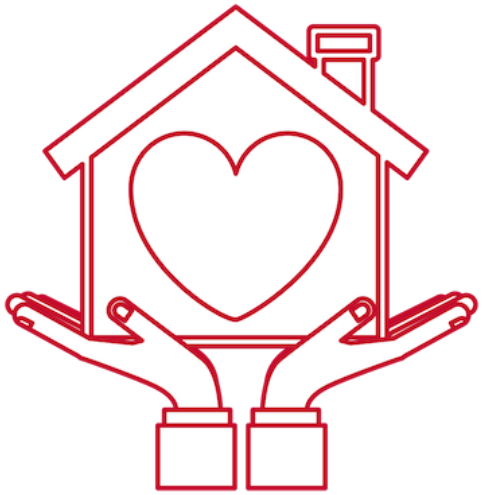
Turvallisesti omassa kodissa – miten huomioin asumisen riskit



Hanne Mansala, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry. 2022.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Näkökulmina tässä esityksessä

- Miksi ennakointi on tärkeää
- Läheiset turvallisuuden edistäjinä
- Keinot turvallisuuden parantamiseksi

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Turvallinen Arki

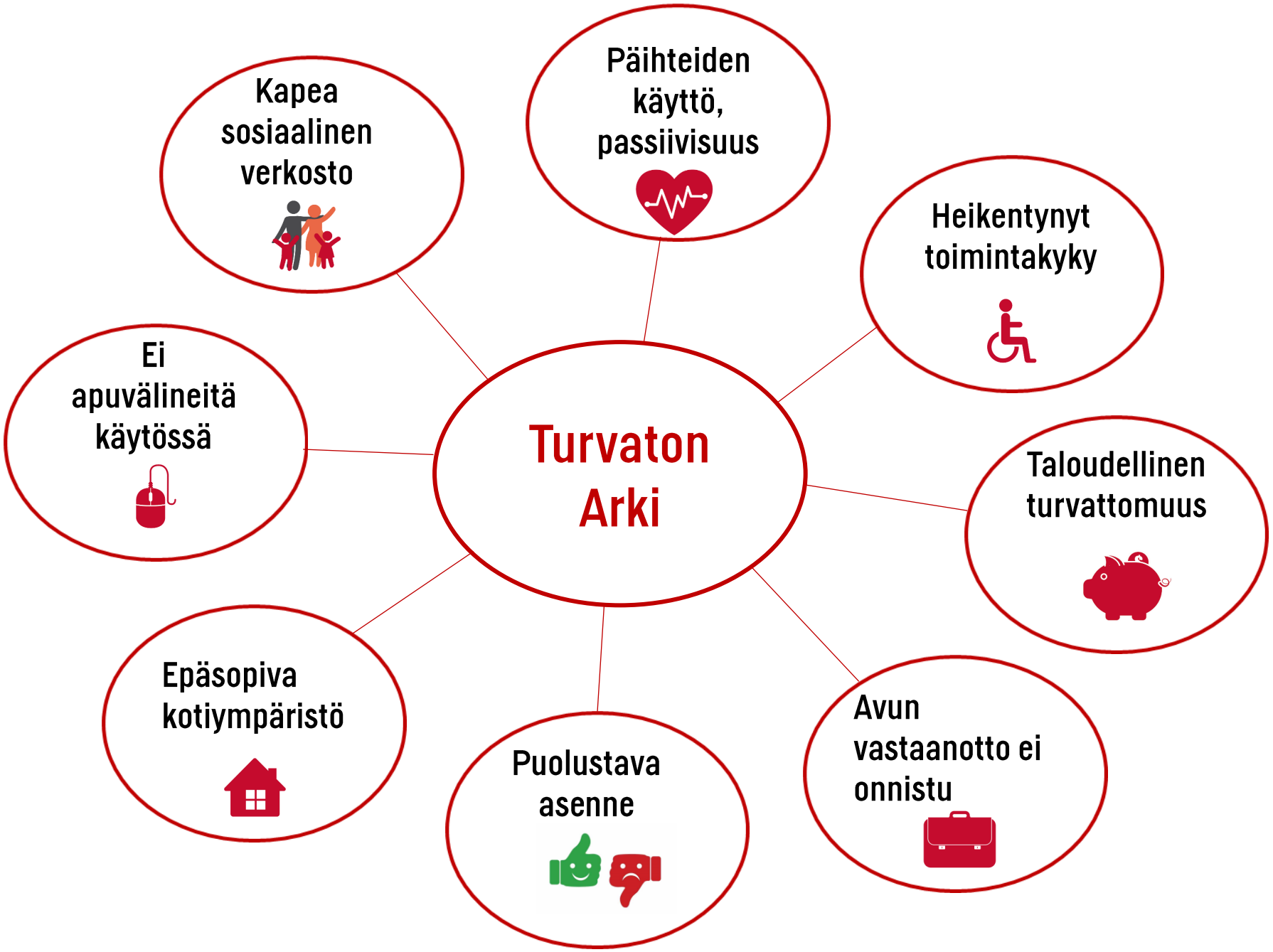
- Perhe & ystävät
- Elintavat
- Toimintakyky
- Apuvälineet & teknologia
- Taloudellinen turvallisuus
- Kotiympäristö
- Asenne
- Ammattilaiset, viranomaiset

Turvallisia vuosia muistiperheille

Hankkeen opas: Turvallisia vuosia muistiperheille

Linkki oppaaseen

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Miksi ennakoida?

- Emme pysty hallitsemaan kaikkia elämän osa-alueita
- Sopiva asuinympäristö ja apuvälineet tukevat kykyä toimia arjen askareissa
- Ympäristön muokkaaminen on tehokkain tapa ennaltaehkäistä riskejä
- Päätöksiä on helpompi tehdä terveenä, kaikki tulevat kuulluksi

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Onnistuko ennakointi?

- Asumisen Apu ry:n tutkimuksessa yli 1000 yli 55 vuotiasta vastasi kyselyyn, jossa selvitettiin tulevaisuuteen varautumista.
- 74% ei ollut tehnyt muutoksia asumiseensa tulevaisuutta ajatellen.
- Tiedon puute, taloudelliset esteet, psyykkiset esteet

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Muistisairaus ja asumisturvallisuus

- Toimintakyky muuttuu, kun sairaus etenee
- Päivittäistä vaihtelua on runsaasti
- Ohjeet ja neuvot eivät yleensä edistä turvallisuutta
- Vastuu kodin turvallisuudesta siirtyy muille

- Tavoitteena ei välttämättä ole asua nykyisessä kodissa mahdollisimmaan pitkään, vaan mahdollistaa turvallinen ja laadukas arki mahdollisimman pitkään.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Muistisairauden vaikutuksia

- Oman toimintakyvyn arviointi heikentyy
- Unohdukset ja vahingot lisääntyvät, muisti heikkenee
- Ongelmanratkaisukyky heikkenee, tavanomaisesta poikkeavat ratkaisut lisääntyvät
- Oman toiminnan suunnittelu ja tehtävien toteutus on vaikeampaa
- Muuttunut todellisuus aiheuttaa haasteita

- Toimintakyky vs turvallisuus

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Turvallisuuden edistäminen: läheisen rooli

- Läheisten toiminnan merkitys kasvaa sairauden edetessä
- Tulevaisuuteen varautuminen tekojen perustana
  - Kodin kriittinen arviointi, mikä toimii ja mikä ei
  - Oman ja asuinkumppanin toimintakyvyn arviointi
  - Onko tulevaisuutta suunniteltu?
  - Onko toiveista keskusteltu yhdessä?
  - Mitä jos tämä koti ei ole tulevaisuudessa paras vaihtoehto

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Mitä kannattaa ennakoida?

