

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen

## **Älä unohda muistisairaahan henkilön läheistä**

Muistisairaiden henkilöiden läheiset ovat usein kuormittuneita ja osalle tulee rasitukseen ja uupumiseen liittyvää oireilua. Läheisten uupumisella on vaikutusta myös muistisairaahan henkilön hyvinvointiin ja kotona selviytymiseen.

Terveystenhuollon käynneillä läheisten uupuminen voi näkyä esimerkiksi kriittisyytenä annettavaan hoitoon ja epäolennaisuuksiin puuttumisena, tällöin läheiset ovat tiedon, tuen ja huomioinnin tarpeessa.

Kaikkien muistiperheitä kohtaavien ammattihenkilöiden tulee osana kokonaisvaltaista hoitoa huomioida myös läheisiä ja ohjata heitä tuen ja toiminnan piiriin. Nämä kolme kysymystä auttavat terveydenhuollon ammattilaista huomioimaan läheisen hyvinvointia ja jaksamista.

### **1. Kuinka sinä voit?**

Läheisen huomioiduksi tuleminen tukee myös sairastunutta. Muistisairaus alkaa helposti hallita koko perheen elämää ja vaarana on kaikkien elämänlaadun ja sosiaalisten kontaktien kapeneminen.

**Käsitellään sairauden herättämien tunteiden merkitystä ja sairautta koko perheen asiana. Myös läheiset käyvät sairastuneen ohella läpi sairauden eri vaiheita ja voivat kokea, ettei heitä huomioida.**

**Läheisiä ohjataan huomioimaan omaa hyvinvointiaan. Apuna voi käyttää esimerkiksi verkosta löytyvää läheisen hyvinvoinnin itsearviointityökalua.**

<https://www.muistiturku.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/laheisen-hyvinvoinnin-itsearviointi/>

### **2. Oletteko keskustelleet muistisairaudesta perheessä?**

Avoimuus läheisten kesken auttaa jakamaan muistisairaiden läheisille tuomaa kuormittumista. Usein muistisairaahan henkilön elämässä on perheen lisäksi myös muita hänelle läheisiä henkilöitä, joiden on hyvä tietää sairaudesta ja sen kulusta.

**Pohditaan yhdessä hoitovastuun jakamista useammalle henkilölle. Hoitovastuun jakamisella ehkäistään muistisairaahan henkilön ja läheisten sosiaalisten suhteiden kaventumista.**

### **3. Oletko saanut riittävästi tietoa ja tukea?**

Tieto auttaa toimimaan ja antaa näkökulmia omaan arkeen.

**Varmistetaan, että perheenjäsenille ja muille läheisille on tarjottu tietoa muistisairaudesta sekä tarjottu mahdollisuus puhua ja kysyä mieltä painavista asioista. Keskustellaan keinoista, jotka voivat auttaa muistisairaahan henkilön kanssa toimimisessa ja arjessa tukemisessa.**

**Annetaan tarvittaessa materiaalia ja linkkejä muistisairauteen liittyen. Kerrotaan esim. Muistiyhdistysten tarjoamasta mahdollisuudesta maksuttomaan muistineuvontaan ammattihenkilön kanssa. Annetaan lähimmän Muistiyhdistyksen ja Muistiliiton yhteystiedot ja tietoa niiden tarjoamista tukimuodoista.**