

MUISTIYSTÄVÄLLISEN YMPÄRISTÖN PIKAOPAS



Muistiystävällinen ympäristö

Muistiystävällinen ympäristö on helposti tavoitettava sekä selkeä, ja se tukee kiireetöntä kohtaamista. Sellainen ympäristö sopii meille kaikille!

Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla suomalaisella on muistioireita, ja eteneviä muistisairauksia sairastaa noin 193 000 ihmistä.

Muistisairaus ei näy päälle päin, ja sen vaikutukset arkeen vaihtelevat yksilöllisesti. Muistisairaus voi jo alkuvaiheessa vaikeuttaa liikkumista kodin ulkopuolella. Sairauden oireet liittyvät esimerkiksi kykyyn ymmärtää aistien välittämää tietoa sekä tiedolliseen toimintakykyyn, kuten muistamiseen, kommunikointiin ja loogiseen ajatteluun.

Sairaus voi tuoda mukanaan myös vaikeuksia tunnistaa paikkoja tai muistaa, minne on menossa. Keskittyminen sekä tilan, ajan ja esineiden hahmottaminen voivat hankaloitua.



**Muista
välittää**

Tavoitettavuus

Kulkeeko julkinen liikenne tai onko käytössä kuljetuspalveluita? Löytyykö kohde ja sisäänkäynti helposti? Onko tiloissa paljon portaita, korkeita kynnyksiä tai kapeita oviaukkoja? Tarvitseeko asiakkaan opetella uusien laitteiden käyttöä, jotta saa palvelua?

Muistiystävällinen ympäristö rakentuu palveluista, jotka ovat myös muistisairaiden helposti käytettävissä.



Vinkkejä tavoitettavuuden parantamiseen

- selkeät opasteet, jotka jatkuvat katkeamattomasti
- johdonmukaisesti suunnitellut tilat, joihin tultaessa asiakas heti ymmärtää mistä löytää tärkeimmät asiat, kuten kassan ja ulko-oven
- tilat, joissa pääsee kulkemaan myös apuvälineiden kanssa
- digitaalisen palvelun rinnalle aina mahdollisuus myös asiointiin kasvokkain tai puhelimitse

Selkeys

Hahmotanko, miten tilassa toimitaan? Löydätkö helposti etsimäni? Ymmärrätkö käytettyä kieltä? Välttääkö vaaran paikat?

Selkeä ympäristö tukee muistisairasta ihmistä toimimaan itsenäisesti. Loogisesti järjestetyssä tilassa on helppoa ja turvallista toimia.

Muistisairas voi pelätä rajuja kontrasteja lattiassa, sillä esimerkiksi ruutulattia voi näyttää hänestä kuoppaiselta. Hyvä yleis- ja kohdevalaistus on tärkeä, ja melun vähentämiseen kannattaa panostaa.



Konsteja ympäristön selkeyttämiseksi

- selkeä ja helposti luettava teksti (kieli, kirjasimen koko, väri ja tyyli)
- visuaalisen opastuksen hyödyntäminen (värillä korostetut portaat tai kaiteet, kuva kylttiin tekstin lisäksi)
- turhan taustahälyn vaimentaminen
- tunnelman ja viestin vahvistaminen (joulu, saunailta ja kahvihetki näkyvät, tuoksuvat, maistuvat, kuuluvat)
- toimintaa tukevien vihjeiden lisääminen (aloita tästä, valitse tässä, maksa tänne)

Kohtaaminen

Kuvittele, että löydät itsesi keskeltä vierasta kaupunkia. Ympärilläsi puhutaan kieltä, jota et osaa, ja katukyltit on kirjoitettu oudoin kirjaimin. Et tiedä, mitä sinun piti tehdä tai minne olet menossa.

Saatoit samaistua siihen, miltä muistisairaus mahdollisesti tuntuu. Muistiystävällinen ympäristö tukee ihmisten omatoimisuutta, mutta lisäksi tarvitaan ymmärtämistä ja erilaisuuden hyväksymistä. Ympäristön asettamat esteet voidaan ylittää yhdessä.



Keinoja muistiystävällisiin kohtaamisiin

- kiireetön ja arvostava läsnäolo
- tilan antaminen ja aito kuunteleminen
- muistisairaana tunteiden ymmärtäminen
- vastavuoroinen keskusteleminen kyselemällä, toistamalla ja yhteen vetämällä
- sanaton kommunikointi: hyväksyvät eleet, lämmin katse, kevyt rauhoittava kosketus vaikka käsivarteen
- muista, että tärkeintä on ilmapiiri, ei sanat

Lue lisää:

Muistisairas asiakkaana -esite. Keski-Suomen Muistiyhdistys ry ja Muistiliitto ry 2016.

Kohdaten – Opas vuorovaikutukseen muistisairaana ihmisen kanssa. Papunet 2013.

Semi, Salmi, Mykkänen: Yötaivaan toivo. Muistiystävällinen ympäristö tilasta kokemukseen. GeroArt Muistityön käsikirja 2, 2016.

Pohjavirta (toim.): Onko tänään eilen. TunteVa®-opas muistisairaita hoitaville. Tampereen kaupunkilähetys 2012.

#muistiystävällinen



Muistiliitto ry ja Salon Muistiyhdistys ry

www.muistiliitto.fi, www.muistisalo.fi

© Muistiliitto 2017

Taitto: Miltton

Paino: PunaMusta