

# Turvallisia vuosia muistiperheille



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

**Turvallisia vuosia muistiperheille**  
**Tietoa selkokielellä turvallisesta kotona asumisesta**  
**muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen**

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

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö tukee toimintaamme Veikkauksen tuotolla.

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

ISBN 978-952-94-3321-6 (PDF)

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry  
Varusmestarintie 15  
20360 Turku

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



**Varsinais-Suomen**  
**Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

## Sisältö

Turvallisesti kotona muistisairauden kanssa .....	4
Muistisairaus koskettaa monia perheitä .....	5
Muistisairaus vaikuttaa arkeen .....	6
Voimaa ravinnosta .....	7
Turvallinen lääkehoito .....	8
Päihteet.....	9
Tupakointi .....	10
Ulkoilu ja liikunta .....	11
Eksyminen ja katoaminen .....	12
Apua aisteille ja hahmottamiseen .....	13
Tuttuus tuo turvaa.....	14
<b>Koti turvalliseksi .....</b>	<b>15</b>
Muutostyöt ja turvalaitteet .....	15
Kaatumisen ehkäisy ja valaistus .....	16
Keittiö.....	17
WC- ja pesutilat .....	19
Eteinen ja ulko-ovi .....	20
Makuuhuone .....	21
Paloturvallisuus.....	23
Palovaroitin.....	25
<b>Turvallisesti rahan kanssa .....</b>	<b>26</b>
Petokset ja huijaukset .....	26
Edunvalvontavaltuutus.....	28
<b>Turvallisesti kotona – Tarkistuslista .....</b>	<b>29</b>



**Mukava yhdessäolo ja tutut ihmiset lisäävät muistisairaahan ihmisen turvallisuuden tunnetta.**

## **Turvallisesti kotona muistisairauden kanssa**

**Muistisairaus voi vaikuttaa kodin turvallisuuteen monella tavalla. Tämä opas kertoo, miten kodista voi tehdä turvallisemman.**

Kun koti on turvallinen, muistisairas ihminen ja hänen läheisensä voivat elää aktiivista elämää silloinkin, kun muisti heikkenee.

Turvallisuuteen kuuluu, että ihminen voi hyvin ja pysyy toimintakykyisenä. Hyvinvointiin vaikuttavat ravinto, liikunta, ulkoilu, lääkkeet ja myös päihteiden käyttö.

Tämä opas kertoo myös aisteista ja siitä, miten niiden heikentyminen vaikuttaa muistisairaahan ihmisen turvallisuuden tunteeseen.

Oppaan lopussa on lista, jonka avulla voi tarkastella kodin turvallisuutta. Lista on hyvä käydä läpi säännöllisesti yhdessä sairastuneen kanssa.

Samalla voi pohtia, pitääkö kotiin tehdä muutoksia ja kuka ne tekee. Usein pienetkin muutokset lisäävät turvallisuutta.

Lisäksi opas kertoo edunvalvontavaltuutuksesta. Se on valtakirja, jolla muistisairas ihminen voi suojata raha-asiansa.

Tämä opas täydentää julkaisua, jonka nimi on ”Turvallisia vuosia – tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen”. Sen julkaisija on Tapaturmien ehkäisyverkosto. Oppaassa on perustietoa kodin turvallisuudesta ikäihmisille. Kannattaa tutustua molempiin oppaisiin!

## **Muistisairaus koskettaa monia perheitä**

Muistisairaudet ovat kansansairaus, ja ne koskevat monia perheitä.

Suomessa on arviolta 193 000 ihmistä, joilla on muistisairaus. Muistisairauteen sairastuu joka vuosi 14 500 ihmistä.

Muistisairauteen voi sairastua jo työikäisenä. Yleensä sairastuvat kuitenkin vanhat ihmiset.

Korkea ikä on yksi suurimmista riskitekijöistä sairastua muistisairauteen.

Ihmiset elävät nykyisin yhä vanhemmiksi, ja siksi on myös yhä enemmän ihmisiä, jotka sairastavat muistisairautta.

### **Muistisairaudet**

- Alzheimerin tauti
- Verisuoniperäinen muistisairaus
- Kahden edellisen yhdistelmä eli niin sanottu sekamuotoinen muistisairaus
- Lewyn kappale -tauti
- Otsa-ohimolohkon rappeumasta johtuva muistisairaus

Edellisten lisäksi tunnetaan useita muita harvinaisempia muistisairauksia.

Muistin heikkenemistä voi liittyä myös Parkinsonin tautiin ja MS-tautiin.



**Muistisairas ihminen ja hänen läheisensä voivat elää edelleen aktiivista elämää. Turvallisuuteen pitää kuitenkin kiinnittää huomiota enemmän kuin ennen sairautta.**

## Muistisairaus vaikuttaa arkeen

**Muistisairaus etenee yksilöllisesti ja sen oireet vaihtelevat. Muistisairaus voi vaikuttaa toimintakykyyn jo ennen kuin se diagnosoidaan eli ennen kuin se todetaan.**

Joillakin ihmisillä muistisairaus etenee pieninä muutoksina vaivihkaa, melkein huomaamatta. Joillakin se taas voi edetä hyvinkin nopeasti.

Koska muistisairaus on etenevä sairaus, kodin turvallisuutta pitää arvioida säännöllisesti. Jos sairaus etenee nopeasti, myös toimintakyky voi muuttua nopeasti.

Sairastunut ei aina huomaa sairauden etenemistä itse.

Muutoksen voivat huomata helpommin muut ihmiset, kuten läheiset ja ne ihmiset, jotka käyvät kodissa työnsä vuoksi.

Yleensä läheinen ihminen tuntee hyvin muistisairaamiehen tavat ja ympäristön. Siksi hän huomaa helpoimmin ne tilanteet ja paikat, joissa turvallisuus on heikentynyt.

On tärkeää, että sairastunut ihminen ja hänen läheisensä voivat jutella avoimesti muistisairaudesta ja kodin turvallisuudesta.

Muistisairaus vaikuttaa muistin lisäksi toimintakykyyn. Siksi arjen turvallisuuteen pitää kiinnittää huomiota.

Hyvä terveys ja toimintakyky vahvistavat arjen turvallisuutta. Terveyttä ja toimintakykyä voi parantaa ja ylläpitää monilla eri tavoilla.

## Voimaa ravinnosta

Muistisairaus vaikuttaa ruokailuun. Ihminen voi syödä harvemmin ja yksipuolisemmin kuin ennen. Hän voi myös unohtaa juoda tarpeeksi.

On tärkeää syödä riittävästi, terveellisesti ja monipuolisesti. Terveellinen ja monipuolinen ravinto ylläpitää yleiskuntoa sekä lihaskuntoa ja lihasvoimaa. Silloin kaatumisen riski pienenee.

Jos ihminen unohtaa syödä ja juoda riittävästi ja säännöllisesti, ateriapalvelusta voi olla apua. Lisäksi läheiset ja kotihoito voivat muistuttaa syömisestä ja laittaa ruoan esille.

Muistisairas ihminen voi unohtaa, mitä hänellä on jääkaapissa. Hänellä voi myös olla väärä käsitys siitä, mitä ruokaa hänellä on tai onko ruoka vielä syötävää.

