

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy – muistisairaudet ja tapaturmat

Sisällöt perustuvat koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisytyön sisältöihin

Turvakoutsien tapaaminen 8.11.2024

Outi Ronkainen



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI



Millaisia
mielikuvia
sana
muistisairaus
herättää?

Mentimeter

Millaisia mielikuvia sana muistisairaus herättää?
1 response

huolta

1



**Muistisairaudet ovat kansantauti, ja
muistisairaiden määrä kasvaa koko
ajan.**

**Ennusteiden mukaan muistisairauksia
sairastavien määrä kolminkertaistuu
vuoteen 2050 mennessä.**



Yleistä etenevistä muisti- sairauksista

- Muistin heikentyminen ei kuulu normaaliin ikääntymiseen → syyt aina tutkittava!
- Muistisairaita ihmisiä arvioidaan Suomessa olevan 200 000 ja määrän ennustetaan kasvavan voimakkaasti tulevina vuosikymmeninä.
- Vuosittain 14 500 saa etenevän muistisairaus diagnoosin, todellisuudessa luku on suurempi. Maailman laajuisesti on arvioitu, että joka 3. sekunti, joku saa etenevän muistisairaus diagnoosin.
- Ikä on merkittävä riskitekijä sairastumiselle etenevään muistisairauteen, mutta myös työikäisenä (alle 65v) sairastuneita on n. 7000 – 10 000.
- Muistisairaudet ovat neurologisia sairauksia, joihin voi sairastua kuka tahansa.



Eri muistisairaudet

- Yleisimpiä eteneviä muistisairauksia ovat:
 - Alzheimerin tauti
 - Lewyn kappaleen tauti
 - Otsa-ohimolohkorappeuma
 - Verenkiertoperäinen muistisairaus
- Muut harvinaisemmat muistisairaudet
- Suomeksi emme käytä sanaa "dementia", vaan etenevät muistisairaudet. Dementia on oireyhtymä, ei yksittäinen sairaus.



Muistisairaudet vaikuttavat aivoihin

- Muistisairaus ei vaikuta pelkästään muistiin. Muutoksia voi tulla sairauden edetessä:
 - Hahmottamis-,päättely- ja ongelmanratkaisukykyyn
 - Käsitykseen ajasta ja paikasta
 - Liikkumiseen ja kävelemiseen
 - Käyttäytymiseen
- Muistisairauteen voi liittyä oireiden tiedostamattomuus eli sairastunut ei tällöin itse huomaa omia oireitaan.
- Oireet yksilöllisiä ja riippuvat, mikä muistisairaus kyseessä. On olemassa erilaisia muistisairauksia.
- Muistisairaudet etenevät pääsääntöisesti hitaasti, mutta sairauden kulku vaihtelee yksilöllisesti.



Kun muisti heikkenee

- Tärkeää on ennakoida vaaranpaikat ja huomioida samat riskit kuin ikäihmisillä yleisesti.
- Turvalaitteet, kuten paikantavat turvapuhelimet, mahdollistavat itsenäisen lenkkeilyn ja tuovat turvaa paitsi sairastuneille itselleen mutta myös tämän läheisille
- Hyvissä ajoin pitää pohtia kenen **vastuulla** turvallisuuskysymykset ovat, kun sairastunut itse ei enää pysty.
- Kun turvallisuusasioista on keskusteltu lähimmäisten kanssa hyvissä ajoin, helpottuu päätöksenteko myöhemmässä vaiheessa.
- Muistetaan myös yksinasuvat, kuka huolehtii heistä?

Muistisairaiden asumismuodot



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI



Ikääntyneiden asumismuodot

- Vuoden 2022 lopussa:
 - 93 % 75-vuotta täyttäneistä asui kotona,
 - 6,4 % oli ympärivuorokautisessa palveluasumisessa
 - noin 0,5 % laitoshoidossa
- Heistä:
 - suurin osa asui omistusasunnossa joko pientaloissa (41 %) tai kerrostaloissa (41 %)
 - Noin 78 % yli 65-vuotiaista omistaa asuntonsa, joten heidän päätöksensä ja ratkaisunsa ovat avainasemassa asuntojen korjaamisessa.
- Maaseudulla 75-vuotta täyttäneistä asui tuolloin 20 %.

LÄHDE: Sotkanet THL <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>
61 Digi- ja Väestötietovirasto. Rakennus- ja huoneistorekisteri (RHR). 2022.