- Kaatumiset
- Tulipalot
- Eksyminen
- Ulkoinen uhka/rikokset ja rötökset

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kaatumiset

- Liukastuminen
- Kompastuminen
- Kiipeily ja kurottelu
- Huonot sisäjälkineet
- Liukas lattia
- Tukikahvojen puuttuminen
- WC-istuimen väärä korkeus
- Tilan puute
- Heikko valaistus

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kiinnitä huomiota…

TAPATURMIEN EHKÄISY

15. Onko liukastumisen ja kompastumisen vaara minimoitu

Asunnon siisteys ja järjestys		
Lattian materiaali ja matot		
Kynnykset (ei pinnassa olevia nauloja)		
Jatkojohdot on minimoitu ja sijoitettu siten, että niihin ei kompastu, johtohässäköitä ei muodostu		
Tarvittavat tuet, kahvat ja kaiteet (kulkutiet, keittiö, makuuhuone, peseytymistilat)		
Jalkineet ovat turvalliset ja olosuhteiden mukaiset.		

16. Seurataanko kaatumisia?

Asukas ei ole kaatunut tai kompastunut viimeisen vuoden aikana.		
Asukkaalla ei ole tasapainovaikeuksia tai huimausta.		
Asukkaalla ei ole vaikeuksia liikkua asunnossa.		
Asukkaalla ei ole vaikeutta liikkua asunnon ulkopuolella.		
Asukas välttää liikkumista ja ulos menemistä kaatumisen pelon vuoksi.		
Onko asukkaan lihaskuntoa mitattu kuluneen vuoden aikana?		

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Tee muutoksia

- Liukuesteet (mattoihin, kenkiin, sukkiin)
- Tukikahvat
- Yövalot kulkureiteille
- Kylpyhuoneen lattiapinnan käsittely ”karheaksi”
- Apuvälineet (rollaattori, suihkutuoli, keppi)

- Esteettömät kulkureitit, tavaramäärän hallinta
- Ulko-oven ja ulkorappujen käytön varmistaminen

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Paloturvallisuus

- Palovaroittimien kunto
- Lieden käyttö
- Sähkölaitteiden kunto
- Sähkösauna
- Kynttilöiden polttaminen
- Hehkulamput
- Tupakointi

YouTube:

Paloturvallisuus ja muistisairaus https://youtu.be/NO7XntTYpyM

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kiinnitä huomiota…

3. Onko asunnossa riittävä määrä toimivia ja asukkaan tarpeisiin soveltuvia palovaroittimia? Onko savuun reagoinnin nopeus ja hälytyksen kuuluvuus tai muu havaittavuus varmistettu?

Palovaroitin soveltuu asukkaalle (esim. kuulovamma tai muistisairaus).		
Asukas ymmärtää mitä tehdä, jos palovaroitin hälyttää.		
Palovaroitin on asennettu ohjeen mukaan oikeaan paikkaan katossa.		
Pystyykö asukas tarkistamaan palovaroittimen toiminnan ja tarvittaessa vaihtamaan pariston?		
Onko palovaroittimessa jatkojohto ja paristokotelo pariston vaihtoa helpottamaan?		

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kiinnitä huomiota…

LIESITURVALLISUUS

6. Onko lieden käyttö turvallista? Onko liesi turvallinen? Onko liedessä jokin turvalaite?

Asukas pystyy käyttämään liettä turvallisesti.		
Liedessä on liesiturvalaite.		
Lieden päällä tai välittömässä läheisyydessä ei säilytetä palavaa tavaraa.		
Onko estetty, että asukas, lemmikit, lapset tai esimerkiksi rollaattorin kahva ei säätönuppeihin osuessaan voi saada liettä vahingossa päälle?		