Siksi on hyvä, että läheinen tai hoitaja tarkistaa säännöllisesti muistisairaanhoidon ihmisen kanssa, mitä jääkaapissa on.

## Muistisairaus ja arki

Muistisairaus voi vaikuttaa arjen turvallisuuteen esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Lähimuistin heikentyminen voi näkyä esimerkiksi niin, että avaimet ovat hukassa tai liesi unohtuu päälle.
- Hahmottaminen voi muuttua, jolloin voi olla vaikea tunnistaa kotia, pihaa ja muuta ympäristöä. Tututkin paikat voivat tuntua vierailta. Siksi eksymisen riski kasvaa.
- Liikuntakyky voi heikentyä ja ihmisestä voi tulla hitaampi. Silloin kaatumisen riski kasvaa.
- Kyky ratkaista ongelmia tai toimia uusissa tilanteissa voi heikentyä. Silloin voi tehdä epätavallisia asioita, kuten laittaa metallisen astian mikroon.
- Rahan arvoa voi olla vaikeampi ymmärtää kuin ennen. Rahan järkävä käyttö voi olla vaikeaa, ja siksi voi tulla taloudellisia ongelmia.
- Muistisairaanhoidon ihmisen käyttäytyminen voi muuttua, ja hänellä voi olla harhaluuloja. Harhaluulot voivat aiheuttaa yllättäviä tilanteita ja vaaroja.
- Muistisairas ihminen ei ehkä osaa arvioida omaa toimintakykyään. Siksi hän voi vaarantaa oman turvallisuutensa esimerkiksi kieltäytymällä apuvälineistä.

Syömisestä huolehtiminen on muistisairaalle ihmiselle helpointa silloin, kun arki sujuu tasaisesti ilman yllättäviä tilanteita. Yllättävä tilanne voi olla esimerkiksi sähkökatko tai katko vedenjakelussa.

Yllättävässä tilanteessa muistisairas ihminen voi hätäntyä ja tuntea olonsa turvattomaksi. Silloin hän ei välttämättä pidä huolta siitä, että hän syö ja juo riittävästi.

Muistiperheiden kannattaa miettiä etukäteen, millaisia yllättäviä tilanteita voi sattua ja miten niissä toimitaan.



**Iltapalan syöminen voi vähentää heräilyä ja levottomuutta yöllä. Samalla öisen kompastelun riski vähenee.**

### **Ravintovalmiste**

Oma muistihoitaja tai apteekki voi neuvoa, millainen ravintovalmiste voi tukea toimintakykyä Alzheimerin taudin varhaisvaiheessa. Ravintovalmiste sisältää ravintoaineita, joita voi olla vaikea saada tarpeeksi tavallisesta ruoasta.

## **Turvallinen lääkehoito**

Muistisairaus voi haitata lääkkeiden turvallista käyttöä. Lääkkeiden ottaminen voi esimerkiksi unohtua, tai niitä voi ottaa liikaa. Siksi lääkkeiden käyttöön täytyy kiinnittää huomiota.

Kun muistisairaalla ihmisellä on säännöllinen lääkitys, kannattaa ottaa heti käyttöön dosetti tai jokin muu lääkeannostelija.

Hälyttävä lääkeannostelija voi olla hyödyllinen, sillä se antaa äänimerkin aina, kun lääke pitää ottaa.

Lääkkeiden ottamisesta voi laittaa muistutuksen myös puhelimeen.

Lääkkeet kannattaa säilyttää lukittavassa kaapissa. Esillä on silloin vain lääkeannostelija.

Joidenkin sairauksien hoito vaatii erityistä säännöllisyyttä ja tarkkuutta. Näitä sairauksia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit, Parkinsonin tauti ja diabetes.

Omaiset voivat varmistaa, että lääkehoito sujuu turvallisesti. Kannattaa myös pohtia, voivatko kotihoito tai apteekista valmiiksi jaetut lääkkeet olla avuksi.

Lääkkeet vaikuttavat ajatustoiminnan lisäksi myös vireystilaan ja yleiseen toimintakykyyn. Siksi ne täytyy ottaa ohjeiden mukaan.



Joskus lääkitys voi aiheuttaa myös sivuoireita. Jos niin käy, kannattaa keskustella lääkärin kanssa ja toimia sitten ohjeiden mukaan.

Reseptilääkkeiden käyttöä ei saa lopettaa ilman lääkärin lupaa.



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

### **Valtuutus apteekissa asiointiin**

Läheinen voi hoitaa muistisairaahan ihmisen apteekkiasioita, kun hänellä on siihen valtuutus.

Valtuutus oikeuttaa pyytämään reseptien uusimista. Se oikeuttaa myös tarkistamaan muistisairaahan reseptitietoja ja Kela-tietoja.

Lisätietoja saa apteekeista. Valtuutuksen voi tehdä internetissä suomi.fi-palvelussa.

### **Päihteet**

Päihteet voivat haitata turvallisuutta monella tavalla. Pienikin annos alkoholia voi päihdyttää iäkkään ihmisen.

Päihtyneenä havaitsee asioita tavallista hitaammin ja liikkuu ehkä kömpelösti. Siksi voi kaatua herkemmin. Myös muita tapaturmia voi sattua helposti.

Lääkkeitä ei kannata ottaa samaan aikaan kuin alkoholia, koska alkoholin vaikutus voimistuu joidenkin lääkkeiden kanssa. Näitä lääkkeitä ovat esimerkiksi unilääkkeet ja lääkkeet, jotka on määrätty muistisairauteen. Ne vaikuttavat keskushermostoon, kuten alkoholikin.

Muistisairas ihminen voi juoda vahingossa liikaa alkoholia, koska hän ei muista, paljonko hän on jo juonut. On myös mahdollista, että hän ei enää ymmärrä alkoholin määrän vaikutusta.

### **Alkoholin käytön riskirajat**

Yksi annos alkoholia tarkoittaa pulloa olutta tai siideriä (0,33l), lasillista viiniä (12 cl) tai yhtä viskipaukkaa (4 cl).

Yli 65-vuotiaiden alkoholin käytön riskirajat ovat:

- Enintään 2 annosta alkoholia kerralla.
- Enintään 7 annosta alkoholia viikossa.
- Yli 65-vuotiaan ei tule juoda alkoholia päivittäin.

Myös mieliala voi vaikuttaa siihen, kuinka herkästi ihminen juo alkoholia. Diagnoosi muistisairaudesta voi aiheuttaa ahdistusta ja masennusta. Ne voivat johtaa lisääntyneeseen alkoholin juomiseen.

## Tupakointi

Muistisairaus vaikuttaa myös paloturvalliseen tupakointiin. Turvalliset tavat tupakoida on tärkeä huomioida kotona.

Palava tupakka voi sytyttää tulipalon, jos se osuu herkästi syttyvään materiaaliin. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, jos nukahtaa kesken tupakoinnin sohvalle tai sänkyyn.

Jos sohvassa tai sängyssä on tupakan tekemiä palojälkiä, tulipalon riski on suuri. Tilanteeseen pitää puuttua ja siitä täytyy keskustella lääkärin ja palotarkastajan kanssa.

Muistisairas ihminen voi lisätä itse turvallisuuttaan lopettamalla tupakoinnin. Jos hän haluaa lopettaa, hän tarvitsee siihen ehkä läheisten tukea ja apua.

Lopettaminen voi aiheuttaa epämiellyttäviä vieroitusoireita. Tupakointi kannattaa lopettaa vähän kerrallaan, ja lopettamisesta voi jutella lääkärin kanssa.

Lääkäri voi esimerkiksi neuvoa, miten nikotiinin korvikkeita voi käyttää lopettamisen apuna.

Jos tupakoinnin lopettaminen ei onnistu, täytyy miettiä, miten kodin paloturvallisuutta voidaan parantaa.



**Palojäljet kertovat, että tulipalon vaara on kasvanut. Siksi niihin pitää reagoida heti.**

## Ulkoilu ja liikunta

Muistisairaus muuttaa kykyä liikkua monella tavalla, jos liikunnasta joka päivä ei huolehdi.

Muutoksia voivat olla tasapainon heikentyminen, kävelemisen vaikeudet ja reagoinnin hidastuminen.

Muutoksia voi hidastaa liikkumalla joka päivä. Jokainen ylösnousu ja käveleminen tukee liikuntakykyä ja vähentää kaatumisen riskiä.

Tarvittaessa muistisairaahan ihmisen liikkumista voi helpottaa erilaisten apuvälineiden avulla. Kävelykeppi, kävelysauvat tai rollaattori eli kävelyteline auttavat liikkumisessa.

Apuvälineitä kannattaa ottaa käyttöön heti, kun liikkuminen alkaa muuttua epävarmaksi.

Apuvälineet lisäävät turvallisuutta, koska ne estävät kaatumasta. Niiden käyttö pitää kuitenkin opetella kunnolla.

Kunnalliset apuvälinepalvelut ovat asiakkaalle ilmaisia. Liikkumisen apuvälineistä voi keskustella ensin vaikka omassa terveyskeskuksessa. Sieltä saa ohjeita ja neuvoja.

Apuvälineitä saa yleensä oman kotikunnan apuvälineyksiköstä tai apuvälinelainaamosta.



**Ulkoilu on yhdessä turvallisempaa. Liikkuminen läheisen tai ystävän kanssa tuo arkeen iloisia kohtaamisia.**

### **Ulkoilijan muistilista**

- Käytä hyviä ja tukevia kenkiä.
- Käytä liukkaalla kelillä nastakenkiä tai laita jalkineisiin liukuesteet.
- Käytä heijastinta, kun on pimeää tai hämärää.
- Ulkona liikkumista helpottaa, jos ulkoportaissa on tukevat kaiteet ja pihavalaistus on kunnossa.
- Oman kotitalon numeron pitää olla selkeä ja näkyvillä.
- Lataa kännykkään 112 Suomi -sovellus niin, että se on käyttövalmis hätätilanteessa.

### **Eksyminen ja katoaminen**

Muistisairaus voi heikentää ympäristön hahmottamista ja oikean suunnan löytämistä.

Tututkin paikat voivat tuntua vierailta etenkin silloin, kun on hämärää tai lumi peittää maan ja tutut maamerkit. Siksi tutullakin reitillä voi eksyä ja joutua kauas kotoa.

On kuitenkin joitakin välineitä ja muita keinoja, joiden avulla ulkona liikkumisesta tulee turvallisempaa.



**Paikantavat laitteet ja turvapuhelimet mahdollistavat itsenäistä liikkumista jo muistisairauden varhaisvaiheessa.**

Paikantava turvaranneke tai GPS-laite kertovat, missä muistisairas ihminen liikkuu. Nämä ovat paikantimia, ja ne voivat välittää tietoa omaiselle.

Paikantimen voi asentaa myös hälyttämään silloin, kun käyttäjä on kulkenut liian kauas kotoaan.

Monissa paikantimissa on myös hätäpainike. Sitä painamalla muistisairas ihminen saa puheyhteyden läheiseen.

Muistisairaahan ihmisen takkiin tai muuhun vaatteeseen kannattaa kiinnittää läheisen nimi ja puhelinnumero. Osoitetta ei kannata laittaa, jotta hän ei joudu väärinkäytöksen uhriksi.

Omaisena on hyvä ottaa kännykkään kuva muistisairaasta ihmisestä. Kuva on helppo välittää poliisille ja etsijöille, jos muistisairas ihminen katoaa.

Jos muistisairaalla ihmisellä on käytössä älypuhelin, se mahdollistaa paikantamisen erilaisten sovellusten avulla.

Etsinnässä auttaa myös, jos on tiedossa, millaiset vaatteet kadonneella on ja missä hän tavallisesti liikkuu.

Alkuetsintöihin kannattaa käyttää korkeintaan 15 minuuttia. Sen jälkeen katoaminen ilmoitetaan hätäkeskukseen.

Jos kadonnutta ei löydetä, hänestä tehdään poliisille virallinen katoamisilmoitus.

Jokaisella on velvollisuus auttaa, jos tapaa eksyneen oloisen ihmisen. On hyvä, että naapurit tietävät henkilön muistisairaudesta. Silloin he voivat tarvittaessa auttaa ja opastaa häntä.

### **Eksymiseen varautuminen**

Näin voit varautua muistisairaahan läheisesi mahdolliseen eksymiseen:

- Huolehdi, että läheisillä on kännykässä tuore kuva muistisairaasta ihmisestä.
- Huolehdi, että eteisessä on esillä vain yhden ulkoiluvaatteet.
- Huolehdi, että henkilöllä on paikannin käytössä.
- Huolehdi, että muistisairaahan lähinaapurit tietävät hänen muistisairaudestaan.

## MuistiKaVeRi



MuistiKaVeRi on vapaaehtoinen, joka auttaa ja tukee muistisairasta henkilöä jatkamaan omannäköistä elämää.

He voivat ulkoilla ja harrastaa liikuntaa yhdessä tai tehdä muita asioita, jotka ovat tärkeitä muistisairaalle henkilölle.

MuistiKaVeRi on koulutettu tehtävänsä. MuistiKaVeRia voi tiedustella itselleen lähimmästä muistiyhdistyksestä.

## Apua aisteille ja hahmottamiseen

Aistit välittävät aivoille tietoa ympäristöstä. Kun ihminen ikääntyy, aistit heikkenevät. Silloin aivot eivät saa yhtä tehokkaasti tietoa esimerkiksi niistä vaaroista, joita ympäristössä on.

Kuulo on tärkeä aisti, kun pitää havaita vaaroja. Jos kuulo on kovin huono, ihminen ei kuule esimerkiksi palovaroittimen ääntä.

Joskus voi käydä niinkin, että kuulossa ei ole vikaa, mutta muistisairas ihminen ei ymmärrä kuulemaansa tai hän ei muista, mitä on kuullut.

Kuulo pitää tarkistaa säännöllisesti. Jos kuulo on huono, kuulolaite voi auttaa kuulemaan paremmin.



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

Kuulolaite vaatii kuitenkin totuttelua, ja sitä pitää oppia käyttämään. Kuulolaite on myös huollettava säännöllisesti.

