tehdä muita itselle tärkeitä asioita. Oma MuistiKaVeRi voit tiedustella lähimmästä muistiyhdistyksestä.

Eksymisen varalle on hyvä kiinnittää läheisen nimi- ja puhelinnumerotiedot vaatteisiin niin, että ne löytyvät helposti ja pysyvät paikoillaan. Osoitetietojen merkitsemistä ei suositella, sillä se lisää riskiä joutua väärinkäytöksen kohteeksi. Läheisellä kannattaa olla muistisairaasta tuore kuva omassa pu-

helimessa, jotta kuvan voi tarvittaessa välittää poliisille ja etsijöille tunnistamista varten.

Eksymistilanteessa alkuetsintöihin tulisi käyttää enintään 15 minuuttia. Etsintää auttaa, jos tiedetään, minkälaisissa vaatteissa henkilö on lähtenyt liikkeelle ja missä hän tavallisesti liikkuu. Alkuetsinnän jälkeen katoamisesta ilmoitetaan hätäkeskukseen ja tilanteen pitkittyessä tehdään virallinen katoamisilmoitus poliisilaitoksella.

Muistisairaudesta on hyvä kertoa lähimmille naapureille, jotta he voivat olla apuna tarvittaessa. Jokaisella kansalaisella on velvollisuus auttaa eksyneen näköistä ihmistä.

#### ENNAKOI EKSYMISTÄ:

- Läheisillä on tuore kuva puhelimessa.
- Eteisessä on vain yhdet ulkovaatteet esillä.
- Muistisairaalla henkilöllä on paikannin käytössä.
- Kerro muistisairaudesta naapureille.



**Paikantavat laitteet ja turvapuhelimet mahdollistavat itsenäistä liikkumista jo muistisairauden varhaisvaiheessa. Saatavilla on monenlaisia mukana kuljetettavia malleja rannekelloista avaimenperiin.**

## Apua aisteille ja hahmottamiseen

Aistit tuovat aivoille tietoa ympäristössä tapahtuvista asioista sekä vaaratekijöistä ja -tilanteista. Ikääntyessä aistit heikentyvät, mikä haittaa reagoimista mahdollisiin vaaratilanteisiin. Esimerkiksi palovaroitin ilmoittaa vaarasta äänellä.

Muistisairaahan ihmisen voi olla vaikea ymmärtää tai muistaa kuulemaansa. Tätä voi olla vaikea erottaa kuulon heikkenemisestä. Kuulo kannattaa tarkistuttaa epäselvissä tilanteissa. Kun muisti on heikentynyt, on tärkeää kuulla asiat hyvin, jotta voi keskittyä kuullun mieleen painamiseen.



**Kuulokkeet ja puheenvahvistin voivat olla muistisairaalle ihmiselle helpompi vaihtoehto kuin kuulolaite.**

Tarvittaessa pitää hankkia kuulolaite. Kuulolaitetta pitää huolta säännöllisesti ja totutella sen päivittäiseen käyttöön. Jos kuulolaitteen käyttö ei onnistu, voi kokeilla kommunikaattoria eli kuulokkeita ja puheenvahvistinta.

Hyvä näkökyky vähentää kaatumisalttiutta ja tapaturmia. Säännölliset käynnit optikolla ja uusien lasien hankkiminen tarvit-



**Punaisella teipillä voi korostaa valokatkaisimia ja muita tärkeitä paikkoja.**

taessa ovat tärkeitä myös muistisairaalle ihmiselle. Uusiin linsseihin totuttelu voi viedä aikaa ja lisätä hetkellisesti kaatumisriskiä. Esimerkiksi liikkeelle lähtiessä ja portaita kiiwetessä kannattaa aluksi olla uusien lasien kanssa tavallista varovaisempi.

Hyödyllisiä apuvälineitä näkökyvyn heikentyessä ovat esimerkiksi isonäppäinpuhelin, suurinumeroinen kello ja suurennuslasivalaisimet.

Muistisairautta sairastavalla ihmisellä voi olla arjen askareisiin vaikuttavia hahmottamisen vaikeuksia, jotka eivät liity näkökykyyn. Ne voivat ilmetä vaikeutena löytää tai erottaa tarvittavia tavaroita pöydältä, kuten valkoista lautasta valkoiselta pöydältä. Haasteena voi olla myös tuttujen paikkojen tunnistaminen tai etäisyyksien ja korkeuserojen arviointi.

