

SNABBGUIDE FÖR EN MINNESVÄNLIG OMGIVNING



Minnesvänlig omgivning

En minnesvänlig omgivning är lättillgänglig och tydlig och den stöder ett avstressande möte. En sådan omgivning passar oss alla!

Var tredje finländare över 65 år har minnessymtom och ca 193 000 personer har insjuknat i framskridande minnessjukdomar.

En minnessjukdom syns inte på utsidan och dess inverkan på vardagen varierar individuellt. En minnessjukdom kan redan i initialskedet göra det svårare att röra sig utanför hemmet. Sjukdomssymtomen anknyter till exempel till förmågan att förstå den information som förmedlas av sinnen samt till den kunskapsmässiga funktionsförmågan såsom minnet, kommunikationen och logiskt tänkande.

Sjukdomen kan medföra även svårigheter att identifiera platser eller komma ihåg vart man är på väg. Koncentrationen samt uppfattningen av tid, plats och föremål kan försvåras.



**Kom ihåg—
bry dig om!**

Tillgänglighet

Är kollektivtrafiken tillgänglig eller kan man utnyttja transporttjänster? Är det lätt att hitta målet och ingången? Finns det mycket trappor, höga trösklar eller smala dörröppningar i lokalerna? Behöver kunden lära sig använda nya apparater för att få service?

En miljövänlig omgivning består av tjänster som är lättillgängliga även för minnessjuka personer.



Tips för att förbättra tillgängligheten

- tydliga skyltar som fortsätter oavbrutet
- lokaler som planerats logiskt där kunden direkt vid ankomst förstår var hen hittar de viktigaste sakerna, t.ex. kassan och ytterdörren
- lokaler som är tillgängliga även med hjälpmedel
- utöver digitala tjänster alltid möjlighet till hantering av ärenden även ansikte mot ansikte eller per telefon

Tydlighet

Uppfattar jag hur man ska agera i lokalen? Hittar jag lätt det jag söker? Förstår jag språket som används? Kan jag undvika faror?

En tydlig omgivning stöder en minnessjuk person i att handla självständigt. En lokal som är logiskt arrangerad är enkel och säker.

En minnessjuk person kan vara rädd för kraftiga kontraster i golvet, eftersom t.ex. ett rutigt golv kan se ut som om det är gropigt. En bra allmän belysning och punktlampor är viktiga. Det lönar sig också att satsa på en minskning av buller.



Metoder för att förtydliga omgivningen

- tydlig och lättläst text (språk, font, färg och stil)
- utnyttjande av visuell vägledning (trappor eller räcken som markerats med färg, en bild på skylten i tillägg till text)
- dämpande av onödigt bakgrundsoljud
- förstärkning av stämning och budskap (jul, bastukvällen och kaffestunden syns, doftar, smakar, hörs)
- ökning av tips som stöder verksamheten (börja här, välj här, betala här)

Möte

Föreställ dig att du finner dig själv mitt i en främmande stad. Människorna omkring dig pratar ett språk som du inte kan och gatuskyltarna är skrivna med konstiga bokstäver. Du vet inte vad du skulle göra eller vart du är på väg.

Du identifierade dig kanske med hur en minnessjukdom eventuellt känns. En minnesvänlig omgivning stöder människornas självständighet, men därutöver krävs förståelse och godkännande av olikheter. Tillsammans kan man ta sig över de hinder som omgivningen ställer.



Metoder för minnesvänliga möten

- avstressad och värdesättande närvaro
- att ge utrymme och att lyssna uppriktigt
- att förstå den minnessjukas känslor
- ömsesidig diskussion genom att fråga, upprepa och summera
- ordlös kommunikation: godkännande gester, varm blick, lätt och lugnande beröring t.ex. på armen
- kom ihåg att det viktigaste är stämningen, inte orden

Läs mer:

Broschyren Muistisairas asiakkaana. Keski-Suomen Muistiyhdistys ry och Alzheimer Centralförbundet rf 2016.

Kohdaten – Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. Papunet 2013.

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

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

#muistiystävällinen #minnesvänlig



Alzheimer Centralförbundet rf, Salon Muistiyhdistys ry
www.muistiliitto.fi, www.muistisalo.fi

© Alzheimer Centralförbundet 2017

Layout: Milton

Tryck: PunaMusta