Jos kuulolaitteen käyttö ei onnistu, kommunikaattori voi olla hyvä ratkaisu. Siinä on kuulokkeet ja puheenvahvistin.

Myös näkö on tärkeä aisti. Kun ihminen näkee hyvin, hän kompastelee vähemmän eikä tapaturmia satu niin helposti.

Näkö pitää tarkistuttaa optikolla tai silmälääkärillä säännöllisesti ja aina silloin, kun epäilee, että näkö on huonontunut.

Näköä voi parantaa silmälasien avulla. Uusiin linseihin totuttelu voi kestää jonkin aikaa, ja kaatumisen riski kasvaa totuttelun ajaksi. Eriyisen varovainen pitää olla, kun nousee ylös tai lähtee kävelemään tai liikkuu portaissa.

Kun näkö heikkenee,  
arkea voi helpottaa, jos  
puhelimessa on isot näppäimet  
ja kellossa suuret numerot.  
Myös suurennuslasivalaisin  
voi olla avuksi.

Muistisairaahan ihmisen voi olla  
vaikea hahmottaa ympäristöä.  
Hahmottaminen voi olla vaikeaa,  
vaikka näkökyky olisi hyvä.

Jos muistisairaalla ihmisellä on  
vaikeuksia hahmottamisessa,  
se voi näkyä esimerkiksi niin,  
että hän ei löydä tai erota  
tarvitsemiaan tavaroita pöydältä.  
Esimerkiksi valkoisen lautasen  
erottaminen valkoiselta pöydältä  
voi olla vaikeaa.

Voi olla myös vaikeaa tunnistaa  
tuttuja paikkoja tai  
arvioida etäisyyksiä ja korkeuseroja.

Hahmottamista voi  
helpottaa erilaisilla keinoilla.  
Tiettyjä paikkoja voi osoittaa  
tai korostaa kontrastivärien avulla.  
Tehokkain kontrasti saadaan,  
kun laitetaan punaista väriä,  
esimerkiksi teippiä, valkoiselle pohjalle.



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

Esimerkiksi valokatkaisijan voi  
ympäröidä punaisella teipillä,  
ja tukikahva voi olla punainen.  
Näin ne erottuvat paremmin  
muusta ympäristöstä.

## **Tuttuus tuo turvaa**

Muistisairaus voi aiheuttaa  
turvattomuuden tunnetta.  
Siksi muistisairaahan ihmisen  
arjen pitäisi tuntua  
mahdollisimman turvalliselta.

Kun ihmisellä on turvallinen olo,  
hän uskaltaa tehdä sellaisia asioita,  
joista tulee hyvä mieli,  
ja elämä pysyy aktiivisena.  
Silloin toimintakykykin vahvistuu.

Ihmisen persoonallisuus ja  
oma historia vaikuttavat siihen,  
mitä hän tarvitsee,  
jotta olo olisi turvallinen.

Muistamattomuus  
saa helposti aikaan  
turvattomuuden tunteen.  
Jos ihminen ei muista tuttua paikkaa,  
hän voi kokea turvattomuutta.

Turvaton olo tulee myös silloin,  
jos ei muista,  
minne oli menossa  
tai mitä oli tekemässä.

Myös yksinäisyys aiheuttaa  
turvattomuutta ja masennusta.  
Siksi on tärkeää pitää yhteyttä  
muistisairaahan ihmisen kanssa.

Ystävien ja läheisten tapaaminen  
voi unohtua nopeasti,  
mutta kohtaamisista on tullut  
hyvä ja ehkä iloinenkin olo.  
Se voi lievittää turvattomuutta.



**Turvallinen koti mahdollistaa arjen askareiden jatkamisen.**

## Koti turvalliseksi

**Muutostöiden tarkoitus on tehdä koti turvallisemmaksi ja ehkäistä tapaturmia ennakolta.**

Ennen muutostöitä kodista kannattaa käydä läpi kaikki paikat ja tilanteet, joissa piilee vaaroja, kuten kaatumisen vaara tai tulipalon syttymisen vaara.

Ennen kuin kodissa tehdään muutoksia ja hankitaan turvalaitteita, pitää kysyä muistisairaana mielipidettä. Hänellä on oikeus osallistua itseään koskeviin asioihin ja päättää niistä.

### **Muutostyöt ja turvalaitteet**

On tärkeää, että kodin tuttuus ja kodikkuus säilyvät, vaikka asunnossa tehdään muutoksia. Tutut esineet antavat kodin tuntua ja turvallisuutta.

Joskus voi käydä niin, että muistisairaana ihmisen asuntoon tarvitaankin suuria muutoksia.

Silloin muistisairaahan ihmisen asunnon muutostöihin voi hakea tukea ARA:ta. ARA on Asumisen rahoittamis- ja kehittämiskeskus.

ARAlla on ehtoja tuen saamiselle, eli tukea ei saa automaattisesti.

Neuvoja avustuksen hakemiseen saa Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojilta. He auttavat myös muutostöiden kartoittamisessa ja suunnittelussa. Neuvonta on maksutonta.

Asunnon muutostöiden lisäksi tarvitaan usein turvalaitteita. Ne pitää yleensä maksaa itse. Laitteita myyvät useat eri yritykset. Monet näistä toimivat kuitenkin vain verkkokauppoina.

Laitteita ei kuitenkaan tarvitse ostaa kokeilematta, vaan niihin voi tutustua erilaisissa neuvontapisteissä ja eri järjestöjen kautta.

Kannattaa myös selvittää, voisiko turvalaitteen lainata apuvälinelainaamosta tai kotihoidon kautta.

### Lisätietoja turvalaitteista

Ikäteknologiakeskus on julkaissut kaksi opasta:

- 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)



Sukkien päälle tai paljaisiin jalkoihin voi laittaa liukuestesukat.



Liukuesteet voit lisätä myös itse liukuestetipoilla.



## Kaatumisen ehkäisy ja valaistus

Sisällä voi liikkua turvallisemmin muutaman pienen konstin avulla.

Kulkuväyliltä kannattaa poistaa kaikki turhat huonekalut ja ylimääräiset tavarat. Näin kaatumiset ja kompastelut vähenevät.

Jos lattialla on mattoja, niiden pitää olla tukevia ja pysyä hyvin paikallaan.

Kynnykset kannattaa poistaa tai vaihtaa matalampiin.

Sähköjohdot voi kiinnittää seinien vierustoille seinäkiinnikkeillä.

Liukkailla lattioilla kannattaa käyttää sisäjalkineita tai liukuestesukkia.

Jos kodissa on portaita, tukevat kaiteet lisäävät turvallisuutta. Kaiteet pitää olla portaiden molemmilla puolilla.

Askelmien pitää erottua selvästi. Niihin voi kiinnittää liukuestetarran. Se lisää näkyvyyttä ja ehkäisee liukastumista.

Portaikon valaistuksen pitää valaista koko portaita hyvin, mutta valaistus ei saa häikäistä.

Hyvä valaistus ehkäisee kaatumisia ja kompastelua muuallakin kuin portaikoissa.