Hahmottamisvaikeuksia voi helpottaa käyttämällä kontrastivärejä korostamaan tiettyjä esineitä tai tiloja. Punaisella värillä reunustettu valokatkaisija tai punainen tukikahva erottuvat paremmin kuin valkoinen. Punainen väri valkoisella taustalla luo tehokkaimman kontrastin.

## Tuttuus tuo turvaa

Turvattomuuden tunne voi syntyä, kun ei muista tai tunnista ihmisiä tai paikkoja. Tuttu onkin vieras ja voi unohtua, minne oli-

kaan menossa ja mitä tekemässä. Omat esineet ja tavarat sekä vanhat kuvat saavat aikaan tunteen kodista ja turvallisuudesta.

Jokaisen ihmisen persoonallisuus ja elämänhistoria vaikuttavat turvattomuuden ja turvallisuuden kokemukseen. Kun arki tuntuu turvalliselta, sairastunut uskaltaa elää aktiivista elämää. Tämä puolestaan vahvistaa toimintakykyä ja turvallisuutta.

Yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta ja turvattomuutta. Yhteydenpito ystävien ja läheisten kanssa on erityisen tärkeää, kun muisti on heikentynyt. Vaikka kohtaamiset eivät enää jää mieleen, vierailuista syntyvä positiivinen tunne lievittää turvattomuutta.



**Yhteisten muistojen ja kokemusten jakaminen lisää turvallisuuden tunnetta. Valokuvat helpottavat muistelua ja tuovat yhteisiä puheenaiheita.**





**Turvallinen koti mahdollistaa arjen askareiden jatkamisen.**

## Koti turvalliseksi

Turvallinen koti syntyy, kun tunnistetaan ennalta kodin vaaranpaikat ja tehdään tarvittavia muutoksia. Jo sattuneiden tapaturmien syyt pitää selvittää ja korjata esiin tulleet ongelmat. Näin voidaan estää uudet tapaturmat samoista syistä kuin aiemmin.

Yleinen paloturvallisuus ja kaatumisten ehkäisy on otettava huomioon kaikkialla kodissa. Kodin eri huoneissa voi parantaa eri keinoin muistisairaana ihmisen turvallista elämää. Seuraavaksi kerrotaan pienempiä ja isompia ratkaisuja, joilla voidaan parantaa turvallisuutta.

### Muutostyöt ja turvalaitteet

Asunnon muutostöissä on tärkeää säilyttää tuttuus ja kodikkuus. Muutostöissä ja turvalaitteiden hankinnoissa täytyy kuulla muistisai-

rasta ihmistä. Hänellä on oikeus osallistua ja päättää itseään koskevista asioista. Ratkaisut pitää kuitenkin tehdä aina oman turvallisuuden ehdoilla ja huomioida myös läheiset ja naapurit.

Paikallisesta apuvälinelainaamosta tai kotihoidosta voi kysyä mahdollisuutta turvalaitteiden lainaamiseen. Useimmat turvalaitteet täytyy kuitenkin hankkia itse. Laitteita myyvät eri yritykset, joista useimmat toimivat verkkokauppoina. Laitteisiin voi käydä tutustumassa erilaisissa neuvontapisteissä ennen ostopäätöksen tekemistä. Myös eri järjestöjen kautta on mahdollista tutustua teknisiin apuvälineisiin.

Joskus koti vaatii suurempia muutoksia, jotta muistisairautta sairastavan ihmisen asuminen olisi turvallista. Asunnon muutostöihin on mahdollista saada tietyin ehdoin tukea Asumisen rahoittamis- ja kehit-



tämiskeskus ARAlta. Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojilta saa veloituksetta apua muutostöiden kartoittamiseen, suunnitteluun ja korjausavustusten hakemiseen.

#### LISÄTIETOJA TURVALAITTEISTA

Ikäteknologiakeskus on julkaissut oppaat:

Arjen älykkäät välineet – opas ikääntyneiden kotona asumisen tueksi

Ikäteknologian esittely- ja neuvontapaikat

Sähköiset versiot voi lukea osoitteessa: [www.ikateknologiakeskus.fi/julkaisut/oppaat](http://www.ikateknologiakeskus.fi/julkaisut/oppaat)

### Kaatumisen ehkäisy ja valaistus

Sisällä liikkumisen turvallisuutta voi lisätä monilla pienillä toimilla. Kaatumisia ja kompastumisen vaaraa vähentävät siistit kulkuväylät ja tukevat paikallaan pysyvät matot. Kynnykset kannattaa poistaa tai vaihtaa matalampiin. Sähköjohdot voi kiinnittää

seinien vierustoille seinäkiinnikkeillä. Liukkailla lattiapinnoilla kannattaa käyttää sisäjalkineita tai liukuestesukkia.

Jos kotona on portaita, on tärkeää, että niissä on tukevat kaiteet molemmin puolin ja porrasaskelmat erottuvat selvästi. Porrasaskelmiin kiinnitetty värikäs liukuestetarra lisää näkyvyyttä ja ehkäisee liukastumista. Häikäsemätön ja riittävä valaistus lisäävät turvallisuutta portaikossa.

Koko kodin valaistukseen täytyy kiinnittää huomiota, sillä hyvä valaistus ehkäisee kaatumisia ja kompastumisia. Toimiva valaistus ei häikäise, mutta valaisee kulkureitit riittävästi. Nykyaikaiset led-lamput antavat enemmän valoa, mutta kuluttavat vähemmän sähköä kuin hehkulamput.

Yöaikaiseen valaistukseen pitää myös kiinnittää huomiota. Hämäräkytkimellä toimiva valaistus syttyy ja sammuu automaattisesti valoisuuden vaihdella. Jos valo häiritsee unta, yövalot voi varustaa myös liiketunnistimella.

Liiketunnistin varmistaa, että valot ovat päällä esimerkiksi portaissa kulkiessa silloinkin, kun valokatkaisinta ei muisteta käyttää. Liiketunnistin voi toimia osalle muistisairaista ihmisistä. Joillekin itsestään syttyvät ja sammuvat valot voivat aiheuttaa hämmennystä, kun valokatkaisinta ei löydykään.



Sisätilojen liukuesteitä on erilaisia. Ne voi olla joko sukat tai valmiisiin sukkiin voi itse lisätä liukuesteet jälkikäteen.

## Keittiö

Arjen askareet, kuten ruoan valmistaminen, tukevat toimintakyvyn säilymistä ja siten turvallisuutta. Jos keittiössä toiminta on epävarmaa tai alkaa tapahtua läheltä-piti-tilanteita, keittiöön täytyy tehdä muutoksia. Erilaisten apuvälineiden turvin arkiaskareita voidaan jatkaa turvallisemmin.

Muistisairauden edetessä oikeat ja turvalliset toimintatavat voivat unohtua. Myös kyky ratkaista ongelmia muuttuu. Muistisairas ihminen voi toimia ruoanlaittotilanteissa yllättävällä ja erikoisella tavalla, mikä aiheuttaa vaaratilanteita. Hän saattaa esimerkiksi laittaa keraamisen vuonan sijaan uuniin muoviasiastian.

Sulaneet muoviasiastiat ja muut palojäljet liedellä sekä unohdukset lieden kanssa ovat selviä varoitusmerkkejä kohonneesta liesipaloriskistä. Palojälkiin pitää reagoida välittömästi.

Kotona syttyivistä paloista noin kolmasosa saa alkunsa liedestä. Lähimuistin heikennyttyä liesi jää helposti päälle ja ruoanlaitto voi keskeytyä esimerkiksi puhelimen soidessa. Liedellä tai sen lähellä säilytettävät



**VARO!** Palavia materiaaleja, kuten talouspaperia, pahvipaketteja tai patakintaita ei missään tapauksessa saa säilyttää lähellä liettä.

ruoat tai tavarat, kuten talouspaperi, patakintaat tai pahvipakkaukset syttyvät helposti.

Palo syttyy ja leviää nopeasti. Induktio-liesi tai ajastimella toimiva liesi ei ole riittävän paloturvallinen muistisairautta sairastavan ihmisen kodissa.

Liesivahti valvoo lieden lämpötilaa ja katkaisee virran automaattisesti, jos liesi kuumenee liikaa. Vahti voidaan asentaa niin vanhaan kuin uuteenkin lieteen. Liesivahti on arvokas hankinta, mutta tulipalon ehkäistessään se maksaa itsensä takaisin moninkertaisesti.

Joskus on turvallisinta miettiä muita keinoja valmistaa tai lämmittää ruokaa. Tällöin kannattaa ottaa lieden sulake pois tai tehdä liesi muutoin virrattomaksi sähköalan ammattilaisen toimesta.

### KEITTIÖN TURVALLISUUS

Keittiön turvallisuutta voi lisätä monin keinoin:

- Liesi kiinnitetään seinään, jotta se ei pääse kaatumaan edes siihen tukeuduttaessa.
- Liesituuletin puhdistetaan säännöllisesti.
- Työtasolla on hyvä valaistus.
- Käytössä on tukevat keittiötikkaat käsituella ja askelmissa on liukuesteipit.
- Sähkölaitteiden kunto, turvallisuus ja toimivuus on tarkistettu.
- Kodinkoneiden alustat ja takaosat siivotaan säännöllisesti.
- Piensähkölaitteissa, kuten kahvinkeitinissä, on automaattisesti virran sammuttava katkaisija.
- Usein käytettävät tarvikkeet ja astiat sijoitetaan alakaappeihin tai helposti saataville.



**Liesivahdit ovat huomaamattomia ja tuovat turvaa arjen askareihin. Kuvassa liesivahti on kiinnitetty seinään liedon yläpuolelle.**

## WC- ja pesutilat

Turvallista liikkumista ja esteettömyyttä wc- ja pesutiloissa haittaavat usein ahtaus ja huono valaistus. Lisäksi märkä lattia, jossa voi olla vielä saippuanjämiä, on petollisen liukas. Kellaritiloissa sijaitsevat pesu- tai saunatilat ovat turvallisuusriski, jos portaisa liikkuminen on epävarmaa tai silmälasit ovat huurussa.

Turvarannekkeista osa on vedenkestäviä, jolloin ne voivat olla turvana myös peseytyessä tai saunoessa. Suihkutuolin hankkiminen tai lainaaminen on ajankohtaista, kun suihkussa seisominen alkaa tuntua työlläältä tai huteralta. Ammelaudat helpottavat ammeeseen siirtymistä ja ammeessa peseytymistä.

Liikkumisen turvallisuutta parantamaan kannattaa hankkia tukikahvat ja -kaiteet



**Tukikahvoista saa tukea liikuttaessa pesutiloissa tai noustessa ylös wc-istuimelta.**

suihkutilan seiniin sekä WC-istuimen ja pesualtaan viereen. WC-istuimeen voi saada apuvälineenä kahvat tai korotuksen helpottamaan nousemista.

Kahvoja ei voi olla liikaa, mutta niiden sijoitteluun on hyvä pyytää apua ja ohjeita kunnan fysio- tai toimintaterapeutilta. Kerros- ja rivitaloissa kahvojen asentamiseen pitää olla huoneiston omistajan lupa ja olla yhteydessä huolto-yhtiöön.

Saunatiloissa on huolehdittava lauteiden ja kaiteiden kunnosta. Erityisesti alimman askelman täytyy olla tukeva. Tukikahvat tuovat turvaa myös saunassa liikkumiseen. Sauna ei ole pyykkien kuivauspaikka eikä tavaroiden säilytystila. Jos saunaa ei käytetä, kiuas kannattaa poistaa toiminnasta irrottamalla sulake.

### PESUTILOJEN LIUKKAUTTA VOI VÄHENTÄÄ

Turvallisuutta voi parantaa esimerkiksi liukuestemattojen avulla. Kaupoista on saatavilla myös liukkaudenpoistoaainetta, joka muodostaa lattiapinnalle näkymättömän kalvon. Se estää liukkauden, vaikka lattialla on saippuavettä, mutta ei aiheuta ongelmia siivoukseen. Kalvo pysyy lattiapinnassa vuosia.

## Eteinen ja ulko-ovi

Eteinen on turvallisempi, kun tavarat ovat hyvässä järjestyksessä ja siellä on helppo liikkua. Muistisairaana ihmisen ulos lähtemistä helpottaa, kun valaistus on riittävä ulko-oven molemmin puolin.

Eteisessä kannattaa pitää esillä vain vuodenaikaan sopivat vaatteet ja jalkineet. Ulko-oven lähelle sijoitettu tukeva istuin helpottaa jalkineiden pukemista ja riisumista.

Avaimet kannattaa säilyttää tutussa paikassa, josta ne muistaa ottaa helposti mu-

kaansa. Ovelle voi asentaa sähköisen muistuttimen, joka muistuttaa avainten ja muiden tärkeiden esineiden ottamisesta mukaan.

Vara-avain on säilytettävä turvallisessa paikassa tai luotetulla henkilöllä. Vara-avaimen säilytykseen omakoti- ja rivitaloissa voi käyttää myös esimerkiksi numerokoodilla toimivaa avainkaappia, joka sijoitetaan sopivaan paikkaan ulkona. Näin läheiset saavat avaimen tarvittaessa.