- Valtaosa muistisairaista ihmisistä asuu omissa kodeissaan.
- Mielikuva muistisairaista ihmisistä kuvaa usein sairauden myöhäistä vaihetta, jolloin ihminen on esimerkiksi ympärivuorokautisen hoivan piirissä.
- Jotta kotona asuminen on turvallista, laadukasta ja omannäköistä, tarvitaan ennakointia, asumisen esteettömyyden ja toimivuuden arviointia, turvallisuuden huomioimista ja riskien kartoittamista, oikeita turva/apuvälineitä.
- Mitä varhaisemmassa vaiheessa asioita pohtii, sitä helpompi ne on hyväksyä ja ottaa käyttöön ja niihin tottuu.



Muistiystävällinen asuminen

- Muistisairaudet vaikuttavat ja etenevät yksilöllisesti.
- Muistiystävällinen asuminen tukee muistisairaahan toimintakykyä.
- Tilaratkaisut ovat selkeitä ja esteettömiä. Värimaailma auttaa hahmottamisessa ja ympäristö tukee orientaatiota sekä vähentää eksymisiä.
- Apuvälineet ja teknologia oikea-aikaisesti käytettyinä tukevat itsenäistä arkea ja turvallista kotona asumista.
- Koska kyse on etenevästä sairaudesta, on hyvä miettiä jo ennakoiden, millainen asumisympäristön tulisi olla sairauden edetessä ja milloin itsenäinen asuminen ei ole enää mahdollista.



POHDI

- Kotona asumisen tulee tuntua turvalliselta, miellyttävältä ja mielekkäältä. Kun sairaus etenee, nykyinen kotisi ei ole välttämättä enää toimiva ja turvallinen.
 - Kotiasi muokkaamalla voit saada aikaiseksi toimivia ratkaisuja. Myös intervallijaksot tai perhehoito voivat tukea toimintakykyäsi ja mahdollistaa kotona asumista entistä pidempään.
 - Voisitko pohtia omaa asumishistoriaasi ja suhtautumista muuttamiseen? – Mikä tekee kodista toimivan ja turvallisen? – Mitkä ovat tärkeitä palveluja, joita kodin lähellä tulisi olla?
 - Muistisairauden myöhäisemmässä vaiheessa voit tarvita runsaasti apua ja tukea, jolloin nykyinen kotisi ei välttämättä ole paras ympäristö.



TIEDÄ

- Asumisen muotoja on monia. Asunnon vaihtaminen ei tarkoita välttämättä asunnon ostamista.
- Taloudellista tukea voit hakea niin asunnon muutostöihin kuin asumiskustannuksiin. Tutustu näihin!
- Asumistarpeitasi on hyvä ennakoida, sillä muistisairaus ja ikääntyminen vaikuttavat toimintakykyysi ja kotiympäristöäsi kannattaa arvioida uudelleen.



TOIMI

- Pärjäätkö nykyisessä kodissasi seuraavat viisi vuotta? Mitä kodissasi täytyy muuttua, jotta pärjäisit tai millainen kotisi tulisi olla?
- Tarkastele kotiasi asumisen turvallisuuden tarkistuslistan avulla, konsultoi Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojaa ja testaa omat asumisen asenteesi!
- Tulevaa kannattaa pohtia, myös asumisen osalta!

MUISTIYSTÄVÄLLINEN ASUMINEN

Muistisairaudet vaikuttavat ja etenevät yksilöllisesti. Muistiystävällinen asuminen tukee muistisairaana toimintakykyä.

Tilaratkaisut ovat selkeitä ja esteettömiä. Värimaailma auttaa hahmottamisessa ja ympäristö tukee orientaatiota sekä vähentää eksymisiä.

Apuvälineet ja teknologia oikea-aikaisesti käytettyinä tukevat itsenäistä arkea ja turvallista kotona asumista.

Koska kyse on etenevästä sairaudesta, on hyvä miettiä jo ennakoiden, millainen asumisympäristön tulisi olla sairauden edetessä ja milloin itsenäinen asuminen ei ole enää mahdollista.

- Edellä esitetyt diat pohjautuvat Muistiliiton vuonna 2022 tekemään Muistiystävällisen asumisen esitteeseen, joka on ladattavissa [Muistiliiton verkkosivuilta](#) tai tilattavissa maksutta [Muistiliiton verkkokaupasta](#).
- Hyvää tietoa löytyy myös Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen [Turvallisia vuosi muistiperheille-opas](#), joka löytyy myös ruotsiksi [Trygga år för minnesfamiljer](#)



Asumisen aineisto pankki

- www.vanheneminen.fi/asuminen on laaja aineistopankki, jossa on paljon hyvää tietoa asumisesta, asumisen turvallisuudesta ja muistiystävällisestä asumista.
- Sivuilla mm. [asumisen pikatesti](#), [asumissuunnitelma](#), [kodin turvallisuuden tarkistuslista](#), [kodin esteettömyyden tarkistuslista](#) ja paljon hyvää ja ajantasaista tietoa.
- Myös Muistiliiton sivuilla on kattavasti erityisesti muistisairaiden asumisesta ja turvallisuudesta.
- Kodin muokkaamiseen esteettömäksi ja turvalliseksi on saatavilla apua
 - [Vanhustyön Keskusliiton korjausneuvonta](#)
 - [ARA- avustukset](#)