Nykyaikaiset led-lamput ovat parempia kuin hehkulamput. Led-lamput antavat enemmän valoa ja kuluttavat vähemmän sähköä kuin hehkulamput.

Valot voi kytkeä toimimaan liiketunnistimella.

Jos muistisairas ihminen lähtee yöllä esimerkiksi vessaan, valot syttyvät automaattisesti eikä hänen tarvitse muistaa, missä katkaisija on. Jos valaistus toimii liiketunnistimella, se ei häiritse yöunta.

Valaistus voi toimia myös hämäräkytkimellä. Silloin valaistus syttyy ja sammuu automaattisesti valoisuuden vaihtelun mukaan.

Kaikille muistisairaille ihmisille valojen liiketunnistin tai hämärätunnistin ei kuitenkaan sovi. Itsestään syttyvät ja sammuvat valot voivat hämmentää häntä.

## Keittiö

Ruoan valmistaminen ja muut arjen askareet tukevat muistisairaahan ihmisen toimintakykyä ja turvallisuuden tunnetta.

Keittiöön pitää tehdä muutoksia viimeistään silloin, kun muistisairaahan ihmisen toiminta muuttuu keittiössä epävarmaksi ja hänelle alkaa sattua läheltä piti -tilanteita.

Muistisairas ihminen voi unohtaa oikeat ja turvalliset toimintatavat. Myös ongelmien ratkaiseminen voi olla vaikeampaa kuin ennen.

Ruokaa laittaessaan hän voi toimia yllättävästi ja aiheuttaa vaarallisia tilanteita. Hän voi esimerkiksi laittaa uuniin vuoan sijasta muoviasian.

Kotona syttyivistä paloista noin kolmannes alkaa liedestä. Kun lähimuisti heikkenee, liesi jää helposti päälle, tai ruoanlaitto voi jäädä kesken, jos puhelin soi.

Lieden läheltä pitää poistaa kaikki sellaiset tavarat, jotka syttyvät helposti palamaan. Niitä ovat esimerkiksi talouspaperi, patakintaat ja pahvipakkaukset.

Sulaneet muoviastiat tai mustat palojäljet lattioissa tai tekstiileissä ovat selviä tulipalon varoitusmerkkejä. Palojälkiin pitää reagoida heti.

Keittiön arkiaskareita voi jatkaa turvallisemmin erilaisten apuvälineiden avulla.



**VARO!**

Älä säilytä liedен lähellä talouspaperia, pahvipaketteja, patakintaita tai muita palavia materiaaleja.

Palo syttyy ja leviää nopeasti. Liesivahti on hyvä keino ehkäistä liedestä alkavia tulipaloja.

Liesivahti valvoo lieden lämpötilaa. Jos liesi kuumenee liikaa, liesivahti katkaisee virran. Liesivahdin voi asentaa vanhaan tai uuteen lieteen.

Turvaliesi ja induktioliesi ovat paloturvallisempia kuin tavallinen liesi. Ne eivät kuitenkaan takaa paloturvallista ruoanlaittoa.

Esimerkiksi turvaliesi ei ole aina paloturvallinen. Turvaliedessä on ajastin, ja lieden voi säätää sammumaan tietyn ajan kuluttua. Ajastin alkaa laskea aikaa siitä eteenpäin, kun liesi laitetaan päälle.

Ajastimen käyttö ei automaattisesti estä tulipalon syttymistä.

Tulipalo voi syttyä esimerkiksi näin: Ajastin säädetään sammuttamaan liesi tunnin kuluttua, mutta liedelle unohtuu pannu, jolla on öljyä. Öljy kuumenee nopeasti ja tulipalo syttyy muutamassa minuutissa.

Joskus ainoa keino tulipalon estämiseksi on ottaa lieden sulake pois. Silloin kuitenkin pitää huolehtia jollakin muulla tavalla siitä, että muistisairas ihminen saa lämmintä ruokaa.



**Liesivahti on huomaamaton ja se antaa turvaa arjen askareisiin. Kuvassa liesivahti on kiinnitetty seinään liedon yläpuolelle.**

### Keittiön turvallisuus

Keinoja turvallisuuden lisäämiseksi:

- Liesi kiinnitetään seinään, jotta se ei pääse kaatumaan.
- Liesituuletin puhdistetaan säännöllisesti.
- Työtasolla on hyvä valaistus.
- Käytössä on tukevat keittiötikkaat, joissa on käsituki ja askelmissa liukuesteteipit.
- Sähkölaitteiden kunto, turvallisuus ja toimivuus on tarkistettu.
- Kodinkoneiden alustat ja takaosat siivotaan säännöllisesti.
- Kahvinkeitinissä ja muissa pienissä sähkölaitteissa on katkaisija, joka sammuttaa virran automaattisesti.
- Joitakin tavaroita käytetään usein tai joka päivä. Tällaiset tavarat laitetaan alakaappeihin tai muihin sellaisiin paikkoihin, joista ne on helppo ottaa käyttöön.

## **WC- ja pesutilat**

WC- ja pesutilat voivat olla ahtaita ja niissä on usein huono valaistus. Siksi siellä on isompi riski tapaturmalle.

Lattiaan kannattaa kiinnittää huomiota. Märkä lattia on usein liukas, etenkin, jos sillä on saippuavettä.

Jos pesu- ja saunatilat ovat alakerrassa, sinne kulkeminen voi olla vaarallista etenkin silloin, jos ihminen liikkuu epävarmasti. Silmälasien huurtuminen lisää kaatumisen ja kompastelun vaaraa.

Turvapuhelimeksi voi valita vedenkestävän mallin. Silloin turvapuhelin voi olla ranteessa myös saunassa ja suihkussa.

Liikkumista voi tukea ja helpottaa tukikahvoilla. Niitä voi kiinnittää suihkun seiniin. Myös WC-istuimen ja pesualtaan viereen kannattaa kiinnittää tukikahvat ja -kaiteet.

Tukikahvojen sijoitteluun saa apua ja ohjeita kunnan fysioterapeutilta tai toimintaterapeutilta.



**Pesutiloissa tukikahvoista voi ottaa tukea.**

Jos muistisairas ihminen asuu kerros- tai rivitalossa, kahvojen asentamiseen pitää olla huoneiston omistajan lupa. Myös huoltoyhtiöön pitää olla yhteydessä.

Jos suihkussa seisominen alkaa tuntua raskaalta tai huteralta, on aika hankkia suihkutuoli. Sen voi ostaa itse tai lainata kunnan apuvälinelainaamosta.

Ammeeseen on helpompi siirtyä, jos ammeen päälle laitetaan ammelausta.

Saunan lauteiden ja kaiteiden pitää olla kunnossa, ja etenkin alimman askelman pitää olla tukeva.

Myös saunaan voi kiinnittää tukikahvoja helpottamaan siellä liikkumista. Saunassa ei saa kuivata pyykkejä eikä säilyttää tavaroita. Jos saunaa ei käytetä, kiukaan sulake kannattaa poistaa. Näin tulipalon vaara pienenee.