Jos ovelle on turvaketju tai -lukko, on tärkeää varmistaa, että sen saa auki myös hätätilanteessa, kuten tulipalon syttyessä. Varmuuslukkoa käytetään ainoastaan silloin, kun kukaan ei ole kotona. Ovea ei myöskään saa lukita ulkoapäin, kun muistisairas ihminen on sisällä.

Erilaiset sähköiset lukkojärjestelmät antavat nykyään runsaasti mahdollisuuksia myös muistisairaahan ihmisen kodin turvallisuuden parantamiseen. Lukitsemisen sijaan apua voi saada esimerkiksi muistuttimista, ovivahdeista tai paikantimista.

Muistisairaahan ihmisen kyky erottaa, onko tulija tuttu vai tuntematon, voi olla heikentynyt. Lisäksi hän voi päästää sisään helpommin esimerkiksi viranomaisiksi tekeytyviä huijareita. Jos väärinkäytöksen riski on suuri, ovikello voidaan poistaa käytös-



Ovelle tulevat huijarit voivat pyrkiä sisälle esimerkiksi pyytämällä vesilasillista.

tä, jolloin sisään pääsee ainoastaan avaimella tai soittamalla asukkaalle.

Turvallisuutta voi lisätä asentamalla ulko-oveen ovisilmäkameran. Sen avulla voi tarkastaa, kuka sisälle pyrkii. Osassa kameramalleista kuvan saa näkymään tabletille tai läheisen kännykkään.

Joihinkin vartiointiliikkeiden tarjoamiin järjestelmiin voi liittää kasvojen tunnistuksen. Niiden avulla tutut ihmiset pääsevät sisään, mutta vieraat eivät.

## Makuuhuone

Ikääntyneenä uni on usein herkempää ja rikkonaisempaa kuin nuorena. Muistisairaus voi lisätä heräilyä öiseen aikaan entisestään. Säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat auttavat nukahtamaan ja parantavat unen laatua. On tärkeää kunnioittaa yksilöllistä vuorokausirytmää, ja hakea kullekin luontaisin unirytmä.

Valoisina öinä on suositeltavaa käyttää pimennysverhoja. Talvella taas pitää huolehtia riittävästä päiväsaikaisesta valaistuksesta. Vuorokausirytmää ylläpitää myös esimerkiksi digitaalinen kalenterikello (kuvassa sivulla 17), joka näyttää ajan ja päivämäärän lisäksi vuorokaudenajan.

Yöllä liikkuminen lisää merkittävästi kaatumisriskiä, sillä väsyneenä tasapaino ja reagoitokyky ovat heikommalla kuin päivällä. Mahdolliset unilääkkeet lisäävät myös kaatumisriskiä öiseen aikaan. Kulkureiteille wc-tiloihin kannattaa lisätä yövaloja sekä tukikahvoja.

### YÖVALOT

Erilaisia yövaloja on myynnissä isommissa marketeissa. Osa yövaloista toimii paristoilla, jolloin niiden sijoittaminen ei ole riippuvainen pistorasioista. Yövaloja saa myös liiketunnistimella varustettuina.



Sängystä nousemista voi helpottaa nousutu-  
kien avulla. Ne kiinnitetään mallista riip-  
pen joko sänkyyn tai lattiaan.

Korotuspaloilla sängyn saa sopivalle kor-  
keudelle, mikä myös helpottaa nousemista.  
Sängystä tulisi päästä ylös riittävän nopeas-  
ti myös yöaikaan, sillä hätätilanne voi sattua  
myös yöllä.

Myös muistisairaahan ihmisen läheisen pi-  
tää saada nukuttua riittävästi. Jatkuva huoli  
muistisairaahan ihmisen yöllisistä liikkeistä  
voi heikentää läheisen unenlaatua ja hänen  
jaksamistaan. Ovi- ja mattohälyttimien (ku-  
vassa) avulla läheinen voi nukkua rauhassa,  
sillä hän saa tiedon, jos muistisairas ihmi-  
nen lähtee yöllä liikkeelle. Hälyttimet ilmai-  
sevat, kun henkilö lähtee liikkeelle sängys-  
tään tai avaa oven.



**Vuorokausikalenteri tukee erityisesti yksinasuvien muistisairautta sairastavien arkea.**



**Mattohälytin hälyttää hakulaitteeseen, kun maton päälle astutaan. Hälyttimen voi sijoittaa maton alle, esimerkiksi sängyn viereen tai ulko-oven eteen.**

## Paloturvallisuus

Paloturvallisuudesta huolehtiminen on yksi tärkeimmistä asioista muistioireiden ilmaantuessa. Sairauden edetessä sairastuneen, läheisten ja ammattilaisten pitää yhdessä sopia kodin paloturvallisuuteen liittyvistä asioista.

Kodin siisteys ja tavaroiden pitäminen järjestyksessä parantavat palo- ja poistumisturvallisuutta. Muistisairaahan oireisiin voi liittyä pakonomaista tavaroiden keräilyä, mihin pitää suhtautua vakavasti. Jos asunnossa on suuri määrä tavaraa, tuli leviää palon sattuessa voimakkaasti ja nopeasti. Myös pelastustoimet vaikeutuvat, jos kulkuväylillä ei ole tilaa liikkua.

Avotulen ja tulisijojen käyttö ovat selviä riskejä muistin heikentyessä. Esimerkiksi kynttilöiden polttaminen ja puuhellan tai takan lämmittäminen lisäävät tulipalojen ja häämyrkytyksen vaaraa. Harkinnan mukaan tulentekovälineet kannattaa poistaa käytöstä.



**VARO!** Jos kotona on tulisija, täytyy käytössä olla myös häkävaroitin.

Palovaroittimien toiminnasta huolehtiminen on tärkeää. Se ei voi olla yksin muistisairaahan ihmisen vastuulla. Palon syttyttyä poistumiseen on aikaa noin kolme minuuttia, joten palovaroittimen toimiminen ja hälytykseen reagoiminen ovat elintärkeitä.

Muistisairaus voi vaikeuttaa palovaroittimen äänen tunnistamista ja siihen reagoi-

mista. Jos ääni ei herätä muistisairasta ihmistä reagoimaan ja toimimaan tarkoituksemukaisesti, pelastautuminen uhkaavasta tilanteesta vaikeutuu.

Jos henkilö ei kuule palovaroitinta ilman kuulolaitetta, esimerkiksi yöllä, täytyy hankkia palovaroitin, joka ilmoittaa vaarasta valomerkillä ja/tai tärinällä.

Kotiin voidaan tarvittaessa asentaa palohälytysjärjestelmä. Silloin ilmoitus palosta välittyy suoraan läheiselle tai palveluntarjoajalle. Jos poistuminen hätätilanteessa 2–3 minuutissa on epävarmaa, voidaan asentaa huoneistokohtainen sammutusjärjestelmä, joka käynnistyy automaattisesti palon sytyttyä.



**Palovaroittimen pariston vaihtamiseen täytyy pyytää apua sen sijaan, että kiipeää itse.**

#### PALOVAROITIN

- Palovaroittimia pitää olla yksi varoitin jokaista alkavaa 60 neliometriä kohden ja jokaisessa kerroksessa.
- Varoittimet kiinnitetään kattoon ja niitä on hyvä olla jokaisessa makuuhuoneessa sekä eteisessä.
- Palovaroittimen toimivuus pitää testata testinappia painamalla kerran kuukaudessa.
- Paristo suositellaan vaihdettavan vuosittain.
- Palovaroitin pitää uusia 8–10 vuoden välein, koska palon tunnistaminen heikkenee ajan mittaan.
- Sähköverkkoon kytketyt palovaroittimet ja niiden huolto ovat taloyhtiön vastuulla, mutta niitäkin pitää itse testata säännöllisesti.
- Saatavilla on myös paristokotelolla varustettu varoitin. Paristokotelo kiinnitetään seinään, jolloin ei tarvitse kiivetä katon rajaan vaihtamaan paristoa.

#### YHTEINEN VASTUU PALOTURVALLISUUDESTA

Kotien ja asuinympäristöjen paloturvallisuus on kaikkien etu. Jos itselle herää epäily esimerkiksi naapurin tai tuttavan kotona asumisen turvallisuudesta, voi asiasta tehdä huoli-ilmoituksen kunnan asiakasohjaajalle.

Ammattilaisilla on velvollisuus ilmoittaa havaitsemistaan paloturvallisuusriskeistä pelastusviranomaiselle. Yhteistyöllä voimme edistää paloturvallisuutta ja ehkäistä vaaratilanteita.

Lisätietoja:

Paikallinen pelastuslaitos,

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK.