Muisti ja paloturvallisuus



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI



Muistisairaus ja palo- turvallisuus

- Paloturvallisuus vaatii uudenlaista huomiota. Erityisesti
 - Muistin heikkeneminen voi johtaa unohduksiin esim. liesi voi unohtua päälle.
 - Toisaalta voi unohtua mitä olikaan tekemässä ennen kun esimerkiksi puhelin soi ja vaatteiden silittäminen jää kesken.
 - Avotulen käyttöä, kuten takan ja kynttilöiden polttamista, täytyy harkita toimintakyvyn mukaan ja hankkia tarvittavat turvavälineet.

[Paloturvallisuus ja muistisairaudet -video](#)



Kenen vastuulla on?

- Palovaroittimien tarkistaminen
- Sähkölaitteiden kunnossapito
- Pölyjen siivoaminen kodinkoneiden takaa
- Uusien itsestään sammuvien piensähkölaitteiden hankinta ja käytön harjoittelu
- Saunan siisteydestä huolehtiminen



Poistuminen

- Tulipalotilanteessa poistumistilanne sisältää monia vaihteita, joiden muistaminen vaatii keneltä tahansa paljon uudessa tilanteessa.



Kaatuminen ja muistisairaudet



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI



Muistisairaus lisää riskiä kaatua

- Muistisairauden edetessä tapahtuu muutoksia kehossa ja toiminnassa, jotka lisäävät riskiä kaatua.
 - Liikuntakyvyn muutokset ovat yleisiä, koska aloitekyvyn laskemisen myötä liikunnan määrä monilla sairastuneilla vähenee. Liikkuminen vaatii läheisiltä kannustamista ja tukea.
 - Reagointi- ja päättelykyvyn muutokset altistavat kaatumiselle ja riskinotto voi lisääntyä.
 - Vireystila vaihtelee → riski kaatua vaihtelee.
 - Yöllä liikkuminen usein lisääntyy muistisairauden myötä, altistaa kaatumisille.



Muistisairaudet ja kaatuminen

- Kaatumisten ehkäisyssä korostuu ennaltaehkäisy.
 - Tunnistetaan vaaranpaikat
 - Pidetään huolta riittävästä liikunnasta, erityisesti lihaskunnosta ja tasapainosta.
 - Hankitaan liikkumiseen tarvittavia apuvälineitä ja tukikahvoja. Opetellaan niiden käyttö yhdessä!
- Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen blogissa on päivitys muistisairaiden ihmisten kaatumisiin ja niiden ehkäisyyn liittyen <https://www.muistiturku.fi/fi/blogi/vinkkeja-kaatumisen-ehkaisyyn-tapaturmapaiva>



Miten sinä voit tukea muistisairaiden turvallista ja omatoimista arkea kotiympäristössä?

Miten sinä voit tukea muistisairaiden turvallista ja omatoimista arkea kotiympäristössä?
39 responses





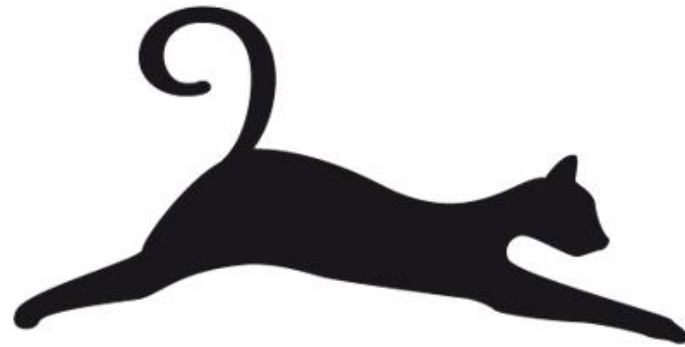
Muistikummituokio

- Me kaikki voimme olla hyvän tekijöitä arjessa – muistikummeja. Muistikummituokioon ovat kaikki ja kaikenikäiset suomalaiset tervetulleita. Tunnin mittaisessa tuokiossa tuleva muistikummi oppii ja oivaltaa muistisairauksista viisi tärkeää asiaa. Tämän jälkeen muistikummi voi helposti tehdä omassa arjessaan muistiystävällisiä tekoja.
- Löydät lähimmän Muistikummituokion:
<https://www.muistikummit.fi/kummituokiot> TAI voit suorittaa itsenäisesti verkkotuokion:
<https://www.muistikummit.fi/verkkotuokio>



Kiitos

- outi.ronkainen@muistiliitto.fi



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI