

MUISTISAIRAS OSALLISTUJANA

Tähän listaan on kerätty vinkkejä muistiystävällisten tapahtumien järjestämiseen ja muistisairaiden ihmisten huomioimiseen osana tapahtumajärjestelyjä.



Järjestä päivätapahtuma

Tapahtumat kannattaa järjestää päiväaikaan. Muistisairaat ihmiset tarvitsevat usein tavallista pidemmän ajan tapahtumaan valmistautumiseen ja sairauteen saattaa liittyä iltapäiväsymystä.



Varaa lepotilaa

Varaa hiljainen tila osallistujien omia lyhyitä lepoetkiä varten.



Puhu selkeästi

Puhujien tulisi puhua suoraan muistisairaille osallistujille.

Suosi selkeää viestintää, rauhallista puheen tahtia sekä havainnollistavien kuvien, videoiden, äänten ja musiikin käyttöä. Käytä tarvittaessa mikrofonia.

Tue muistia ja keskittymistä

Ryhmätöissä tarvitaan rauhallinen tila, ohjaajat ja kirjalliset ohjeet, joihin voi palata myöhemmin.



Esitä ytimekkäitä ja selkeitä kysymyksiä ja anna osallistujille paljon aikaa vastata. Käsiteltyihin asioihin palaamista voi avustaa esim. merkitsemällä ideoita muistiin seinälle liimattavilla muistilapuilla tai paperille.

Kerro ja opasta

Ihmiset, etenkin muistisairaat henkilöt, haluavat tietää, miten tapahtuma etenee ja mitä heiltä odotetaan. Selkeät ohjeet auttavat pysymään mukana ja osallistumaan.

Paikalla on hyvä olla avustajia, jotka tunnistaa helposti esimerkiksi asusta.

Puhu suoraan

Muistisairaat osallistujat jäävät helposti omaisten tai avustajien varjoon.

Puhu muistisairaille ihmisille suoraan!



Selkeytä ympäristöä

Valitse tapahtumapaikaksi esteetön sisätila, joka on selkeä ja rajattu. Suosi luonnonvaloa ja vältä peilisaleja tai levottomia kuvioita.

Vessojen tulisi olla hyvin merkityt ja tilavat. Muistisairaiden osallistujien itsenäistä liikkumista voi tukea kylteillä, jotka näyttävät esimerkiksi reitin kahvitarjoilun luo.



Tauota ja vaihtelee

Muistisairaiden ihmisten kokemusten mukaan keskittymiskyky riittää 10 min. esitykseen. Välillä on pysähdyttävä ja kerrattava.



Älä pidä useita esityksiä peräkkäin – katkaise keskustelulla tai lyhyillä tauoilla. Sijoita ohjelmaan luontevia taukoja.

Käytä nimilappuja

Selkeät ja tarpeeksi kookkaat nimilaput ovat hyvä muistiapu.



Varaa helppoa syötävää

Varaa helposti tunnistettavia ruokalajeja ja esim. helposti syötävää lusikkaruokaa. Kaada juomat mukeihin tai avusta kaatamisessa ja huolehdi, että ruokien kanssa ei tarvitse siirtyä pitkiä matkoja ja syöminen on mahdollista pöydän ääressä.



10