**Käteistä rahaa kannattaa varata mukaan vain kulloinkin tarvittava määrä.**

## Turvallisesti rahan kanssa

Muistisairaus heikentää rahan arvon ymmärtämistä, mikä vaikeuttaa rahan käyttöä ja hankintojen tekemistä. Rahan käyttöön liittyvät päätökset voivat olla hätiköityjä ja poiketa aiemmista kulutustottumuksista. Erityisesti verkossa tapahtuvaan raha-asioiden hoitoon tarvitaan usein apua.

### Petokset ja huijaukset

Petokset ja huijaukset ovat lisääntyneet ja kuka tahansa voi joutua taitavan rikollisen huijaamaksi. Huijarit käyttävät hyväkseen henkilöitä, joiden kyky puolustautua tai ymmärtää huijauksen mahdollisuus on heikentynyt.

Petoksen muotoja ovat esimerkiksi tilitietojen ja tunnuslukujen kalastelu, rahan ”lainaaminen” tai aiheettomat laskut. Huijaa-

mista on myös ylihintaisten tai tarpeettomien tuotteiden tai palveluiden myynti. Tyypillisiä ovat puhelimitse tai postitse ta-

#### NÄIN VOIT SUOJAUTUA PETOKSILTA:

- Säilytä pankkikortti ja sen Pin-koodi eri paikoissa.
- Aseta nosto- ja ostorajat pankkikortteihin.
- Pidä käteisrahan määrä kotona maltillisena.
- Rajoita puhelinmyynti aktivoimalla Robinson-kieltopalvelu.
- Estä palvelunumerojen käyttö puhelimesta.
- Älä säilytä kodin vara-avainta ulko-oven lähetyvillä.

pahtuvat huijaukset, kuten arpajais- ja lotto-huijaukset tai rahankeräys.

Asuntoon pyrkivät huijarit saattavat esiintyä ammattihenkilöinä, kuten huoltomiehinä tai kotihoidon työntekijänä. Toisinaan sisään pyrkivän henkilön luotettavuuden arviointi on vaikeaa kenelle tahansa, mutta etenkin silloin, kun muisti tai henkilöiden tunnistaminen on heikentynyt.

Petokseen tai taloudelliseen hyväksikäyttöön voivat syyllistyä myös läheiset. Rahan käyttäminen, lainaaminen tai omaisuuden myyminen ilman lupaa tai edunvalvontapäätöstä on taloudellista hyväksikäyttöä. Erityisesti alttiita ovat henkilöt, joiden lähipiirissä on päihde- tai peliriippuvuutta.

Muistisairautta sairastava ihminen ei välttämättä muista antaneensa rahaa tai ymmärrä rahan arvoa, jolloin hyväuskoisuutta voi käyttää helposti hyväkseen. Läheiset voivat ajatella käteisen rahan häviämisen tai tavaroiden katoamisen johtuvan muistisairaudesta. Usein taloudellinen hyväksikäyttö ei tule esiin ilman muiden läheisten tarkkaavaisuutta ja puuttumista tilanteeseen.

## Edunvalvontavaltuus

Edunvalvontavaltuutuksen avulla jokainen ihminen voi itse päättää, kuka hoitaa hänen asiansa sitten, kun hän ei enää siihen kykene. Edunvalvontavaltuus kannattaa tehdä hyvissä ajoin ennen sairastumisia, kuten testamentti ja hoitotahtokin.

Virallisen edunvalvontavaltuutuksen tekemiseen tarvitaan asiantuntija, kuten siihen erikoistunut asianajaja. Jos valtuutuksen tekeminen jää muistisairaudesta alkuvaiheeseen, tarvitaan lääkärintodistus oikeustoimikelpoisuudesta.

Muistisairas ihminen ei aina tunnista oikeitaan, mikä voi estää avun vastaanottamisen tai turvavälineiden hankinnan. Kun edunvalvontavaltuutetulle on annettu valtuudet hoitaa talousasioiden lisäksi myös



**Muistisairas ihminen voi yhä tehdä esimerkiksi ostopäätöksiä, vaikka joku toinen hoitaisi raha-asioita.**

henkilöä koskevia asioita, hän voi päättää esimerkiksi turvalaitteiden hankinnoista tai kodin muutostöiden tekemisestä.

Edunvalvontavaltuus annetaan valtuutetun säilytettäväksi. Valtuus tulee voimaan vasta, jos muistisairas henkilö ei kykene päättämään omista asioistaan. Valtuutuksen vahvistaa maistraatti, ja vahvistusvaiheessa tarvitaan lääkärintodistus.

Kun edunvalvontavaltuutusta ei ole tehty ja henkilö tarvitsee apua etujensa turvaamiseksi, edunvalvontaa voidaan hakea maistraatista. Maistraatti määrää edunvalvojan, joka on yleinen edunvalvoja tai henkilön läheinen.

### LISÄTIETOA:

Turvaohjeita senioreille -opas, Rikksentorjuntaneuvosto.

Tietoa ikäihmisille kotona asumisen turvaksi -opas, Suvanto ry ja Vanhustyön keskusliitto ry.

Poliisi.fi

### LISÄTIETOA:

Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakointiin. Suomen Muistiasiantuntijat.



## Turvallisesti kotona – Tarkistuslista muistikodin turvallisuuden edistämiseksi

Tämän tarkistuslistan avulla voit löytää kodin riskitekijät ja suunnitella kodin turvallisuutta parantavat muutokset. Käy lista läpi läheisesi kanssa ja tarkista, onko koti turvallinen.

Rastita kohdat, joihin täytyy kiinnittää huomiota.

Pohtikaa yhdessä, millä tavoin riski huomioidaan arjessa.

### ELÄMÄNTAVAT

- Liikkuminen ja ulkoilu on jokapäiväistä.
- Ravinto on monipuolista ja syöminen säännöllistä.
- Lääkkeet otetaan määräysten mukaan.
- Unen määrä on riittävä ja vuorokausirytmisi on normaali.
- Kuulo ja näkö on tutkittu ja apuvälineet käytössä.

Huomioitavat asiat ja vastuuhenkilö

.....  
.....

### PALOTURVALLISUUS

- Palovaroitin on asennettu oikein ja tarkastettu.
- Lieden ympäristö on siisti ja päällinen tyhjä.
- Saunaa ei käytetä varastotilana tai pyykkien kuivattamiseen.
- Avotulen, kuten kynttilöiden ja takan käyttöön liittyvä riski on huomioitu.
- Rikkinäiset sähkölaitteet ja johdot on poistettu käytöstä.
- Päihteiden ja tupakonnin riskit on kartoitettu ja niitä seurataan.

Huomioitavat asiat ja vastuuhenkilö

.....  
.....

### EKSYMINEN JA KATOAMINEN

- Paikannuslaite on käytössä ja sen lataamisesta huolehditaan.
- Tuore valokuva löytyy läheisiltä.
- Nimi ja läheisen puhelinnumero on kiinnitetty vaatteisiin.
- Apuvälineet, kuten ovihälytint ja muistutin ovat käytössä.

Huomioitavat asiat ja vastuuhenkilö

.....  
.....

### PETOKSET

- Petoksen ja huijauksen mahdollisuus on huomioitu.
- Kotona säilytettävä käteisen rahan määrä on pieni.
- Pankkikortti säilytetään erillään tunnusluvusta.
- Edunvalvonta on suunniteltu ja raha-asiat ovat hallinnassa.
- Puhelinmyyntiä ja suoramarkkinointia on rajoitettu.

Huomioitavat asiat ja vastuuhenkilö

.....  
.....

Oppaan lisäksi lisätietoja voit saada muistiyhdistyksistä, kunnan muistihoitajalta tai palotarkastajalta.



# Turvallisia vuosia muistiperheille

## Tietoa turvallisesta kotona asumisesta muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen

Etenevä muistisairaus voi heikentää monin tavoin arjen turvallisuutta. Sairauden oireet lisäävät tapaturmien, vahinkojen ja väärinkäytösten riskiä.

Kun vaarat ennakoidaan ja niihin varaudutaan, arki voi jatkua kotona aktiivisena ja turvallisena.

Tässä oppaassa kerrotaan, mitä muistiperheet voivat tehdä turvallisemman arjen puolesta.

Opas on ladattavissa ilmaiseksi osoitteista [muistiturku.fi](http://muistiturku.fi) sekä [kotitapaturma.fi](http://kotitapaturma.fi)

Sivustoilta löytyy myös selkokuokattu versio oppaasta.

### LISÄTIETOA:

**Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry**

**Varusmestarintie 15, 20360 Turku**

**Puh. 044 2020 533**

**[www.muistiturku.fi](http://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. Opas syntyi Turvallisesti kotona -hankkeen (2016–2019) aikana, jossa kehitettiin välineitä muistiperheiden arjen turvallisuuden parantamiseksi.

Opas on tehty yhteistyössä  
Tapaturmien ehkäisyverkoston kanssa.  
Lisätietoa: [kotitapaturma.fi](http://kotitapaturma.fi)