### **Pesutilan lattian liukkaus**

Keinoja liukkauden vähentämiseksi:

- Lattialle voi laittaa liukuestematon.
- Kaakelilattian voi myös käsitellä liukkaudenpoistoaineella. Se estää lattian liukkauden, vaikka lattialla olisi saippuavettä. Aine tekee lattian pinnalle näkymättömän kalvon, mutta ei haittaa siivousta. Kalvo kestää lattiassa monta vuotta.

## **Eteinen ja ulko-ovi**

Eteinen on turvallisempi, kun siellä on helppo liikkua. Liikkumista helpottaa, kun tavarat ovat järjestyksessä ja valaistus on hyvä.

Esillä kannattaa pitää vain sellaiset vaatteet ja jalkineet, jotka sopivat vuodenaikaan. Tukeva istuin ulko-oven lähellä helpottaa jalkineiden pukemista ja riisumista.

Avaimet on hyvä säilyttää aina samassa tutussa paikassa. Siitä ne muistaa helpommin ottaa mukaan.

Ovelle voi asentaa sähköisen muistuttimen. Se muistuttaa, että avain ja muut tärkeät esineet pitää ottaa mukaan.

Vara-avain kannattaa säilyttää turvallisessa paikassa tai luotetun henkilön luona.

Omakoti- tai rivitalossa voi käyttää avainkaappia, joka avataan numerokoodilla. Se sijoitetaan ulos sopivaan paikkaan. Siitä esimerkiksi läheiset saavat avaimen tarvittaessa.

Jos ovesa on turvaketju tai turvalukko, se pitää saada auki myös hätätilanteessa, esimerkiksi jos syttyy tulipalo.

Varmuuslukkoa käytetään vain silloin, kun kukaan ei ole kotona. Ovea ei saa lukita ulkopuolelta, kun muistisairas ihminen on sisällä.

Lukitsemisen sijaan  
voi käyttää muistuttimia,  
ovivahteja tai paikantimia.

Muistisairas ihminen ei  
aina erota tuttua ja vierasta  
henkilöä toisistaan.  
Siksi hän saattaa päästää  
kotiinsa huijareita.  
Huijarit voivat teeskennellä,  
että he ovat esimerkiksi viranomaisia.

Jos on suuri riski,  
että vieraat huijaavat  
muistisairasta ihmistä,  
ovikellon voi ottaa pois käytöstä.  
Näin sisälle pääsee vain avaimella  
tai soittamalla asukkaalle.

Ulko-oveen voi asentaa  
ovisilmäkameran.  
Siitä voi tarkistaa,  
kuka pyrkii sisälle.  
Joissakin kameramalleissa  
kuvan saa näkymään  
tabletille tai läheisen kännykästä.

Vartiointiliikkeet tarjoavat  
kodin turvaksi erilaisia järjestelmiä.  
Niihin voi liittää  
kasvojen tunnistamisen.  
Silloin vain tutut pääsevät sisälle.



**Huijarit voivat pyrkiä sisälle  
esimerkiksi pyytämällä vesilasillista.**

### **Muistutin**

Muistutin on laite,  
johon voi äänittää viestin.  
Muistuttimessa on liiketunnistin,  
joten laite kannattaa kiinnittää  
ulko-oven lähelle.

Aina, kun joku kulkee ohi,  
tunnistin toistaa viestin,  
joka siihen on äänitetty.  
Viesti voi olla esimerkiksi:  
”Muista ottaa avain mukaan!”

### **Ovisilmäkamera**

Ovisilmäkamera on laite,  
joka asennetaan tavallisen  
ovisilmän paikalle.  
Kamerassa on näyttö,  
josta näkee selkeästi,  
kuka on oven takana.

## **Makuuhuone**

Uni ikääntyneenä  
on usein herkempää  
ja rikkonaisempaa kuin nuorena.  
Muistisairaus voi lisätä  
öisin heräilyä entisestään.

Kaatumisriski on yöllä  
suurempi kuin päivällä,  
koska väsyneenä tasapaino  
on heikompi kuin päivällä.  
Myös reagointi on hitaampaa  
kuin päivällä.

Kaatumisen riski  
kasvaa suuremmaksi,  
jos muistisairas ihminen  
on ottanut unilääkettä.

Jos nukkuu rikkonaisesti  
ja heräilee yöllä,  
on väsynyt päivälläkin.  
Silloin kaatumisen riski  
on suurempi myös päivällä.

Yöllä on turvallisempaa kulkea,  
kun kulkureiteille asennetaan  
yövaloja ja tukikahvoja.

On joitakin keinoja,  
joiden avulla nukkumista voi parantaa.  
Kun menee nukkumaan  
ja herää aina samoihin aikoihin,  
nukkuminen paranee  
säännöllisyyden ansiosta.

On tärkeää,  
että muistisairas ihminen  
voi toteuttaa luontaista  
uni- ja vuorokausirytmää.  
Vuorokausirytmä säilyy parhaiten,  
kun koko kodissa on  
yöllä pimeää ja päivällä valoisaa.

Kesällä kodin voi  
pimentää yöksi pimennysverhoilla.  
Talvella taas kannattaa  
pitää päivällä hyvä valaistus  
kaikissa huoneissa.



**Vuorokausikalenteri tukee erityisesti yksin asuvan muistisairaahan ihmisen arkea.**

Rytmin säilyttämisessä  
voi olla apua digitaalisesta  
kalenterikellosta (kuvassa).

Kalenterikello näyttää,  
paljonko kello on,  
mikä päivä tänään on  
ja mikä aika vuorokaudesta  
on nyt menossa.

Jos ihmisen on vaikea  
nousta sängystä,  
nousemista voi helpottaa  
nousutukien avulla.  
Nousutuki kiinnitetään  
sänkyyn tai lattiaan.

Sängystä nouseminen  
on helpompaa,  
jos sänky on tarpeeksi korkea.  
Sänkyä voi korottaa  
korotuspalojen avulla.

On tärkeää,  
että sängystä pääsee  
nopeasti ylös myös yöllä,  
jos sattuu hätätilanne.

#### **Yövalo lisää turvallisuutta**

Jotkut yövalot toimivat paristoilla.  
Silloin ne voi sijoittaa minne vain.

Joissakin yövaloissa  
on liiketunnistin.  
Ne syttyvät valaisemaan,  
kun joku liikkuu niiden lähellä.

Yövaloja voi ostaa  
isommista marketeista.



**Mattohälytin hälyttää hakulaitteeseen, kun maton päälle astutaan. Hälyttimen voi laittaa maton alle sängyn viereen tai makuuhuoneen oven eteen.**

Myös läheisen pitää saada riittävästi unta. Hän voi olla yöllä niin huolissaan muistisairaana ihmisen liikkeistä, että hän ei saa nukuttua.

Jatkuva huoli haittaa läheisen nukkumista ja unen laatua. Läheinen voi väsyä liikaa ja jaksaminen heikentyy.

Tilanteessa voivat auttaa ovi- ja mattohälytin (kuvassa). Ne ilmaisevat, kun muistisairas ihminen lähtee sängystä liikkeelle tai avaa oven.

Hälytin hoitaa vahtimisen ja läheinen voi nukkua rauhassa.

## **Paloturvallisuus**

Kun muistioireet alkavat, on erittäin tärkeää varmistaa, että koti on paloturvallinen joka paikasta ja joka tilanteessa.



### **VARO!**

**Tulen ja peltien käsittely voivat heikentyä muistisairauden edetessä. Jos kotona on tulisija, täytyy käytössä olla myös häkävaroitin.**

Kodissa voi käydä säännöllisesti muitakin ihmisiä kuin läheisiä, esimerkiksi lähihoitaja tai muita ammattilaisia.

Läheisten kannattaa sopia ammattilaisten kanssa kuka on päävastuussa palovaroittimen tarkistamisesta ja muusta paloturvallisuudesta sekä riskien seuraamisesta.

Paloturvallisuus paranee, kun koti on siisti ja tavarat ovat järjestyksessä.

Muistisairas ihminen voi keräillä tavaraa pakonomaisesti. Tämä haittaa paloturvallisuutta. Jos kodissa on paljon helposti syttyviä tavaroita, tuli leviää nopeasti ja voimakkaasti.

Suuri määrä tavaroita haittaa myös pelastajien toimintaa, koska he eivät pääse kulkemaan asunnossa esteettömästi.

Kun muisti heikkenee,  
olisi hyvä pohtia  
avotulen käyttöä.  
Avotulta ovat esimerkiksi  
kynttilän liekki, takkatuli  
ja tuli puuhellassa.

Joskus voi olla hyvä,  
että tulentekovälineet  
poistetaan asunnosta.

Jos asunnossa syttyy tulipalo,  
sieltä pitää poistua  
noin kolmessa minuutissa  
eli hyvin nopeasti.

Siksi on elintärkeää,  
että palovaroitin toimii  
ja asukas reagoi sen ääneen heti.

Muistisairas ihminen ei ehkä  
tunnista palovaroittimen ääntä.  
Silloin hän ei reagoi siihen  
ja pelastautuminen vaikeutuu.

Joskus myös huono kuulo  
estää havaitsemasta ääntä.  
Silloin kannattaa hankkia  
sellainen palovaroitin,  
joka ilmoittaa syttymisestä  
tärinällä tai valomerkillä.

Jos on epävarmaa,  
poistuuko muistisairas ihminen  
kotoaan hätätilanteessa,  
kotiin voidaan asentaa  
palohälytysjärjestelmä.  
Järjestelmä ilmoittaa palosta  
suoraan läheiselle tai sovitulle taholle.

Lisäksi kotiin voi asentaa  
sammutusjärjestelmän.  
Se toimii automaattisesti  
heti, kun palo syttyy.

### **Vastuu paloturvallisuudesta**

Jokaisella on vastuu  
paloturvallisuudesta.  
Kotien ja niiden ympäristön  
paloturvallisuus on kaikkien etu.

Jos alat epäillä,  
että esimerkiksi naapurin  
tai tuttavan asuminen kotona  
ei ole turvallista,  
voit tehdä huoli-ilmoituksen  
oman kunnan  
asiakas- ja palveluohjaukseen.

Kunnan työntekijä  
ottaa yhteyttä henkilöön,  
josta olet huolissasi  
ja arvioi tarkemmin hänen tarpeitaan.

Kuka tahansa voi tehdä  
huoli-ilmoituksen.

Ammattilaisella on velvollisuus  
ilmoittaa paloturvallisuuden riskeistä  
suoraan pelastusviranomaiselle.

Yhdessä voimme edistää  
paloturvallisuutta  
ja ehkäistä vaaratilanteita.

Lisätietoja:

Paikallinen Pelastuslaitos,

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö  
SPEK.





**Kun palovaroittimen paristo pitää vaihtaa, kannattaa pyytää apua eikä kiivetä yksin vaihtamaan sitä.**

## Palovaroitin

Jokaisessa kodissa pitää olla yksi tai useampi palovaroitin. Palovaroittimien määrä riippuu asunnon koosta.

Jokaista alkavaa 60 neliometriä kohti pitää olla yksi palovaroitin. Toisin sanoen kodissa, jonka koko on alle 60 neliötä, riittää yksi varoitin. Jos kodin koko on esimerkiksi 90 neliötä, pitää olla kaksi varoitinta.

Jokaisessa makuuhuoneessa on kuitenkin hyvä olla varoitin riippumatta siitä, minkä kokoinen asunto on.

Varoitin kiinnitetään kattoon.

Palovaroitin pitää testata kerran kuussa testausnappia painamalla.

Varoittimen paristo vaihdetaan kerran vuodessa.

Palovaroitin uusitaan 8–10 vuoden välein. Mitä vanhempi varoitin on, sitä huonommin se tunnistaa palon syttymisen.

Palovaroitin voi olla kytkettynä sähköverkkoon. Jos varoitin on kytketty sähköverkkoon, laite ja sen huolto ovat taloyhtiön vastuulla. Asukkaan pitää kuitenkin testata varoitin säännöllisesti.

Saatavilla on myös paristokotelo palovaroittimeen. Paristokotelo kiinnitetään seinään. Silloin ei tarvitse kiivetä katon rajaan vaihtamaan paristoa.



**Käteistä rahaa kannattaa ottaa mukaan vain sen verran kuin sitä tarvitsee.**

## Turvallisesti rahan kanssa

**Muistisairas ihminen voi hoitaa raha-asioita huolimattomammin tai eri tavalla kuin ennen.**

Tämä saattaa johtua siitä, että rahan arvoa voi olla vaikea ymmärtää.

Voi olla vaikea ymmärtää mikä ero on kympillä ja satasella tai eurolla ja markalla. Silloin voi tehdä harkitsemattomia päätöksiä rahan käytöstä ja ostoksista.

Avun tarve raha-asioissa kasvaa ja on suurinta ehkä silloin, kun raha-asioita pitäisi hoitaa verkossa.

### **Petokset ja huijaukset**

Muistisairaus voi heikentää kykyä ymmärtää, että muut voivat huijata.

Myös kyky puolustautua voi olla heikentynyt. Muistisairas ihminen onkin alttiimpi huijauksille ja petoksille. Petos voi tapahtua monella tavalla. Huijari voi houkuttaa antamaan tilitietoja ja tunnuslukuja, tai hän voi ”lainata” rahaa eikä maksa sitä takaisin.

Huijaamista ovat myös aiheettomat laskut. Huijari voi myös myydä turhia tai liian kalliita tavaroita ja palveluja.

Huijauksia tehdään usein puhelimesta tai postitse. Tällaisia huijauksia ovat esimerkiksi rahankeräykset sekä arpajais- ja lottohuijaukset.

Jos huijari pyrkii asuntoon, hän voi esittää huoltomiestä, kotihoidon työntekijää tai muuta ammattilaista. Tällaisen huijarin tunnistaminen on vaikeaa kenelle tahansa, mutta erityisen vaikeaa se voi olla muistisairaalle ihmiselle.

#### **Suojaudu petoksilta näin:**

- Säilytä pankkikortti ja sen Pin-koodi eri paikoissa.
- Aseta pankkikortteihin nosto- ja ostorajat.
- Älä anna omia verkkopankkitunnuksia kenenkään käyttöön.
- Jos haluat pitää kotona käteistä, pidä vain pientä summaa.
- Rajoita puhelinmyynti aktivoimalla Robinson-kieltopalvelu.
- Estä palvelunumerojen käyttö puhelimesta.



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

Joskus läheinenkin voi syllistyä petokseen tai taloudelliseen hyväksikäyttöön. Silloin hän käyttää muistisairaana ihmisen rahaa tai myy hänen omaisuuttaan ilman lupaa tai ilman edunvalvontapäätöstä.

Riski tällaisiin tekoihin on tavallista suurempi, jos läheisellä on päihde- tai peliriippuvuus.

Muistisairasta ihmistä saattaa olla helppo käyttää hyväksi. Hän ei aina muista, onko hän antanut rahaa vai ei, ja hän ei ehkä enää ymmärrä rahan arvoa.

#### **Lisätietoa**

Turvaohjeita senioreille -opas, Rikksentorjuntaneuvosto.

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

Poliisi.fi

Hyväksikäyttö paljastuu usein vasta sitten, kun läheiset huomaavat sen. Hyväksikäyttöä voi kuitenkin olla vaikea huomata. Muistisairas ihminen voi kertoa, että häneltä on kadonnut rahaa tai tavaroita. Silloin läheiset voivat ajatella, että tuollaiset kertomukset ovat vain muistisairauden oire ja kuuluvat asiaan.

## Edunvalvontavaltuus

Ihminen voi menettää jossakin elämänsä vaiheessa kyvyn huolehtia omista asioistaan. Tämän varalta on hyvä tehdä edunvalvontavaltuus.

Edunvalvontavaltuus on valtakirja, jolla henkilö antaa tietyille ihmiselle valtuudet hoitaa asioitaan, jos hän ei kykene siihen itse.

Valtuutus kannattaa tehdä hyvissä ajoin. Sen voi kuitenkin tehdä myös siinä vaiheessa, kun muistisairaus on alussa. Silloin pitää olla lääkäriltä todistus, että voi itse päättää vielä omista asioistaan.

Sairastuneen ihmisen pitää ymmärtää riittävästi, mitä valtakirjan tekeminen merkitsee hänen elämässään ja mitä valtakirja sisältää.

Valtuutuksen tekijä päättää, kuka saa valtuudet hoitaa hänen asioitaan tarvittaessa. Lisäksi valtakirjassa kerrotaan, mitä asioita valtuutettu saa hoitaa.

Kun valtuutus tehdään virallisesti, siihen tarvitaan asiantuntija. Hän voi olla esimerkiksi asianajaja, joka on erikoistunut edunvalvontaan.

Edunvalvontavaltuus voi lisätä turvallisuutta.

Jos valtuutus on tehty koskemaan myös muita asioita kuin raha-asioita, voi edunvalvontavaltuutettu esimerkiksi hankkia apuvälineitä ja päättää kodin muutostöistä.

Jos valtuutettu henkilö hoitaa raha-asioita, muistisairas ihminen ei joudu niin herkästi petoksen tai rahallisen hyväksikäytön uhriksi.

Edunvalvontavaltuus annetaan valtuutetun säilytettäväksi. Kun muistisairas ihminen on kyvytön hoitamaan asioitaan, maistraatin pitää vielä vahvistaa edunvalvontavaltuus. Tähän tarvitaan lääkärin lausunto hänen kyvyttömyydestään asioiden hoitamiseen.

Jos muistisairas ihminen tarvitsee apua etujensa turvaamiseksi, mutta edunvalvontavaltuus puuttuu, maistraatti määrää hänelle edunvalvojan. Edunvalvoja voi olla esimerkiksi yleinen edunvalvoja tai sairastuneen ihmisen läheinen.

### **Lisätietoa:**

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

## Turvallisesti kotona – Tarkistuslista

Tässä on tarkistuslista, jonka avulla voit tehdä kodista turvallisemman. Listan avulla löydät riskit ja voit suunnitella muutoksia, joita kotiin pitää tehdä. Käy lista läpi läheisesi kanssa. Tarkistakaa yhdessä, onko koti turvallinen. Rastittakaa kohdat, joihin täytyy kiinnittää huomiota. Pohtikaa yhdessä, miten riskit voi ottaa huomioon jokapäiväisessä elämässä tai miten ne voidaan poistaa.

### ELÄMÄNTAVAT

- Liikkumista ja ulkoilua on joka päivä.
- Ravinto on monipuolista ja syöminen säännöllistä.
- Lääkkeiden ottaminen on määräysten mukaista.
- Unta on riittävästi ja vuorokausirytmisi on normaali.
- Kuulo ja näkö on tutkittu.
- Kaikki tarpeelliset apuvälineet ovat käytössä.

Huomioitavat asiat ja vastuuhenkilö

.....  
.....

### PALOTURVALLISUUS

- Palovaroitin on asennettu oikein ja tarkastettu.
- Lieden ympäristö on siisti ja sen päällinen on tyhjä.
- Saunaa ei käytetä varastotilana. Pyykki kuivataan muualla kuin saunassa.
- Avotulen riski on huomioitu. Avotulta ovat esimerkiksi palavat kynttilät ja takkatuli.
- Käytössä on vain ehjiä sähkölaitteita ja sähköjohtoja.
- Päihteiden ja tupakonnin riskit on selvitetty ja niitä seurataan.

Huomioitavat asiat ja vastuuhenkilö

.....  
.....

### EKSYMINEN JA KATOAMINEN

- Paikannuslaite on käytössä ja se ladataan säännöllisesti.
- Läheisillä on tuore valokuva kännykässä tai muuten nopeasti saatavilla.
- Nimi ja läheisen puhelinnumero on kiinnitetty vaatteisiin.
- Ovihälytintä, muistutinta ja muut apuvälineet ovat käytössä.

Huomioitavat asiat ja vastuuhenkilö

.....  
.....

### PETOKSET

- Petoksen ja huijauksen mahdollisuudesta on keskusteltu yhdessä.
- Kotona on käteistä rahaa vain pieni summa.
- Pankkikortti on eri paikassa kuin tunnusluku.
- Edunvalvonta on suunniteltu ja raha-asiat ovat hallinnassa.
- Puhelinmyyntiä ja suoramarkkinointia on rajoitettu.

Huomioitavat asiat ja vastuuhenkilö

.....  
.....

### Mistä saat lisätietoja?

Jos tarvitset lisätietoja, voit saada niitä muistiyhdistyksestä, kunnan muistihoidtajalta tai palotarkastajalta.

# Turvallisia vuosia muistiperheille

## Tietoa selkokielellä turvallisesta kotona asumisesta muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen

Moni muistisairas ihminen haluaa asua omassa tutussa kodissaan. Etenevä muistisairaus voi kuitenkin heikentää turvallisuutta.

Sairauden oireet lisäävät tapaturmien, vahinkojen ja väärinkäytösten riskiä. Riskit kannattaa selvittää, ja niihin voi varautua. Silloin muistisairas ihminen voi elää turvallista ja aktiivista elämää sairaudesta huolimatta.

Tämä opas kertoo, miten muistiperheet voivat tunnistaa riskejä ja parantaa turvallisuutta kotona. Opas on selkokielen.

### 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)