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Tee muutoksia

- Palovaroitin – vastuunotto, pariston vaihtoa helpottavat välineet tai pitkäkestoinen laite

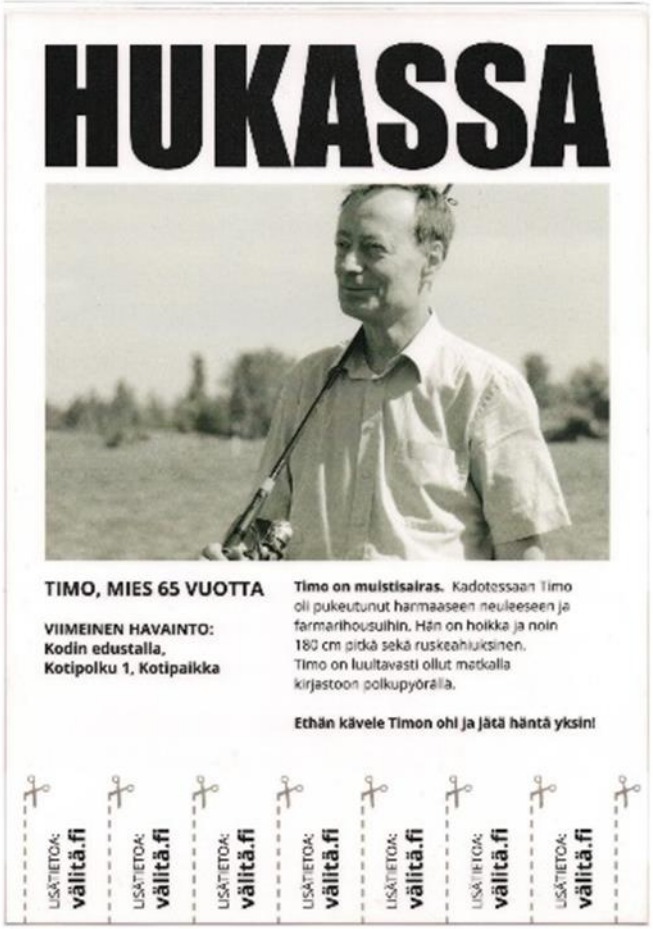
- Liesivahti ja liesihälytin
- Kynttilät led – valoihin (huom. Myös parveke ja terassi)
- Jos sähkösauna ei käytössä – sulake pois
- Vanhat sähkölaitteet pois käytöstä
- Alkusammutusvälineet

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Katoaminen/Eksyminen

Kiinnitä huomiota…

- Onko henkilö aktiivinen liikkuja
- Liittyykö käytökseen levottomuutta tai lähtemisen tarvetta
- Onko eksymisiä ilmennyt
- Onko kyky hahmottaa ympäristöä heikentynyt
- Onko todellisuus sekoittunut, menneisyys vs. nykyisyys



Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Tee muutoksia

- Ovivahdit
- GPS paikantimet
- Turvapalvelut
- Älypuhelimen paikannus

- Huomioita aina poistumisturvallisuus!

- Video yhteistyössä Vapaaehtoisen pelastuspalvelun kanssa: https://www.youtube.com/watch?v=ZyttovDbVyo

- Apuvälineeseen ja vaatteisiin omaisen yhteystiedot, ei osoitetietoja!

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Jaksaminen ja kuormittuneisuus

- Mihin voimavarat riittävät?

  - Ennakoitavia asioita on paljon
  - Vastuu kasvaa monilla eri elämän osa-alueilla
  - Asiakokonaisuus kerrallaan

  - Suurin hyöty saavutetaan, kun reagoidaan ennen ”läheltä piti” - tilanteita

  - Voimavaroja tarvitaan paitsi hankinnan suunnitteluun, myös käyttöönottoon.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Yhteenvetona

Muistettavaa:

- Ennakointi kannattaa tehdä ajoissa, kun voimavaroja on
- Fyysisen ympäristön muokkaaminen on tehokkain tapa ennaltaehkäistä onnettomuuksia ja tapaturmia
- Saatavilla on toimivia turvalaitteita

Ajateltavaa:

- Kenen vastuulla muistisairautta sairastavan kodin turvallisuus on?
- Miten päätökset kodin muutostöistä tehdään itsemääräämisoikeutta kunnioittaen?
- Onko jokin muu asumismuoto parempi kuin nykyinen koti?

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Kiitos!

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Varusmestarintie 15
20360 Turku
www.muistiturku.fi

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen