

Pikainen avun tarve

## Akuutit tilanteet

Soita Päivystysapunumeroon 116117

- Ennen päivystykseen hakeutumista. Terveystieteiden ammattilaiset kertovat, vaatiiko tilanteesi käynnin päivystyksessä. Mikäli tilanteeseesi riittää itsehoito, saat luotettavat itsehoito-ohjeet puhelimitse.
- Saat hoito-ohjeita ja neuvontaa kiireellisiin terveysongelmiin ympäri vuorokauden.

Päivystysapunumero, 116 117, on hyvinvointialueen järjestämä neuvontapalvelu, joka neuvoo kiireellisissä terveysongelmissa, jotka eivät ole hätätilanteita. [Löydät päivystysapunumerosta lisätietoa Päivystysapu sivustolta.](#)

## Hätätilanteessa soita 112

- kun kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle (poliisi, ensihoito, pelastus tai sosiaalitoimi).

- Kiireellinen hätätilanne on, kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan vaarassa

## Sosiaali- ja kriisipäivystys

### Kanta-Hämeen sosiaali- ja kriisipäivystys

Sosiaali- ja kriisipäivystys antaa apua elämän erilaisissa kriisitilanteissa, joissa tarvitaan viranomaisen välitöntä apua.

Toiminta-alueeseen kuuluvat Forssan, Hattulan, Hausjärven, Humppilan, Hämeenlinnan, Janakkalan, Jokioisten, Lopen, Riihimäen, Tammelan ja Ypäjän kunnat.

**Kanta-Hämeen sosiaali- ja kriisipäivystyksen asiakasnumero on 03 629 6560. Asiakaslinja on toiminnassa ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.** Jos työntekijä on estynyt vastaamaan asiakaslinjaan, voit jättää vastaajaan nimesi ja yhteystietosi – niin sinulle soitetaan takaisin.

Henkeä ja terveyttä välittömästi uhkaavassa tilanteessa soita aina yleiseen hätänumeroon 112.

**Tilanteessa, joissa asian selvittely voi odottaa seuraavaan arkipäivään, tulee olla yhteydessä oman alueen asiakasohjaukseen. [Löydät asiakasohjauksen yhteystiedot Oma Hämeen sivuilta.](#)**

**Voit soittaa sosiaali- ja kriisipäivystykseen esimerkiksi näissä tilanteissa:**

- Tilanteet, joissa ikäihminen ei pärjää yksin kotona, esimerkiksi omaishoitajan sairastuessa
- Perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteet
- Ennakoimaton ja traumaattinen kriisitilanne, esimerkiksi tulipalo, rikoksen uhriksi joutuminen tai läheisen äkillinen kuolema.
- Akuutti asunnottomuus, ruuan tarve tai välttämättömien lääkkeiden tarve.
- Muut tilanteet, joissa tarvitaan kiireellisesti sosiaalitoimen arviota tai ratkaisuja ja jotka eivät voi odottaa seuraavaan arkipäivään.

## Tuen tarpeen ilmoitus (huoli-ilmoitus)

**Tuen tarpeen ilmoitus on yhteydenotto sosiaalihuoltoon tuen tarpeen kartoittamiseksi.**

Tuen tarpeen ilmoitus perustuu Sosiaalihuoltolakiin. Kuka tahansa voi tehdä ilmoituksen.

Ilmoitus on syytä tehdä aina, kun olet huolissasi ihmisestä, joka ei mielestäsi pysty vastamaan huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan tai joka on vaarassa joutua kaltoinkohdeksi tai laiminlyödyksi.

Tuen tarpeen ilmoitus käsitellään sosiaalipalveluissa. Sosiaalipalveluiden ammattilaiset arvioivat avun tarpeen sekä millaista apua henkilön tai perheen elämäntilanteeseen voidaan tarjota.

Henkilöllä, josta ilmoitus tehdään, on oikeus saada tietää ilmoituksen tekijä, mikäli ilmoittaja on jättänyt yhteystietonsa. Ilmoitus on mahdollista tehdä myös nimettömänä.

Sosiaalihuoltolain perusteella ilmoituksen tekijällä ei ole oikeutta saada tietoa, miten ilmoitus on otettu käsittelyyn ja mihin toimenpiteisiin ilmoitus on johtanut.

**Voit tehdä tuen tarpeen ilmoituksen verkkolomakkeella:**

Tuen tarpeen ilmoitus, aikuiset

[Linkki lomakkeeseen](#)

Tuen tarpeen ilmoitus, ikäihmiset

[Linkki lomakkeeseen](#)

## Kaltoinkohtelu

- Kaltoinkohtelu on iäkkääseen kohdistuvaa, luottamuksellisessa suhteessa tapahtuvaa yksittäistä tai jatkuvaa tekoa tai toimen laiminlyöntiä, joka aiheuttaa iäkkäälle vahinkoa tai ahdinkoa. Se voi olla fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa, seksuaalista hyväksikäyttöä, taloudellista hyväksikäyttöä, hoidon ja avun laiminlyöntiä, oikeuksien rajoittamista ja loukkaamista tai ihmisarvoa muutoin alentavaa kohtelua.
- Kaltoinkohtelu ilmenee tavallisimmin perhe- tai lähisuhdeväkivaltana. Syyllinen usein uhrin läheinen, ja hän käyttää hyväkseen uhrin hänestä riippuvaista asemaa.
- [Suvanto ry järjestää maksutonta neuvontaa ja keskusteluapua ikääntyneelle ja heidän hyvinvoinnistaan huolestuneille, katso lisätietoja Suvanto ry sivuilta.](#)
- Kanta-Hämeen alueen asukkaille toimii Hämeenlinnassa turvakoti, joka tarjoaa tukea lähisuhdeväkivaltaa kokeneille henkilöille ikään tai sukupuoleen katsomatta. [Löydät turvakodin yhteystiedot Kanta-Hämeen Perhetyön sivuilta.](#)

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

## Kiireellisen hoidon arviointi

Valtakunnalliset yhtenäiset kiireellisen hoidon kriteerit on otettu käyttöön koko hyvinvointialueella.

[Kiireellisen hoidon arviointityökalu ammattilaiselle löytyy tästä linkistä.](#) Arviointityökalu on helppo ja nopea käyttää, toimii haastattelun muistilistana ja sen avulla potilasohjaus toimii samoin perustein ja välttyään tilanteilta, joissa asiakas ohjataan päivystykseen turhaan.

Onnistunut hoidon tarpeen arvio on edellytys oikean hoitopaikan ja hoidon ajankohdan valinnalle. Arvioinnissa selvitetään yhteydenoton syy, oireet ja niiden vaikeusaste sekä hoidon tarpeen kiireellisyys asukkaan kertomien tietojen, aiempien terveystietojen sekä ammattilaisen tekemien havaintojen perusteella. Hoidonperusteet.fi tarjoaa hoidon tarpeen arvioinnin tueksi oirekohtaiset sisällöt: keskeiset selvittävät asiat sekä suosituksia, joiden avulla ammattilainen voi arvioida hoidon kiireellisyyttä.

## Päivystysapu

Päivystysapu-numeroon 116 117 tulevat puhelut kirjataan 116117-lehdelle ja kirjauksesta tehdään rinnakkaismerkintä HOITO- tai HOISA- tai tarvittaessa FYSTER-lehdelle. Muihin numeroihin tulevat

puhelut tai paikalla olevien potilaiden kiireellisen hoidon tarpeen arviot kirjataan HOITO- tai HOISA- tai tarvittaessa FYSTER-lehdelle ja rinnakkaismerkintä tehdään 116117-lehdelle.

### Tuen tarpeen ilmoitus (huoli- ilmoitus)

Ammattilaisella ja viranomaisella on ammatin puolesta **velvoite tehdä huoli- ilmoitus huolen herättyä**.

Sosiaalihuollon palveluntarvetta aiheuttavat esimerkiksi:

- asiakkaan haasteet selviytyä jokapäiväisestä elämästä sairauden, vamman tai muun vastaavan toimintakykyä alentavien syiden takia
- asumiseen tai asumisen järjestämiseen liittyvät ongelmat
- päihde- ja mielenterveysongelmat tai taloudelliset ongelmat

### Ohjeet ilmoituksen tekemiseen

Ilmoitus tehdään ammattihenkilönä aina omalla nimelläsi. Vaitiolovelvollisuus ei estä tekemästä ilmoitusta.

Et saa siirtää vastuuta ilmoituksen tekemisestä toiselle työntekijälle.

- tee ilmoitus mieluiten yhteistyössä asiakkaan kanssa tilanteesta keskustellen, huolen puheeksi otto on tärkeää.
- ilmoitus tehdään kirjallisena ja/ tai puhelimitse, jos tilanne on akuutti.
- asiakirjoja ei lähetetä liitteenä.
- Ilmoituksen tekijä merkitsee tiedon tehdystä ilmoituksesta asiakastietojärjestelmään.

Mikäli kyseessä on **kiireellinen tilanne** ja asian käsittely ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään, ota yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen.

**[Voit tehdä huoli- ilmoituksen Kanta- Hämeen hyvinvointialueen intranetin kautta.](#)** (Lomakkeet löytyvät yhteydenotto sosiaalihuollon tarpeesta- otsikon alta).

### Kaltoinkohtelu

Kaltoinkohtelun tunnistaminen ja tunnustaminen ei ole aina helppoa. Huonoa kohtelua kokenut voi tuntea tapahtuneesta syyllisyyttä tai häpeää. Tämän vuoksi hän voi esimerkiksi peitellä fyysisen pahoinpitelyn merkkejä. Aina iäkäs henkilö ei itse edes ymmärrä joutuneensa kaltoinkohtelun kohteeksi. Kaltoinkohtelu aiheuttaa usein muutoksia ikääntyneen käyttäytymisessä. Nämä muutokset voivat saada läheisten huolen heräämään.

Ikääntyneiden kaltoinkohtelu on:

- fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa
- seksuaalista hyväksikäyttöä
- taloudellista hyväksikäyttöä
- hoidon ja avun laiminlyömistä

- muuta oikeuksien rajoittamista
- loukkaamista ja ikäihmisen ihmisarvoa alentavaa kohtelua

### Kaltoinkohtelusta kysyminen

Vuodesta 2008 alkaen sosiaali- ja terveysministeriö on suositellut perhe- ja lähisuhdeväkivallan puheeksi ottamista sosiaali- ja terveyspalveluissa. Ikäntyneet ovat lähisuhdeväkivallan korkean riskin ryhmä ja siksi tärkeä kohderyhmä.

Systemaattinen kysyminen on alku palveluprosessille ja voi antaa viitteen huolen/epäilyksen heräämiseen ja jatkotoimien tarpeeseen. (Vain epäiltäessä kysyminen voi olla syrjivää; voi antaa asiakkaalle kokemuksen syrjinnästä tai leimautumisesta). Systemaattinen kysyminen on työntekijän oma-aloitteista, ennakoivaa ja kaikilta kohderyhmän asiakkailta kysymistä. Tarkoituksena on avata keskustelu perhe- ja lähisuhdeväkivallasta ja tarjota järjestelmällisesti asiakkaalle tilaa puhua perhe- ja lähisuhdeväkivallasta. Lähisuhdeväkivallasta kysyttäessä tulee huomioida asiakkaan itsemäärääminen, asiakkaan oikeus olla vastaamatta.

Jos asiakas vastustaa tilanteeseen puuttumista ja ymmärtää päätöksensä vaikutukset tilanteeseensa, hänellä on oikeus palata väkivaltaiseen perhetilanteeseen. Tässäkin tapauksessa tulee kuitenkin arvioida turvallisuutta tai onko asiakas välittömässä fyysisen väkivallan uhkatilanteessa. On keskusteltava, miten asiakas voi suojella itseään ja hänelle on kerrottava erilaisista avun saamisen vaihtoehdoista. Tuen tarpeen ilmoitus (huoli-ilmoitus) voidaan tehdä vain siinä tapauksessa, että henkilö antaa tähän suostumuksensa (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 35 §).



Olet tullut palvelupolulle, johon olemme koonneet tueksesi muistiin liittyvää tietoa. Saat polulta tietoa muun muassa muistisairauden ennaltaehkäisystä, muistioireista ja -sairauksista sekä näihin liittyvistä palveluista.

Muistiin liittyvät ongelmat ovat hyvin yleisiä. Muistioireisiin saattavat liittyä eri elämäntilanteet kuten kiire, stressi, unihäiriöt tai muut sairaudet. Muistisairaus taas on pysyvä ja etenevä aivosairaus. Muistisairauden ennaltaehkäiseminen on tärkeää. Monilla elintapoihin liittyvillä tekijöillä on vaikutus muistisairauden syntyyn, joten pystyt vaikuttamaan niihin ylläpitämällä terveellisiä elämäntapoja.

Tietoa terveydentilastasi saat esimerkiksi terveystarkastuksella joka on suositeltavaa tehdä säännöllisesti.

[Omaolon terveystarkastuksen avulla saat kattavan raportin terveydentilastasi.](#)

[Voit testata riskisi sairastua muistisairauteen THL:n muistisairauden riskitestin avulla.](#)

[Apua elämäntapamuutokseen saat oman elintapamuutoksen polulta.](#)

Alla olevissa laatikoissa on vinkkejä sinulle oman elintapojesi ja aivojen hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

### Muistisairauden riskitekijät

Mikäli sinulla on alla esitellyissä riskitekijöissä ongelmia tai poikkeavuutta, tulisi sinun kiinnittää huomiota riittävään liikuntaan, terveelliseen ruokavalioon ja päihteettömyyteen.

- veren poikkeavat rasva-arvot
- kohonnut verenpaine
- sokeriaineenvaihdunnan häiriöt
- ylipaino
- tupakointi
- vähäinen fyysinen aktiivisuus ja
- runsas alkoholinkäyttö.

Perinnöllisyys muistisairauksissa on hyvin harvinaista ja on usein kysymyksessä silloin, kun sairastuminen tapahtuu poikkeavan nuorena. [Perinnöllisestä muistisairaudesta kerrotaan lisää Muistiliiton verkkosivuilla.](#)

## Aivoterveys

### Muistisairauden ennaltaehkäisy ja aivoterveystä huolehtiminen

Ihmisen yksi tärkeä pääoma on aivoterveys. Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia. Aivoterveys on edellytys työkyvylle, oppimiselle, työuralle sekä itsenäiselle elämälle.

Aivoterveyttä voidaan tukea terveellisillä elintavoilla, kuten monipuolisella ja terveellisellä ravitsemuksella, säännöllisellä liikunnalla ja pitämällä paino normaalina.

Sydän – ja verisuonitautien ennaltaehkäisy ja hyvä hoito ovat avaintekijöitä muistisairauksien ennaltaehkäisyssä ja varhaisessa toteamisessa. Myös alkoholin käytön, tupakoinnin ja kuormittavan stressin välttäminen, sekä riittävä lepo ja aivojen suojaaminen vammoilta, on tärkeää.

Hyvä ja riittävä uni on aivojen toiminnan edellytys sekä muistin että oppimisen kannalta. Muistaminen, uuden oppiminen ja luova toiminta vaikeutuvat, kun aivot ovat väsyneet. Jatkuva unenpuute voi aiheuttaa muistihäiriöitä.

### Finger-toimintamalli

Muistisairaudet ovat monitekijäisiä sairauksia. Tärkein riskitekijä muistisairauksille on korkea ikä. Lisäksi on todettu, että monet elintapoihin liittyvät tekijät vaikuttavat muistisairauteen sairastumisen todennäköisyyteen. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemä FINGER-tutkimus osoitti, että noudattamalla monipuolista elintapaohjelmaa voidaan parantaa ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä. [Voit lukea lisää Finger- toimintamallista Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilta.](#)

[Saat videolta lisätietoa, miten Monipuolinen elintapaohjelma ehkäisee muistisairauksia.](#)

[Monipuolinen elintapaohjelma ehkäisee muistisairauksia - YouTube](#)

[Muistiliiton sivuilla on Muistisairauden riskitesti, jolla voit arvioida sairastumisen todennäköisyyttä seuraavan 20 vuoden aikana.](#) Mikäli riskipiteesi ovat 6 tai yli, elintapaohjelman aloittaminen kannattaa. Elintapoja terveellisemmiksi muokkaamalla voidaan ehkäistä muistihäiriöiden syntymistä. Ota tarvittaessa yhteyttä terveydenhuoltoon saadaksesi tukea ja elintapaohjausta ammattilaiselta. [Voit myös hyödyntää hyvinvointialueen asukkaille laadittua Oman elintapamuutoksen-polkua, jonka löydät Oma Hämeen sivulta.](#) Polku antaa tietoa terveyttä edistävästä elintavoista, tarjoaa ohjeita elintapamuutoksen tekemiseen sekä kokoaa yhteen omahoito- ohjelmia, hyvinvointivalmennuksia ja terveys- ja liikuntapalveluiden yhteystietoja.

[Aivoliiton verkkosivuilta saat monipuolista tietoa aivoterveystiedettä.](#)

## Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi rakentuu monesta eri asiasta: arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä ja mielenterveydestä, toimivista ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksesta. Jokainen voi valinnoillaan vahvistaa ja edistää paitsi omaa, myös läheistensä mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. [Mieli- verkkosivustolla esitellään Mielenterveyden käsi, joka kuvaa mielen hyvinvoinnista huolehtimista arjessa.](#) Se auttaa tunnistamaan omia fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, huolehtimaan niistä ja vahvistamaan niitä.

§ [Saat tietoa hyvän mielenterveyden ylläpitämisestä ja masennuksen hoidosta Masennusta sairastavan palvelupolulta, jonka löydät Oma Hämeen sivulta.](#)

Osallisuuden kokemus ja sosiaaliset verkostot lisäävät hyvinvointia. Aktiivinen osallistuminen, toimiminen ja läheisten tapaaminen ylläpitää toimintakykyä ja positiivista mielialaa. Kulttuuriharrastukset edistävät aivoterveyttä ja pienentävät riskiä sairastua etenevään muistisairauteen. Kulttuuriosallistuminen parantaa hyvinvointia ja mielenterveyttä. Kaikilla tulee olla yhdenvertainen mahdollisuus osallistua taide- ja kulttuurielämään.

§ Lämpö.fi on verkkopalvelu, missä on senioreille monenlaisia maksuttomia ja maksullisia kulttuuripalveluita. Voit katsoa yhdessä paikassa videoita ja suoraa lähetyksiä, tavata läheisiä videopuheluilla ja katsoa yhdessä sisältöjä tai osallistua ohjattuun etäryhmätoimintaan. [Pääset Lämpö- sivulle tästä linkistä.](#)

Voit tukea mielen hyvinvointiasi verkossa tarjolla olevien itsenäisesti tehtävien harjoitusten ja itsehoito työkalujen avulla.

- [Oivamielen verkkosivuilla voit tehdä harjoituksia, jotka auttavat keskittymään, olemaan läsnä sekä tunnistamaan itselle tärkeitä asioita.](#)
- [Mielenterveystalon verkkosivuilla on omahoito-ohjelma mielen hyvinvointiin.](#) Ohjelman avulla voit löytää voimavaroja arkeesi ja opit rentoutumaan paremmin.
- [Mieli ry:n verkkosivuilla on harjoituksia, joiden avulla voi vahvistaa omaa mielenterveyttään.](#)
- [Tukinetistä saat palveluita ja vertaistukea omaan tilanteeseesi ja mielen hyvinvointiin.](#)
- [Mieli Hämeenlinna ry tarjoaa erilaisia virkistämismahdollisuuksia mielen hyvinvoinnin tueksi.](#)

## Muistin aktivointi

Muistin aktivointi tukee aivoterveyttä. Aivot tarvitsevat riittävän haastavaa, pitkäaikaista ja säännöllistä muistin jumbua. Uudet taidot tai harrastukset ovat hyviä harjoitteita muistille. Alla on lueteltu muistia ja ajattelutoimintoja aktivoivia toimintoja.

- musiikin kuuntelu
  - kielten opiskelu
  - Lukeminen
  - pelien pelaaminen
  - ristisanatehtävät
  - sosiaalisten suhteiden ylläpito
- [Muistipuisto-sivustosta pääset esimerkiksi pelailemaan aivoterveyttä ylläpitäviä pelejä.](#)
  - [Muistiliitto on koonnut verkkosivuilleen arjen hyvinvointiin, niin kuntoutuksen edistämiseen kuin muistisairauksien ennaltaehkäisemiseen eri menetelmiä.](#)
  - [Vanhustyön keskusliitto ylläpitää Vahvike-sivustoa, jolta löydät aineistopankin iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnista sekä aivoterveyttä tukevia harjoituksia.](#)

## Liikunta

### Liikunnan ylläpitäminen

Liikuntaa olisi hyvä harrastaa monipuolisesti vähintään 3- 5 kertaa viikossa. Liikunnan tulisi sisältää sekä kestävyysharjoittelua että lihaskuntoharjoitteita. Olisi hyvä, jos löytäisit itsellesi mielekkään ja hyvää mieltä tuottavan liikuntaharrastuksen.

[Muistipuisto-sivustosta löydät ohjeita liikkumiseen sekä ohjaavia liikuntavideoita.](#)

[Ikäinstituutin kunnan eväät nimiset liikkeiden ohjekortit.](#) Korteissa on ohjeistettu 52 eri liikettä.

[Ikäinstituutin Voitas-sivustolta löydät ohjeita ja videoita eri liikkeiden harjoittamiseen.](#)

[Vanhustyön keskusliitto ylläpitää Vahvike-sivustoa, jolta löydät tietoa liikunnasta sekä ohjattuja videoita liikkumiseen.](#)

[Janakkalan kunnan verkkosivuilla on useita liikkumisen tueksi kuvattuja videoita.](#)

## Ravitsemus

### Terveellisen ravitsemuksen ylläpitäminen

Ravitsemuksella on keskeinen merkitys ja tehtävä ikääntyneiden terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Aliravitsemus voi vaikuttaa muistin heikkenemiseen ja lisää esimerkiksi kaatumis- ja infektioriskiä.



Suun terveys ja hampaiden kunto vaikuttavat syömiseen ja sitä kautta ravitsemustilaan. Siksi päivittäinen hampaiden hoito ja säännöllisissä tarkastuksissa käyminen on tärkeää. Hyvä suun ja hampaiden kunto tukee yleisterveyttä. Hyvä ravitsemustila tukee kotona asumisen mahdollisuutta ja nopeuttaa sairauksista toipumista.

[Lisätietoa ravitsemuksesta ja ravitsemussuosituksista antaa Ravitsemusopas ikääntyneille, jonka löydät Ruokaviraston sivuilta.](#)

Ravitsemussuositukseen ja lautasmalliin perustuva ruokavalio ylläpitää terveyttäsi. [Ravitsemus- ja ruokasuositukset löydät Ruokaviraston verkkosivuilta.](#)

Elintapamuutokset on hyvä aloittaa pienillä askelilla ja voit lisätä ruokavalioosi

- kasviksia
- hedelmiä
- marjoja sekä
- kuituja.

Lisäämällä näitä ruokavalioosi saat muutoksia aikaan kohti parempaa aivoterveysttä. Huomiota kannattaa kiinnittää myös rasvan laatuun ja liiallisen suolan ja sokerin vähentämiseen.

[Suosittelemme kokeilemaan Omaolon terveyttä edistävää ravintovalmennusta.](#) Valmennus tarjoaa käytännön työkaluja ja vinkkejä laadukkaaseen ja terveelliseen syömiseen.

[Neuvoja hyvän ravitsemuksen kulmakivistä saat esimerkiksi UKK-instituutin sivustolta.](#)

## Uni

Jaksavuuteen ja tehokkuuteen vaikuttava tekijä on ihmisen vireystila. Vireystila vaihtelee virkeään valveilla olon ja syvän unen välillä. Unen aikana mieli ja keho palautuvat päivän rasituksesta. Vireystilalla on selkeä vaikutus toimintakykyyn, ajatteluun, muistiin ja tunteisiin. Uni ja palautuminen ovat myös edellytyksiä muiden terveellisten elintapojen ylläpitämisen jaksamiseen.

[Omaolon univalmennus auttaa sinua parantamaan unesi laatua ja määrää.](#)

[Terveyskylä on julkaissut unenhuoltovinkkejä tueksesi.](#)

[Mielen terveystalon verkkosivuilla on unettomuuden omahoito-ohjelma.](#)

[Terveyskylän sivustolla on tietoa kuinka uni vaikuttaa muistisairausriskiin.](#)

## Päihteet

### Tupakointi

Tupakan sisältämä nikotiini on myrkyllinen aine ja aiheuttaa muutoksia aivoissa. Tupakointi lisääkin etenevän muistisairauden riskiä, sillä se heikentää verenkiertoa ja vaikuttaa siten aivojen hapen saantiin. Tällä on vaikutuksensa muistin toimintakykyyn.

## Alkoholi

### Alkoholin käytön riskit aivoterveydelle

Myös alkoholin käyttöä olisi hyvä tarkastella aika ajoin osana muita elintapoja ja elämäntilannetta. Päihteetön elämä on hyväksi aivoillesi. Jo pienikin annos alkoholia heikentää esimerkiksi keskittymiskykyäsi ja unen laatuasi. Jos juot runsaasti alkoholia, se altistaa muistihäiriöille. Runsas alkoholin käyttö lisää muistisairauden riskiä jo työssä. Alkoholin sietokyky heikkenee iän myötä. Pienikin annos alkoholia heikentää muistijäljen syntymistä ja esimerkiksi unen laatua. Humalajuominen aiheuttaa sekä välittömiä että pysyviä muutoksia aivojen hermokudoksessa, mikä altistaa muistisairaudelle.

- [Päihdelinkin Audit – testin avulla voit arvioida omaa alkoholin käyttöäsi](#) ja saada tietoa juomiseen mahdollisesti liittyvistä riskeistä ja haitoista.
- [Yli 65-vuotiaille tarkoitetun Mielenterveystalon alkoholinkäytön riskitestin löydät täältä.](#)

Päihderiippuvuus on sairaus, ja sairastunut hyötyy avusta ja tuesta. Päihderiippuvuus voi kehittyä kaikille. [Lisätietoa voit lukea Päihde- ja riippuvuushoidon palvelupolulta, jonka löydät Oma Hämeen sivulta.](#)

[Ehkäisevä päihdetyö, Ehyt ry. antaa maksutonta päihdeneuvontaa, lue lisätietoa täältä.](#) Jos oma tai läheisesi päihteiden käyttö huolestuttaa, voit soittaa numeroon 0800 900 45. Saat apua päihdetyön ammattilaisilta ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä. Puhelut ovat luottamuksellisia ja voit soittaa nimettömänä.

## Huumeet

Myös huumeet heikentävät muistia, tarkkaavaisuutta ja muuta tiedonkäsittelyä. Erityisesti kannabiksen suurkulutuksella on vaikutusta aivojen kudokseen, mikä aiheuttaa muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Kannabiksen käyttö on yhteydessä myös moniin psykososiaalisiin ongelmiin ja mielenterveyden häiriöihin.

[Tutustu Päihdelinkki-sivuston havainnollistavaan animaatioon päihteiden vaikutuksesta aivoihin](#)

### Lisätietoa:

- [Alkoholi ja muisti / Päihdelinkki.fi](#)
- [Päihteet / Muistimatka.fi](#)
- [Päihteet ja aivot / Terveyskylä.fi](#)

## Näkö ja kuulo

### Aistitoiminnoista huolehtiminen

Aistitoiminnoista, kuten kuulosta ja näkökyvystä, huolehtiminen on tärkeää. Aistitoimintojen heikentyminen voi vähentää liikuntaa ja sosiaalista kanssakäymistä. Tästä aiheutuu eristäytyneisyyttä, joka puolestaan voi johtaa fyysisiin terveysongelmiin ja esimerkiksi masennuksen syntymiseen ja osaltaan edistää muistisairausten syntymistä.

Hoitamaton heikentynyt kuulo on yksi muistisairauden riskitekijöistä. Kuulon kuntoutus tukee kognitiota, muistia ja tiedonkäsittelyä, ja voi siten siirtää muistisairauden puhkeamista. Ikääntyessä myös näön heikkenemisen riski lisääntyy. Näköongelmien taustalla voi olla monia tekijöitä, kuten harmaakahi tai silmänpohjan rappeuma, sen vuoksi säännöllisissä tarkastuksissa käyminen on tärkeää.

Voit tehdä [Kuuloliiton kuulemisen pikatestin tästä](#). Kuulontutkimukseen voi hakeutua sotekeskuksen tai työterveyshuollon kautta. Tarvittaessa saat lähetteen erikoissairaanhoidon Kuulokeskukseen tarkempiin tutkimuksiin. Kun hakeudut julkisen terveydenhuollon kautta kuulontutkimuksiin, niin kuulon apuvälineet ovat sinulle maksuttomia. Kuulon kuntoutusohjaaja neuvoo kuuloon liittyvissä asioissa ja opastaa laitteiden käytössä.

[Tietoa kuulon ja muistin välisten yhteyksistä lisää Kuuloliiton sivuilta.](#)

### Sosiaalisuus ja osallisuus

Yksinäisyyden ehkäisy ja sen varhainen tunnistaminen on tärkeää. Yksinäisyyttä aiheuttaa sosiaalisten verkostojen kaventuminen, usein tähän liittyy fyysisen toimintakyvyn heikentyminen. Yksinäisyys koskettaa useimpia meistä jossain elämänvaiheessa. Meistä jokainen tarvitsee toisen ihmisen seuraa, ja yksikin myönteinen ihmissuhde voi katkaista yksinäisyyden kierteen. Ystävätoiminnan koulutetut, vapaaehtoiset ystävät tuovat iloa yksinäiseen arkeen. Ennen kaikkea ystävä on kuuntelija ja juttukaveri. Sosiaalinen kanssakäyminen ja erilaiset harrastukset ovat hyväksi terveydelle ja ne ehkäisevät stressiä ja masentuneisuutta

§ [Muistiliiton verkkosivuilta löydät lisätietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta sekä haasteista, jotka liittyvät mielenterveyteen ja erilaisiin elämäntilanteisiin.](#)

§ [Voit tehdä Punaisen Ristin sivulla olevan Tunnistatko yksinäisyyden- testin, löydät sen täältä.](#)

§ [Apua yksinäisyyteen löydät esimerkiksi SPR:n ystävätoiminnan kautta, pääset Punaisen Ristin sivuille tästä.](#)

Mielen hyvinvointia voit tukea esimerkiksi harrastustoiminnan tai vapaaehtoistoiminnan kautta.

Avoimen ja maksuttoman toiminnan tavoitteena on tukea kotona asumista ja hyvinvointia tarjoamalla ulkoilu- ja asiointiapua sekä mahdollisuuksia kokoontua keskustellen ja toimintaan osallistuen.

Hyvinvointia ja terveyttä edistävää yhdistystoimintaa ja yhdessä oloa järjestävät muun muassa Kanta-Hämeessä seuraavat toimijat:

§ [Hämeenlinnassa Vapaaehtoiskeskus Pysäkki, lisätietoa löydät Hämeenlinnan kaupungin-sivuilta.](#)

- § [Forssassa toimii vapaaehtoistyön keskus, Ystävänkammari, jonka toiminnasta voit lukea lisää heidän sivuiltaan.](#)
- § [Riihimäellä toimii Riksula, jonka toiminnasta voit lukea lisää Riihimäen kaupungin sivuilta.](#) Lisäksi kaupunki järjestää kaikille avointa senioritoimintaa.
- § Kotokartanosäätiö ry järjestää monipuolista toimintaa, mikä tukee ikäihmisen toimintakykyisyyttä, osallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. [Kotokartanosäätiön toiminnasta lisätietoja Kotokartanosäätiön sivulta.](#)
- § Tuki- ja ohjauspiste sekä terveystietotuvat ovat kaikille avoimia matalan kynnyksen pisteitä. Tuki- ja ohjauspisteissä on tarjolla ajankohtaista tietoa alueen järjestöistä sekä niiden tarjoamasta vertaistuesta. Tuki – ja ohjauspiste toimii Hämeenlinnassa Viipurintien terveysasemalla, pääaulassa. Lisäksi Terveystietotuvat järjestävät luentoja eri paikoissa. [Lue lisää Hämeen Setlementin sivulta](#)
- § OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. Toiminnan tavoitteena on tarjota asiakkaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. OLKA-piste on avoinna Kanta-Hämeen keskussairaalan pääaulassa ma-to klo 10–14. OLKA-pisteellä olevat esitteet ja lehdet ovat luettavissa kaikkina aikoina. [OLKA- toiminnan verkkosivulle pääset tästä.](#)
- § Seurakunnat järjestävät monipuolista toimintaa, kaikille avoimia ryhmiä, virkistävää yhdessäoloa, erilaisia kuoroja ja ruokailuja. Löydät lisätietoja oman seurakuntasi toiminnasta paikallislehdistä ja seurakunnan verkkosivuilta.
- § **Lähellä** on valtakunnallisesti ja alueellisesti toimiva helppokäyttöinen verkkopalvelu, jonka avulla löydät merkityksellistä toimintaa, yhteisöllisyyttä, apua ja osallistumismahdollisuuksia. Palvelu kokoaa järjestöjen ja yhteisöjen tuen, toiminnan ja tapahtumat yhteen osoitteeseen, sekä edistää kansalaistoiminnan- näkyvyyttä Suomessa. [Pääset Lähellä- sivulle tästä linkistä.](#)

## Muistiyhdistyksen toiminta

**Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry** on Muistiliiton jäsenyhdistys. Sen toimisto sijaitsee Hämeenlinnassa, Kasarmikatu 12. Aukioloajat ti-to klo10–14. Yhdistyksen asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi tarjoaa matalalla kynnyksellä tietoa, tukea ja toimintaa muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja muististaan huolestuneille. [Pääset Kanta- Hämeen muistiyhdistyksen sivulle tästä.](#)

- Kaikille avoimessa **Muistijengi – avoimia aivoterveystien -ryhmässä** pohditaan yhdessä ja jaetaan vinkkejä, miten aivoterveystien voi parantaa arkisin keinoin.
- **Ahaa! Aivotreeniä yhdessä -kurssilla** treenataan aivoja ja ylläpidetään muistia monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla. Kurssija järjestetään neljästi vuodessa. Saat [lisätietoa Muistijengistä ja Ahaa!-kurssista tästä linkistä.](#)

- Ympäri Kanta-Hämettä järjestetään maksuttomia **Muistikahvila-tilaisuuksia**, joissa yhdessä kahvikupposen äärellä keskustellaan, saadaan tietoa aivoterveystyöstä sekä aktivoidaan aivoja. [Löydät muistiyhdistyksen sivulta paikkakuntasi Muistikahviloiden aikataulut](#)
- Kiinnostaaako muistiharjoitteiden ja tanssin yhdistäminen? [Oman elämäni sävelet-hankkeen Liikuntaa muistille!-musiikki- ja muistiliikuntaryhmän toiminnasta löydät lisätietoa muistiyhdistyksen sivulta.](#)
- Mielekästä ja aivoja aktivoivaa toimintaa voi tehdä **muistivapaaehtoisen erilaisissa tehtävissä Kanta-Hämeen Muistiluotsissa**. Vapaaehtoisena voit toimia ryhmässä kahvitarjoilun järjestäjänä, Muistikahvilaemäntänä, Muistikaverina, leipojana ja niin edelleen. [Jos kiinnostuit, niin lue lisää muistiyhdistyksen sivulta.](#)

**Forssan Seudun Muisti ry.** Yhdistys tarjoaa Forssan seudulla muistineuvontaa. Antaa tietoa ennaltaehkäisystä, muistioireista ja etenevistä muistisairauksista. Yhdistys järjestää luentoja ja tapahtumia, muun muassa Muistikahvilatoimintaa Jokioisilla, Tammelassa ja Forssassa.

[Lisätietoa yhdistyksen toiminnasta löydät täältä.](#)

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

## FINGER- elintapaohjelma- kartoitus ja puheeksiotto

FINGER (Finnish Intervention Study to Prevent Cognitive Decline and Disability) osoitti ensimmäisenä tutkimuksena maailmassa, että **noudattamalla monipuolista elintapaohjelmaa voidaan parantaa ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä**. Tutkimuksen tulosten pohjalta on kehitetty toimintamalli, jonka avulla lääkärit, hoitajat ja muut toimijat voivat tukea ikääntyneiden muistitoimintojen ja toimintakyvyn säilymistä.

**Finger- toimintamallin** avulla voidaan tunnistaa muistisairauden riskissä olevat henkilöt ja tukea muistitoimintojen säilymistä monipuolisella elintapaohjelmalla. Toimintamalliin sisältyvä muistisairauden riskitestin avulla pystytään suuntaamaan elintapaohjaus oikealle kohderyhmälle. [Tästä pääset Terveiden- ja hyvinvointilaitoksen sivuille tutustumaan toimintamalliin.](#)

[Finger- toimintamallin yksityiskohtaisemman kuvauksen löydät täältä.](#)

On tärkeä huomioida asiakkaan yksilöllinen muutosten tarve ja tehokkainta on, kun pystyt vaikuttamaan useaan riskitekijään samanaikaisesti.

Suunnittele asiakkaalle elintapaohjelma riskitekijöiden vähentämiseksi. Keskustele monipuolisesta liikunnan harrastamisesta, terveellisestä ravitsemuksesta, kannusta aivojen käyttöön. Lisäksi tärkeää on saada sydän- ja verisuonitautien riskitekijät hallintaan. [Käytä ohjauksen tukena Oman elintapamuutoksen polkua, jonka löydät Oma Hämeen sivulta.](#)

**Alkoholin käytön riskit**

Runsas ja pitkään jatkunut alkoholinkäyttö voi olla jopa joka kymmenennen muistisairauden takana. Ikääntyneen päihde- ja riippuvuushäiriöt voivat jäädä havaitsematta, jos huomio kiinnittyy vain fyysisen toimintakyvyn muutoksiin tai esimerkiksi muistisairauden tai masennuksen kartoittamiseen.

Päihdehaittoja voidaan ennaltaehkäistä puheeksiotolla ja lyhytneuvonnalla (mini-interventiolla). Puheeksiotto tarkoittaa ammattilaisen tekemää aloitetta ottaa puheeksi usein vaikeasti lähestyttävä, piiloteltu ja salattukin riippuvuus. Lyhytneuvonnalla puolestaan tarkoitetaan neuvontaa, jossa pyritään tunnistamaan ongelma tai riski varhaisessa vaiheessa ja tarjoamaan tietoa ja tukea. Ihminen kohdataan avoimesti ja häntä rohkaistaan sekä motivoidaan kohti muutosta. Puheeksiotto alkaa alkoholin käytön kartoituksella. Parhaiten se selviää kysymällä tai ja käyttämällä alla olevia AUDIT-testejä.

- [Audit testi \(10 kysymystä\), löytyy Käypä Hoito- sivulta](#)
- [Audit- testin lyhyempi versio \(3 kysymystä\), löytyy Päihdelinkin sivulta](#)

Kirjaa Audit-testin tulos asiakkaan hoitokertomukseen. Keskustele tuloksen perusteella asiakkaan kanssa, motivoi muutokseen, seuraa edistymistä ja ohjaa asiakas tarvittaessa sopivaan jatkopalveluun.

[Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen \(THL\) sivuilta voit lukea lisää alkoholin käytön puheeksiotosta ja mini-interventiosta.](#)

Puheeksiotto on ajan antamista ikääntyneelle- opas ohjaa ammattilaista, miten puhua ikääntyneen kanssa päihteiden käytöstä, tupakka- tai nikotiinituotteista ja rahapelaamisesta. [Opas on luettavissa Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta.](#)

[Käytä ohjauksen tukena myös Päihde- ja riippuvuushoidon palvelupolkua, jonka löydät Oma Hämeen sivuilta.](#)

### Toimia- suositus

Elämänlaatumittarin avulla voi arvioida asiakkaan elämänlaatua, terveyttä ja arkielämän asioita. [Mittariston pisteytysohjeen löydät Terveystieteen sivulta.](#)

### Osallisuus

Osallisuuden edistäjän opasta voi käyttää ammattilaiset, jotka auttavat työssään toisia ihmisiä lisäämään osallisuuttaan. [Löydät oppaan Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen sivulta.](#)

[Voit ohjata vapaaehtoistyöstä kiinnostunutta löytämään hänelle sopivaa toimintaa Vapaaehtoistyön sivustolta.](#)



## Muutoksiin varautuminen

Jos sairastut vakavasti tai jos et vanhana kykene ilmaisemaan omaa tahtoasi, mitkä ovat toiveesi? Minkälaista hoitoa ja hoivaa haluat? Miten haluat omaisuuttasi käytettävän, ja kenen haluat päättävän asioistasi? Meille jokaiselle on tärkeää oman elämänhallinnan ja itsemääräämisoikeuden säilyttäminen, oikeus päättää itseään ja omaisuuttaan koskevista asioista.

Oikeudellinen ennakointi on järkevää varautumista mahdollisiin terveydentilan muutoksiin. Etenevissä muistisairauksissa kyky osallistua päätöksiin heikkenee, joten on hyvä ennakoida asiaa.

Oikeudellisella ennakkoinnilla voit varmistaa oman tahtosi noudattamisen tilanteissa, joissa et enää itse kykene pätevällä tavalla tekemään päätöksiä ja hoitamaan asioitasi. [Suomen Muistiasiantuntijat- sivulta saat lisätietoa miksi ja milloin oikeudellinen ennakointi kannattaa. Opas on myös kuunneltavissa äänikirjana tästä linkistä.](#)

Myös asumiseen liittyviä asioita on hyvä hyvissä ajoin ottaa pohdittavaksi; onko oma kotisi sellainen, että voit asua siellä mahdollisimman pitkään. Miten hyvinvointitekniologia olisi avuksi ikääntyessäsi? Turvallisia vuosia muistiperheille – opas antaa tietoa turvallisesta kotona asumisesta muistisairaille ja heidän läheisilleen. [Turvallisesti kotona-hankkeessa julkaistuun oppaaseen pääset tutustumaan tästä.](#)

## Hoitotahto ja elämänlaatutestamentti

Hoitotahto on suullinen tai kirjallinen tahdon ilmaisu, jolla voit antaa hoitoasi ja hoivaasi koskevia määräyksiä ja toivomuksia siltä varalta, että et enää itse pysty niitä sairauden tai muun syyn vuoksi ilmaisemaan. Pätevän hoitotahdon tekeminen edellyttää, että tekijä ymmärtää riittävällä tavalla hoitotahdon merkityksen ja sisällön. [Saat laajempaa tietoa hoitotahdosta Terveyskirjaston verkkosivuilta.](#)

- [Hoitotahdon ilmaisuun voit halutessasi käyttää esimerkiksi Muistiliiton sivuilta löytyvää hoitotahtoni -lomaketta.](#)

Voit tehdä hoitotahdon myös Omakanta- järjestelmässä. [Löydät lisätietoa Kantapalvelun sivuilta.](#)

Kun olet tehnyt hoitotahdon, siitä on hyvä kertoa läheisille, omalle hoitajallesi ja hoitavalle lääkärille. Kirjallinen hoitotahtolomake liitetään potilasasiakirjoihisi.

Elämänlaatutestamentilla voit kertoa itsellesi tärkeät, arkielämän asiasi. Nämä asiat tulee huomioida tilanteissa, joissa et itse pysty enää huolehtimaan tai vaikuttamaan niihin. [Löydät elämänlaatutestamenttilomakkeen Suomen Muistiasiantuntijat ry- sivulta.](#)

Tee hoitotahto ja elämänlaatutestamentti riittävän aikaisessa vaiheessa.

Ovatko omat ja läheisesi musiikkimuistot tallessa? Mielimusiikin avulla muistisairauteen sairastunut voi kokea mielihyvää, jota voi olla muilla keinoilla vaikea tavoittaa. Siksi niiden kirjaaminen on keskeistä. Tärkeät muistot jäävät talteen, kun ne kirjataan Musiikkitahto-vihkoon. [Musiikkitahto-vihkon voi ostaa itselleen Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kautta, yhteystiedot löydät täältä.](#)

## Valtakirjavaltuutus

Jos henkilö pystyy tekemään valtakirjan ja ymmärtää sen merkityksen, hän voi valtuuttaa valtakirjassa tietyn henkilön hoitamaan tietyn asian valtakirjan avulla. Tämä on hyvä ja helposti toteutettavissa oleva keino hoitaa asioita esimerkiksi pankissa tai terveydenhuollossa. Käytännössä myös vakuutus-, posti-, puhelin- ja verotusasiat voi hoitaa valtakirjan avulla.

[Voit valtuuttaa toisen hoitamaan asioita puolestasi tekemällä sähköisen valtakirjan, löydät lisätietoa Suomi.fi-sivuilta.](#) Valtakirjan avulla voi asioida sähköisesti erityisesti eri viranomaisten palveluissa.

Omakantaa koskevan valtuuden nimi on Terveystieteiden ja terveydenhuollon asioiden hoito. Se oikeuttaa katselemaan, ilmoittamaan ja vastaanottamaan valtuuttajan terveydentilaan liittyviä tietoja sekä tekemään ajanvarauksia terveydenhuoltoon toisen puolesta niissä kanavissa, jotka valtuutus kattaa.

[Digi- ja viestintäviraston sivuilta voit lukea eri vaihtoehtoista, kuinka hoitaa läheisen asioita.](#)

## Edunvalvontavaltuutus

Valtakirjavaltuutuksen lisäksi kannattaa laatia myös edunvalvontavaltuutus. Edunvalvontavaltuutuksella varmistat, että asiat hoidetaan omien toiveidesi ja määräytesi mukaisesti. Valtuutuksessa nimeät, kenen haluat hoitavan tulevaisuudessa asioitasi. On huomioitavaa, että edunvalvontavaltuutus tulee voimaan vasta, kun valtuutus on vahvistettu maistraatissa. Tätä varten tarvitaan lääkärinlausunto valtuuttajan kyvyttömyydestä huolehtia asioistaan.

[Edunvalvontavaltuutuksesta voit lukea lisää Digi- ja väestötietoviraston sivulta.](#)

[Lisätietoja edunvalvontavaltuutuksesta omissa käsissä-sivustolta.](#)

[Lisätietoja edunvalvontavaltuutuksen tekemiseen löydät Suomi.fi-verkkopalvelun oppaasta.](#)

## Edunvalvonta

Edunvalvonnan määrääminen on aina viimesijainen vaihtoehto, jos edunvalvontavaltuutusta ei ole ennakoon tehty, eikä muitakaan keinoja hoitaa asioita ole. Tällöin edunvalvoja määrätään huolehtimaan taloudellisista asioistasi sekä siitä, että saat asianmukaisen hoidon, huolenpidon ja kuntoutuksen. Edunvalvojana voi toimia omainen tai yleinen edunvalvoja.

[Lisätietoja edunvalvonnasta voit lukea Digi- ja väestötietoviraston sivuilta.](#)

## Asumisen esteettömyys

Asuminen omassa kodissa mahdollisimman pitkään on monen toive. Asunnon ja asuinolojen toimivuuden ja turvallisuuden arviointi hyvissä ajoin tukee kotona asumista ja itsenäistä elämistä sekä pienentää riskejä esimerkiksi tapaturmiin.



[Voit tehdä täällä asumisturvallisuustestin Kotona asumisen turvallisuus -sivuilla.](#) Testin avulla on tarkoitus kartoittaa asumisympäristö. Voit tehdä testin itse tai toisen puolesta.

Kodissa on tärkeää huomioida sisäänkäynnit, leveät oviaukot, sekä pääsy wc - ja pesutilaan, jotta asunnossa olisi tarvittaessa mahdollista liikkua myös apuvälineiden avulla.

[Lisätietoja esteettömyydestä voit lukea Invalidiliiton sivuilta.](#)

[Asumisen turvallisuudesta löydät lisätietoa Terveyskylän sivuilta.](#)

[Vanhustyön keskusliiton sivuilta saat lisätietoa korjausneuvonnasta yli 65- vuotiaille.](#) Liiton korvausneuvoja tekee asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia sekä auttaa avustusten hakemisessa. Yleisimpiä ikääntyneiden asuntoihin tarvittavia korjauksia ovat pesutilojen muutokset sekä erilaiset esteettömyyttä parantavat muutostyöt. Korjausneuvonta on maksutonta, mutta remonttikuluista asiakas vastaa itse.

Aina remontointi ei tule kuitenkaan kyseeseen tai palvelut ovat kaukana. Monissa kunnissa ja kaupungeissa on tarjolla esteettömiä asuntoja, lähellä palveluita. Lisätietoa löydät kuntien verkkosivuilta. [Ikäinstituutin sivuilta löytyy Ikäturvallinen asuinalue- opas, joka kuvaa monipuolisesti ikääntyneiden arjen turvallisuutta asuinalueilla.](#) Keskiössä on fyysiseen ympäristöön liittyvä liikkumisen turvallisuus ja turvallisuuden tunteeseen liittyvä yhteisöllisyys.

### Hyvinvointiteknologia arkea helpottamaan

Hyvinvointiteknologia käsittää kaiken tekniikan, joka tavalla tai toisella parantaa tai helpottaa arkielämää. Tekniikkaa käytetään turvallisuuden, toimintakyvyn ja osallistumismahdollisuuksien parantamiseen. Yleisesti käytettyjä kotona asumista tukevia laitteita ovat esimerkiksi turvapuhelin, ovihälytin, liesivahti ja lääkeautomaatti. [Saat lisätietoa laitteista asiakasohjauksen kautta, yhteystiedot löydät Oma Hämeen sivulta.](#)

Ikäteknologia on tarkoitettu ikääntyneiden tarpeisiin ja tukee ikääntymisestä johtuvia toimintakyvyn muutoksia, joita voi tulla esim. aistien, muistin, hienomotoriikan, lihaskunnan tai liikuntakyvyn heikentymisen myötä. Erilaisiin teknologisiin ratkaisuihin kannattaa tutustua ja ottaa käyttöön itselle sopivat apuvälineet jo hyvissä ajoin. Lisätietoa aiheesta löydät Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n sivuilta:

[Älyä ja iloa teknologiasta- oppaasta](#) ja [Arjen älykkäät välineet -oppaasta.](#)

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

### Itsemääräämisoikeuden ja hoitotahdon merkitys

Muistisairaahan ihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen kannalta on merkittävää tukea, rohkaista ja ohjata henkilöitä suunnittelemaan tulevaisuuttaan ja riittävän ajoissa varautumaan oikeudellisen toimintakyvyn heikentymiseen.

**Henkilö on itsemääräävä, kun hän ymmärtää asian kannalta erilaiset vaihtoehdot, osaa arvioida niiden seuraamukset ja kykenee päättämään asiassa tarvittavan ratkaisun.** Niin kauan kuin ihminen kykenee itse päättämään omista asioistaan, hänen tekemälleen ratkaisulle on annettava etusija. Muistisairauden diagnoosi ei poista itsemääräämisoikeutta eikä -kykyä.

Hoitotahto edistää itsemääräämisoikeuden toteutumista, ja sen voi tehdä kuka vain iästä riippumatta. Säännöllistä palvelua saavista muistisairaista vain noin 30 prosenttia on tehnyt hoitotahdon.

Hoitotahtoon kirjataan, millaisia henkilökohtaisia toiveita ja tavoitteita hoitohenkilöstön on kunnioitettava ja huomioitava asiakkaan palvelujen ja arjen suunnittelussa. Hoitotahto kannattaakin tehdä hyvissä ajoin, esimerkiksi ennen kuin palvelujen tarpeita tai muistiongelmia on vielä ilmennyt.

Hoitotahtoon kirjattuja tietoja on myös hyvä tarkistaa ja päivittää aika ajoin. Hoitotahdon ja edunvalvontavaltuutuksen tekemisestä kannattaa muistuttaa myös läheisiä.

lääkällä ihmisillä on oikeus osallisuuteen, arvokkaaseen elämään ja riittäviin palveluihin. Vanhuksella on samat perus- ja ihmisoikeudet kuin muillakin, vaikka käytännössä oikeuksien toteutuminen usein heikkenee iän karttuessa. [Ihmisoikeuskeskuksen sivuilta voit lukea lisää ikääntyneiden oikeuksista.](#)



## Muistisairaudet

### Muistioireet eli muistinvaikeudet

Unohtelu voi pelottaa, mutta läheskään aina taustalla ei ole muistisairautta.

Muistin vaikeudet voivat johtua monenlaisista sairauksista tai elämäntilanteista. Muisti voi heikentyä esimerkiksi masennuksen, kilpirauhasen vajaatoiminnan ja aivovaurioiden sekä alkoholin ja joidenkin lääkkeiden seurauksena. Lisäksi jotkin elämäntilanteet aiheuttavat muistin heikkenemistä, kuten kiire, stressi ja univaikeudet.

Ikääntyminen itsessään aiheuttaa myös muistin heikkenemistä. Työikäisellä muistin muutokset tai haasteet muistin toiminnassa tulevat voivat tulla esiin työarjen haasteina. Olethan yhteydessä työterveyshuoltoosi mahdollisimman pian, kun huomaat haasteita muistisi toiminnassa.

### [Työterveyshuollon yhteystiedot löydät palvelupolun kohdasta yhteydenotto](#)

### Epäiletkö muistisairautta?

Mikäli muistioireita ilmenee itselläsi tai huomaat niitä läheiselläsi, kannattaa rohkeasti olla yhteydessä terveydenhuoltoon. Suurimalla osalla ikääntyvistä yli 65-vuotiaista on jokin muistioire, mutta suurimalla osalla ei ole kuitenkaan etenevää muistisairautta. Jos muistioireet kuitenkin lisääntyvät tai pitkittyvät tulisi niiden syy selvittää ja oireeseen hakea asianmukaista apua.

### [Yhteystietoja avun saamiseksi on koottu palvelupolun kohtaan Yhteydenotto](#)

## Huoli läheisestä

## Oletko huolissasi läheisestääsi?

Huolta voi aiheuttaa esimerkiksi yksin asuvan ikäihmisen arjen haasteet. Myös muistioireet voivat johtaa huolen heräämiseen läheisissä. Sosiaalihuoltolain mukainen huoli-ilmoitus on syytä tehdä aina, kun olet huolissasi ihmisestä, joka ei mielestäsi pysty vastamaan huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan.

Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa huolissaan oleva. Ilmoitus käsitellään sosiaalipalveluissa. Sosiaalipalveluiden ammattilaiset arvioivat avun tarpeen ja millaista apua henkilön tai perheen elämäntilanteeseen voidaan tarjota.

[Linkit Tuen tarpeen-ilmoituksen \(huoli- ilmoitus\) tekemiseen on koottu polun kohtaan yhteydenotto.](#)

## Miten saan läheiseni muistitutkimuksiin?

On melko tavallista, että muistioireinen ei itse tunnista oireitaan, mikä herättää huolta läheisessä. Muistioireisiin voi liittyä myös häpeää tai pelkoa esimerkiksi ajokortin menetyksestä, joten oireileva voi vähätellä tai kieltää oireensa.

Vinkkejä läheisen saamiseksi muistitutkimuksiin:

- Ota huomaamasi muistimuutokset puheeksi oireilevan kanssa ja ilmaise niihin liittyvä huolesi.
- Rohkaise tutkimuksiin, sillä muistioireiden takana voi olla muistisairauden sijaan sairaus, jonka hoitaminen ajoissa parantaa myös muistia.
- Jos läheisesi on menossa muuhun asiaan liittyen terveydenhuollon vastaanottokäynnille, selvitä, voiko asiaan tutkia käynnin yhteydessä ja ehdota sitä läheisesellesi tai terveydenhuollon ammattilaiselle.
- Ehdota tulevasi mukaan muistitutkimuksiin tueksi. Tutkimuksiin voisi tulla tukeksi myös muu sukulainen tai ystävä.
- Jos hetki tuntuu läheisestääsi väärältä, älä painosta, vaan palaa asiaan myöhemmin.

## Muistisairaudet

### Muistisairaus ja sen yleisyys (muistisairaana polulla kappale on muistisairaudet kappaleen alla, siirto sinne)

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia ja tiedonkäsittelyä sekä muita ajatustoimintoja (kognitiota). Näiden toimintojen heikentymisestä käytetään usein myös käsitettä dementia. Dementia ei kuitenkaan ole erillinen sairaus, vaan taustalla olevasta muistisairaudesta johtuva tila, jossa muisti ja tiedonkäsittely ovat heikentyneet niin paljon, että se haittaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä.

Suomessa arvioidaan olevan yli 190 000 muistisairasta henkilöä ja on arvioitu, että muistisairauteen sairastuu Suomessa vuosittain noin 14 500 henkilöä. Valtaosa sairastuneista on yli 80-vuotiaita, mutta myös työikäisistä (35—65-vuotiaista) yli 7000 henkilöllä on todettu etenevä muistisairaus. Pitkäaikaishoidossa olevista ikääntyneistä kolme neljästä sairastaa muistisairautta.

## Yleisimmät muistisairaudet

- § Yleisin muistisairaus on **Alzheimerin tauti**, jonka oireet johtuvat tiettyjen aivoalueiden vaurioista. Sen ensimmäisenä oireena on muistin heikentyminen. Tauti kehittyy hitaasti ja etenee tasaisesti. Taudin esiintyvyys lisääntyy iän myötä ja on yleisempi naisilla kuin miehillä. [Lisätietoa Alzheimerin taudista Terveyskirjastosta.](#)
- **Lewyn kappale - tauti** on toiseksi yleisin muistisairaus. Sen oireet alkavat yleensä vireystilan vaihteluilla ja hahmotusongelmilla. Niihin liittyy myös Parkinsonin taudin piirteitä. Tauti alkaa useimmiten yli 65-vuotiaana ja on yleisempää miehillä kuin naisilla. [Lisätietoa Lewyn kappale - taudista Terveyskirjastosta.](#)
  - Myös **verisuoniperäinen muistisairaus** on melko yleinen. Taustalla voi olla monia aivoverenkiertosairauksia. Tähän muistisairaustyyppiin ei ole olemassa lääkitystä. Merkittävimpänä oireena on toiminnanohjauksen heikkeneminen, mutta sairauteen liittyy monentyyppisiä neurologisia oireita, jotka alkavat nopeasti ja etenevät portaittain. [Lisätietoa verisuoniperäisestä muistisairaudesta Terveyskirjastosta](#)
  - Otsahimolohkon rappeumasta johtuvaan muistisairauteen kuuluu kolme erityyppistä oireyhtymää. Sairaus alkaa yleensä työikäisenä, vähitellen ja etenee hitaasti. **Otsahimolohkon rappeumasta lisätietoa Muistiliiton sivulla.**

## Tyypilliset oireet

### Muistisairauden tyypillisiä oireita ovat

- Asiakas itse tai läheiset ovat huolissaan
- Lähimuistin heikkeneminen, muistivaikeuksien peittely (samojen asioiden kysyminen toistuvasti, sanojen ja nimien unohtelu jne.)
- Muistioire, joka haittaa arkiaskareita tai töitä
- Epävarmuus lääkehoidossa
- Sovittujen tapaamisten unohtelu
- Epätarkoituksenmukainen terveyspalveluiden käyttö
- Vaikeus noudattaa hoito-ohjeita
- Ongelmanratkaisu - ja päättelykyvyn heikkeneminen
- Käsitteellisen ajattelun heikkeneminen, talousasioiden hoitaminen ei onnistu
- Vaikeus löytää sanoja tai epäasianmukaiset sanat
- Esineiden käyttötavan ja tarkoituksen ymmärtämisen vaikeutuminen
- Esineiden hukkaaminen jatkuvasti, saattaa synnyttää epäluuloisuutta ("naapuri käy varastamassa" jne.)
- Ahdistuneisuus, mielialamuutokset ja apaattisuus yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa
- Masennus

- Estottomuuden lisääntyminen
- Sekavuus, epäluuloisuus, persoonallisuuden muuttuminen tai pelokkuus
- Vetäytyminen sosiaalisista kontakteista ja aloitekyvyn heikkeneminen voivat edeltää muistioireita
- Kaatuilu, liikuntakyvyn muutokset

Mikäli muistioireita ilmenee itselläsi tai huomaat niitä läheiselläsi, kannattaa rohkeasti olla yhteydessä terveydenhuoltoon. Varhainen diagnostiikka on tärkeää, jotta voidaan hidastaa oireiden etenemistä. [Ammattilaisten yhteystiedot löydät polun kohdasta yhteydenotto.](#)

[Käypä hoito sivuilta löydät ohjeen potilaille ja läheisille: Mitä teen, kun epäilen muistisairautta?](#)

## Neuvonta ja vertaistuki

### Muistiyhdistyksen toiminta

**Kanta-Hämeen Muistiluotsin** puoleen voit kääntyä, kun oma tai läheisen muisti huolestuttaa. Tarjoamme keskustelutukea, ohjausta ja neuvontaa maksuttomasti. Voit sopia erikseen henkilökohtaisen keskusteluajan tai soittaa anonyymisti. Muistiluotsin kanssa käydyt keskustelut eivät rekisteröidy mihinkään järjestelmään. Voit soittaa arkisin klo 9–15 välillä muistiasiantuntijalle numeroon 044 726 7400.

- Muistiluotsin työntekijän voi tavata myös ajanvarauksella Riihimäellä ja Forssassa.
- Kanta-Hämeen Muistiluotsi tarjoaa luento- ja keskustelutilaisuuksia maksuttomasti järjestö- ja yhteisötoiminnan tapaamisiin. Luentojen aiheita ovat Muistisairaana kohtaaminen, Huolestuttaako muisti, Aistimuutokset muistisairaudessa ja Lapsen kokemus läheisen muistisairaudesta. Keskustelutilaisuuksia ja työpajoja voi tilata Huolestuttaako muisti? ja Muistisairaana kohtaaminen-aiheilla. [Lisätietoja löydät Kanta- Hämeen muistiyhdistyksen sivulta.](#)
- Muistineuvo-tukipuhelimesta saat neuvontaa ja tietoa muistiin, muistisairauksiin sekä hoito- ja palvelujärjestelmään liittyvissä asioissa. Tavoitat maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), numerossa **09 8766 550** (0,08 €/min.+pvm) muistityön ammattilaisia. [Lue lisää Muistiliiton Muistineuvo-tukipuhelimesta](#)

### Vertaistukea tarjolla

Vertaistukea muistiin liittyvissä huolissa on tarjolla joko yksilöllisesti tai ryhmämuotoisesti. Alla muutama esimerkki näistä palveluista.

- Tukinet on internetissä toimiva maksuton keskustelupalsta. Rekisteröitymällä siellä voi jakaa kokemuksiaan ja pohdintojaan muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Tukinettiä voi käyttää myös rekisteröitymättä ja mm. seurata avoimia keskusteluryhmiä. [Tutustu Tukinetin Muisti ja muistisairaudet-keskustelualueeseen](#)

- Maksuton Toivo-vertaistukisovellus tarjoaa vertaistukea sairastuneille ja heidän omaisilleen. Omaan tilanteeseen sopivien vertaistukijoiden lisäksi sovelluksessa on tietoa vertaistukea tarjoavista järjestöistä ja tapahtumista. [Lisätietoa Olkatoiminnan Toivo-sovelluksesta](#)
- Kanta-Hämeen Muistiluotsi järjestää ryhmätoimintaa muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Vertaistukiryhmiä järjestetään Hämeenlinnassa, Riihimäellä ja Forssassa. Lisätietoa: [Ryhmät muistisairaille ja heidän läheisilleen/Muistiluotsi](#)
- Muistiliiton **Vertaislinja-tukipuhelin** on maksuton palvelu muistisairaana läheisille. Puheluihin vastaavat sunnuntaita lukuun ottamatta päivittäin klo 17–20 koulutetut vapaaehtoiset, jotka ovat entisiä muistisairaana omaishoitajia. p: 0800-96000 [Lue lisää Muistiliiton Vertaistukilinjan puhelimesta](#)

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

## Varhainen ohjautuminen palveluihin

"Muistisairaudet ovat monitekijäisiä sairauksia, ja tärkein riskitekijä on korkea ikä. Kuitenkin monet **elintapoihin** liittyvät tekijät vaikuttavat sairastumisen todennäköisyyteen. Suomalainen FINGER-tutkimus osoitti, että muokkaamalla riskiryhmässä olevien henkilöiden elintapoja terveellisemmiksi voidaan ennaltaehkäistä muistihäiriöiden syntyä. FINGER-tutkimus tarjoaa mallin tehokkaaseen elintapaohjaukseen." ([Lähde: FINGER-toimintamalli- THL](#))

### Miten tunnistan elintapaohjausta tarvitsevat henkilöt?

[Finger toimintamalli-ohje pdf](#)

Varhainen diagnosointi on hyvin oleellista muistisairauden etenemisen, hoidon tehokkuuden ja sairastuneen ihmisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kun asiakas tai hänen läheisensä on ilmaissut huolensa oireista tai huoli on herännyt muun ammattilaisen toimesta, on tärkeää saattaa asiakas palveluiden piiriin varaamalla aika tarkempiin tutkimuksiin.

### Milloin epäillä muistisairautta- ammattilaisen herätteet

- Asiakkaalla on vaikeuksia ymmärtää kysymyksiä tai ohjeita tai hän ei ole noudattanut aiemmin annettuja ohjeita
- Asiakkaalla on lähimuistin heikkoutta, vastaukset ovat epä johdonmukaisia, asiakas kertoo vanhoja asioita toistamiseen
- Asiakkaalla on vaikeuksia löytää sanoja
- Asiakas toistaa samoja asioita
- Asiakkaalla on vaikeuksia liikesuuntien (esim. oikea/ vasen) ymmärtämisessä
- Yhdenkin edellisen havainnon lisäksi asiakas saattaa kieltää muistioireet
- Asiakas ottaa itse puheeksi muistin ongelmat

- Asiakkaalla on epätarkoituksenmukaista sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä
- Asiakkaan itsenäinen selviytyminen on heikentynyt ja tarvitsee enenevästi ulkopuolista apua

**Selvitä onko asiakkaalle tehty MMSE- testiä viimeisen kuuden kuukauden aikana.** Jos testiä ei ole tehty, niin tee nyt tai seuraavalla käynnillä. Ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin, jos MMSE- testin tulos on alle 25 pistettä.

## Työkäinen asiakas

Asiakkaan ohjaaminen terveydenhuollon tutkimuksiin on tärkeää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Jos asiakkaalla on käytössään työterveyshuollon palvelut, myös työterveyshuollon palveluihin ohjaus mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeä tekijä asiakkaan tukemiseksi, kokonaistilanteen selvittämiseksi ja arvioimiseksi myös työkyvyn näkökulmasta. On erityisen tärkeää selvittää asiakkaan muistin toiminnassa havaittujen muutosten taustalla olevat syyt ja niiden mahdolliset yhteydet myös työympäristöön. Muistisairauden epäilyn yhteydessä on myös tärkeää tehdä tiiviisti yhteistyötä työterveyshuollon toimijoiden kanssa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Työterveyshuollon kanssa tehty tiivis yhteistyö auttaa työhön liittyvien haasteiden ennakkoinnissa sekä niiden huomioimisessa työtehtävissä ja työympäristössä. On tärkeää niin asiakkaan kuin ammattilaisen näkökulmasta pyrkiä ennakoimaan haasteita ja tukemaan asiakasta pärjäämään mahdollisuuksien mukaan työelämässä. Tarvittaessa voidaan järjestää ns. kolmikantaneuvottelut asiakkaan tilanteen, toimintakyvyn ja työtehtävien sopivuuden arvioimiseksi. Jos asiakkaan tilannetta tutkitaan perusterveydenhuollossa tai erikoissairaanhoidossa ja on epäily muistisairaudesta muistioireiden taustalla, työterveyshuollon tulisi saada tieto tutkimuksista sekä arvio asiakkaan kokonaistilanteesta mahdollisimman pian. Tärkeää tietoa ovat esim. erikoislääkärin arvio työelämässä toimimisen haasteista tai ajallisesta arviosta sairauden etenemisen suhteen, jos se on sairauden luonne huomioiden mahdollista tehdä.

## Tuen tarpeen ilmoitus (huoli-ilmoitus)

### Ilmoituksen tarve

Ammattilaisella ja viranomaisella on ammatin puolesta **velvoite tehdä tuen tarpeen ilmoitus huolen herättyä.**

Sosiaalihuollon palveluntarvetta aiheuttavat esimerkiksi:

- potilaan/perheen- haasteet selviytyä jokapäiväisestä elämästä sairauden, synnytyksen, vamman tai muun vastaavan toimintakykyä alentavien syiden takia
- asumiseen tai asumisen järjestämiseen liittyvät ongelmat
- päihde- ja mielenterveysongelmat tai taloudelliset ongelmat

### Ohjeet ilmoituksen tekemiseen

Jos olet huomannut huolen, sinulla on velvollisuus tehdä ilmoitus. **Et saa delegoida ilmoituksen tekemistä toiselle työntekijälle, esimerkiksi toisen ammattiryhmän edustajalle.** Ilmoitus tehdään ammattihenkilönä aina omalla nimellä.

- vaitiolovelvollisuus ei estä tekemästä ilmoitusta. Ilmoituksen tekemällä varmistat, että potilas-saa palveluja, mitä hän mahdollisesti tarvitsee.

- tee ilmoitus mieluiten yhteistyössä asiakkaan/potilaan kanssa tilanteesta keskustellen, huolen puheeksi otto on siis tärkeää.
- ilmoitus tehdään kirjallisena ja tai puhelimitse, jos tilanne on akuutti.
- potilasasiakirjoja ei lähetetä liitteenä.
- Ilmoituksen tekijä merkitsee tiedon tehdystä ilmoituksesta, lyhyine perusteluineen käyttämälleen erikoisalalehdelle sekä ARK-lehdelle. Ilmoituksen kopio lähetetään arkistoon, jos ei ole sähköinen.

**Mikäli kyseessä on kiireellinen tilanne ja asian käsittely ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään, ota yhteyttä sosiaalipäivystykseen,**

Virka-aikaan voi konsultoida sosiaalihuollon viranhaltioita tai sairaaloiden sosiaalityöntekijöitä. **Aina saa soittaa, matalalla kynnyksellä.**

### Tuen tarpeen ilmoitus (huoli- ilmoitus)

Voit tehdä tuen tarpeen ilmoituksen verkkolomakkeella:

Tuen tarpeen ilmoitus, aikuiset

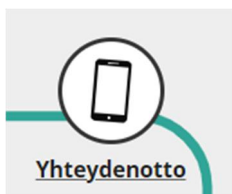
[Linkki lomakkeeseen](#)

Tuen tarpeen ilmoitus, ikäihmiset

[Linkki lomakkeeseen](#)

### Lainsäädäntö päätöksen tueksi

- [Sosiaalihuoltolaki 35§](#)
- [Lastensuojelulaki 25§](#)
- [Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 25§](#)



### Yhteydenotto

Mikäli muistioireita ilmenee itselläsi tai huomaat niitä läheiselläsi, kannattaa rohkeasti olla yhteydessä **terveydenhuoltoon eli oman terveysasemasi sairaanhoitajaan tai työterveyshuoltoosi**. Varhainen diagnostiikka on ensiarvoisen tärkeää, jotta voidaan vähentää ja hidastaa oireiden etenemistä, ylläpitää toimintakykyäsi ja näin parantaa sairastuneen ja hänen läheistensä elämänlaatua. Säännöllisen kotihoidon asiakkaan kohdalla muistitutkimusten tarve arvioidaan kotihoidon lääkärin toimesta.



[Kanta- Hämeen hyvinvointialueen verkkosivuille pääset tästä.](#)

## Ensisijaiset yhteydenottotahot

### Terveyspalvelut

Voit olla yhteydessä omaan terveysasemaasi sähköisesti, puhelimitse tai asioimalla palvelupisteessä. Erityisvastaanoitoille, kuten muistisairauksien asiantuntijoille ohjaututaan pääasiassa lääkärin tai hoitajan vastaanoton ja hoidontarpeen arvioinnin kautta.

### Kiireetön hoitajan tai lääkärin vastaanotto

Voit olla yhteydessä omaan terveysasemaasi. Ammatilainen arvioi tilanteesi ja tarvittaessa varaa sinulle ajan hoitajalle tai lääkärille. [Löydät yhteystiedot ja lisätiedot hyvinvointialueen verkkosivuilta kuntasi kohdalta.](#)

Omaolo - oirearviot antavat sinulle oireisiisi sopivan ja lääketieteelliseen tutkimustietoon perustuvan arvion hoidon tarpeestasi. Oirearvio yhdistää sinut tarvittaessa oman alueesi ammattilaiseen ja ajanvaraukseen. Yhden arvion täyttäminen vie noin 2–4 minuuttia. [Voit täyttää oirearvion Omaolossa, pääset sivulle tästä.](#)

[Mielenterveyspalveluiden psykiatristen sairaanhoitajien toimipisteet ja yhteystiedot löydät tästä Oma Hämeen linkistä.](#)

### Digitaalinen sairaanhoitaja- ja lääkäripalvelu

Palvelussa annetaan terveyteen ja hoitoon liittyvää ohjausta ja neuvontaa sekä hoidetaan etänä hoidettaviksi soveltuvia asioita. **Jos sinulla on pitkäaikaissairaus tai pysyvä hoitosuhde omalle terveysasemalle, suositellaan, että asioit oman tutun hoitajan tai lääkärin kanssa.**

Chatin kautta toimiva palvelu sopii asiointiin erityisesti silloin, kun hoitosi ei edellytä tutkimista paikan päällä. Palvelussa hoidon tarpeen arvioinnin tekee sairaanhoitaja, joka voi tarvittaessa siirtää keskustelun lääkärille.

[Pääset digitaaliseen terveyspalveluun Oma Hämeen verkkosivuilta.](#)

Ruudun oikeassa alakulmassa avautuu chatbotti, joka ohjaa asiakkaan Omaolo-palveluun, chat-asiointiin tai sivuston palvelutietoihin. Asiointi palvelussa tai Omaolossa edellyttää vahvaa tunnistautumista mobiilivarmenteella tai verkkopankkitunnuksilla.

[Kanta-Hämeen hyvinvointialueen muistisairauksien hoidon yhteystiedot löydät Oma Hämeen sivustolta.](#)

### Työterveyshuolto

Jos kuulut työterveyspalveluiden piiriin, saat työterveyden palveluita sopimusten mukaisesti. Ohessa linkit alueellisten työterveystoimijoiden sivustoille.

## [Aava työterveys: useat toimipisteet](#)

### [Finla työterveys Hämeenlinna](#)

### [Mehiläinen: useat toimipisteet](#)

### [Pihlajalinna Hämeenlinna](#)

### [Terveystalo: useat toimipisteet](#)

## **Ikäihmisten asiakasohjaus**

### **Ikäihmisten asiakas- ja palveluohjaus**

Voit olla yhteydessä ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjaukseen, kun tarvitset tietoa, neuvontaa tai ohjausta sosiaalipalveluihin palveluihin liittyen. Voit ottaa yhteyttä hyvinvointialueen asiakasohjaukseen käymällä neuvontapisteessä, ottamalla yhteyttä puhelimitse tai sähköisten asiointikanavien kautta.

### [Yhteystiedot löydät Oma Hämeen ikääntyneiden asiakasohjauksen omilta sivuilta.](#)

Kiireellisissä sosiaalitoimia vaativissa yhteydenotoissa auttaa [Kanta-Hämeen sosiaali- ja kriisipäivystys numerosta 03 629 6560](#). Asiakaslinja on toiminnassa ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.

### **Palveluneuvontapisteet**

Palveluneuvontapisteissä saat henkilökohtaista neuvontaa joko asioimalla paikan päällä tai ottamalla yhteyttä puhelimitse.

#### **Forssan seutu:**

##### **Neuvontapiste Wiisari**

Matalan kynnyksen neuvontapiste Wiisari palvelee Tyykihovissa seudullisesti ikääntyneiden palveluihin liittyvissä asioissa.

Osoite: Tyykihovi, Eteläinen Puistokatu 4, 30420 FORSSA

#### **Loppi:**

##### **Ikäpiste**

Ikäpiste on palvelu- ja neuvontapiste, joka on tarkoitettu yli 65-vuotiaille loppilaisille ja heidän läheisilleen. Ikäpiste tukee itsenäistä toimintakykyä ja hyvinvointia.

Ikäpiste sijaitsee Lopen lähiasemalla.

Osoite: Pajatie 1,12700 LOPPI

**Janakkala:**

**Asiakasohjauksen toimipiste, ikäihmisten palvelut**

Osoite, Tapailanpiha 7 B, 14200 TURENKI

**Riihimäki:**

**Ikäihmisten palveluohjaus ja sosiaalityö, palvelupiste**

Osoite: Virastokeskus Veturi, Eteläinen Asemakatu 4A, RIIHIMÄKI  
Avoinna vain ajanvarauksella

**Hämeenlinna:**

Sosiaalipalvelujen neuvontapiste palvelee ilman ajanvarausta Hämeenlinnassa Kelan tiloissa.

Osoite: KELA, Rauhankatu 1, 13100 Hämeenlinna

## **Työikäisten sosiaalipalvelut**

Voit olla yhteydessä työikäisten sosiaalipalveluihin, kun tarvitset tietoa, neuvontaa tai ohjausta palveluihin liittyen.

[Työikäisten sosiaalipalveluiden yhteystiedot löydät Oma Hämeen omilta sivuilta.](#)

Kiireellisissä sosiaalitoimia vaativissa yhteydenotoissa auttaa [Kanta-Hämeen sosiaali- ja kriisipäivystys numerosta 03 629 6560.](#)

## **Tuen tarpeen ilmoitus (huoli- ilmoitus)**

Sosiaalihuoltolain mukainen ilmoitus sosiaalihuollon tuen tarpeesta

Huolta voi aiheuttaa esimerkiksi yksin asuvan ikäihmisen arjen haasteet. **Sosiaalihuoltolain mukainen tuen tarpeen ilmoitus (huoli-ilmoitus) on syytä tehdä aina, kun olet huolissasi ihmisestä, joka ei mielestäsi pysty vastamaan huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan.** Muistioireet voivat helposti johtaa huolen heräämiseen läheisissä. Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa huolissaan oleva.

Voit tehdä tuen tarpeen ilmoituksen verkkolomakkeella:

Tuen tarpeen ilmoitus, aikuiset

[Linkki lomakkeeseen](#)

Tuen tarpeen ilmoitus, ikäihmiset

[Linkki lomakkeeseen](#)

## Muita hyödyllisiä yhteystietoja

### Kotihoito

Jos et ole vielä hyvinvointialueen kotihoidon asiakkaana, niin kotihoidon tarpeesi arvioi ikääntyneiden asiakasohjaus tarvittaessa yhteistyössä muiden asiantuntijoiden kanssa. [Asiakasohjauksen yhteystiedot löydät täältä.](#)

[Jos olet jo kotihoidon asiakas, niin hyvinvointialueen kotihoitotiimien yhteystiedot löydät Oma Hämeen sivulta tästä linkistä.](#)

### Terveyssosiaalityö

Olet oikeutettu **Terveydenhuollon sosiaalityöhön**, jos sinulla on hoitokontakti tai jakso terveydenhuollon palveluihin. Terveydenhuollon sosiaalityö on apunasi ja antaa ohjausta ja neuvoa elämänhallintaan liittyviin haasteisiisi. Sosiaalityöntekijän palvelut ovat sinulle maksuttomia. Voit olla yhteydessä sosiaalityöntekijään itse tai omaisesi voi ottaa yhteyttä puolestasi. Lähetettä ei tarvita. Terveyssosiaalityön työntekijät työskentelevät perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa ja tekevät yhteistyötä asiakkaan, läheisten ja muiden toimijoiden kanssa.

[Terveyssosiaalityöntekijän yhteystiedot löydät Oma Hämeen verkkosivuilta.](#)

Hämeenlinnan [keskussairaalan terveyssosiaalityön yhteystiedot](#)

[Mielenterveyspalveluiden psykiatristen sairaanhoitajien toimipisteet ja yhteystiedot löydät tästä Oma Hämeen linkistä.](#)

### Laboratorio

Kanta-Hämeen hyvinvointialueella laboratoriopalvelut tuottaa Fimlab Laboratoriot Oy. Varaa aika laboratorioon etukäteen, kun olet saanut lääkärin lähetteen tutkimuksiin. [Katso täältä Fimlabin sivuilta toimipisteet ja aukioloajat.](#)

Hämeenlinnan keskussairaalassa toimii myös Nopsa- palvelupiste, avoinna arkisin ma – pe klo 8:00-12:00, voit asioida vuoronumerolla, jos hoitoyksikkö on pyytänyt tutkimukset päivystyksenä tai haet tarvikkeita kotinäytteenottoa varten tai palautat kotona otettuja näytteitä. Kolme Nopsa-pikapalvelupistettä palvelee ilman ajanvarausta verikokeisiin tulevia asiakkaita, joilla on voimassa oleva lääkärin lähete tutkimuksiin.

## Apuvälinepalvelut

### Apuvälineyksiköt

Apuvälinepalvelut ovat Kanta-Hämeen hyvinvointialueella lähipalvelua ja yleisimmin tarvittavia, liikkumista ja päivittäisiä toimia helpottavia apuvälineitä, on saatavissa kaikissa apuvälinepalvelun toimipisteissä. Palvelu on asiakkaille maksutonta. Apuväline luovutetaan sinulle lainaan, mikäli selviytymisesi päivittäisissä toiminnoissa on heikentynyt. Toimintakykysi voi olla heikentynyt mm. vamman, sairauden, ikääntymisen vuoksi. Apuväline luovutetaan sinulle lainaan määräajaksi tai käyttötarpeen mukaan, jonka jälkeen se tulee palauttaa.

[Löydät apuvälinepalveluiden toimipisteet ja puhelinnumerot Oma Hämeen sivulta.](#)

### **Apuvälinekeskus**

Erikoissairaanhoidon on keskitetty erityistä asiantuntemusta vaativat apuvälineet. Erikoissairaanhoidon apuvälinekeskuksen apuvälineiden lainauksesta edellytetään aina lääkärin lähetettä, kun kyseessä on esimerkiksi sähköisen liikkumisen apuväline, tai moottoroitu painehaavapatja. Muiden apuvälineiden lainauksiin riittää sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilön yhteydenotto.

[Kanta-Hämeen hyvinvointialueella toimivan apuvälinekeskuksen yhteystiedot löydät Oma Hämeen verkkosivuilta. Apuvälinepalvelut- Oma Häme \(omahame.fi\)](#)

### **Hoitotarvikejakelu**

Sinulle voidaan luovuttaa hoitotarvikkeita ja -välineitä, jos hoidat sairauttasi kotona, ne ovat sairautesi hoidon tai sen jälkitilan vuoksi tarpeellisia ja arvioitu käyttöaika on pidempi kuin 3 kuukautta. Tarvikkeiden saamisesta päättää aina terveyskeskuksen lääkäri ja tarvittaessa päätöksen tukena on hoitajan kirjaama selvitys hoitotarvikkeiden tai -välineiden tarpeesta. Hoitopäätös kirjataan hoito- ja palvelusuunnitelmaasi.

[Löydät hoitotarvikejakelun toimipisteet ja puhelinnumerot täältä Oma Hämeen sivulta.](#)

### **Muistiyhdistys tukenasi**

Muistiyhdistyksistä saat neuvoja ja ohjausta, miten lähteä liikkeelle muistiongelmien selvittelyssä ja hoitoon hakeutumisessa.

### **Kanta-Hämeen muistiyhdistys**

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys on hyvinvointialueella toimiva muistisairautta sairastavien, heidän läheisten ja muististaan huolestuneiden etujärjestö. Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksellä on kaksi hanketta muistioireisia ja muistisairaita tukeva hanketta.

- Kanta-Hämeen Muistiluotsi tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja muististaan huolestuneille. Muistiluotsin puoleen voi kääntyä, jos kaipaa keskustelutukea, yksilöllistä muistineuvontaa ja -ohjausta, vertaistukea muilta samassa

tilanteessa olevilta tai tietoa muistisairauksista. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse puh. **044 726 7400** tai [info@muistiaina.fi](mailto:info@muistiaina.fi). [Lisätietoa Kanta-Hämeen Muistiluotsin toiminnasta.](#)

- Oman elämäni sävelet – musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena -hankkeen (vuosina 2021–2024) tavoitteena on levittää tietoisuutta musiikin vaikutuksesta ikääntyneiden ja muistisairaiden hyvinvointiin. Hankkeessa toteutetaan matalan kynnyksen ryhmä-, työpaja- ja vapaaehtoistoimintaa. Lisää tietoa Oman elämäni sävelet -hankkeesta voi lukea: [Lisätietoa Kanta-Hämeen Muistiluotsin hankkeesta Oman elämäni sävelet - musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena](#)

## Forssan seudun MUISTI ry

- Yhdistys tarjoaa muistineuvontaa sekä antaa tietoa muistioireista, etenevistä muistisairauksista ja ennaltaehkäisystä.
- Se myös tukee sairastunutta ja heidän läheisiään sairauden eri vaiheissa sekä järjestää yleisöluentoja ja koulutustilaisuuksia.
- Yhdistyksen toimialueena on Forssa, Tammela, Jokioinen, Humppila ja Ypäjä.
- [Lue lisää Forssan Seudun MUISTI ry:n toiminnasta](#)

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä



Muistisi tilanteen arvioimiseksi sekä muistisi muutosten taustalla olevan sairauden diagnoosin tekemiseksi tarvitaan erilaisia tutkimuksia sekä selvityksiä. Ensimmäinen vastaanottokäyntisi voi olla omalla terveysasemallasi, työterveydessä tai sosiaalihuollon palveluissa. Muistiisi liittyvien muutosten arviointia voidaan edistää myös kotihoidon toimesta, jos olet kotihoidon asiakas.

Yhteystietoja ja kuvauksia muistisairauksien hoidon käytännöistä: [Muistisairauksien hoito /OmaHäme](#)

## Tutkimukset terveydenhuollon vastaanotolla

Ensimmäinen terveydenhuollon vastaanottokäyntisi voi olla **omalla terveysasemallasi tai työterveyshuollon vastaanotolla**. Voit saada ajan suoraan terveysaseman muistihoitajalle tai omahoitajasi ohjaamana muistikoordinaattorille. Jos olet työelämässä ja olet myös työterveyshuollon asiakas, olethan yhteydessä työterveyshuoltoosi muistiin liittyvien tutkimusten ja hoidon tilanteen kartoittamiseksi.

- Muistisi toimintaa, terveydentilaasi ja toimintakykyä yksilöllistä kokonaistilannetta arvioidaan vastaanotolla kanssasi erilaisten testien avulla (kuten muistitesti CERAD tai MMSE), haastatteluun sekä omaisen/läheisen kanssa keskustellen. Kokonaistilanteesi arvioimiseksi voi olla tarpeen toteuttaa useita vastaanottokäyntejä.
- Testien ja kartoitusten tarkoituksena on löytää syitä muistin muutoksiin ja aloittaa tarvittaessa muistiin vaikuttavien sairauksien hoito.
- **Hoitaja** arvioi kanssasi tai omaisesi kanssa keskustellen myös toimintakykyäsi arjessa. Läheisesi saavat tarvittaessa ns. läheiskyselyn tilanteesi kokonaiskuvanarvioinnin tekemisen tueksi. Lisäksi hän mittaa myös mm. verenpaineesi, painosi sekä toteuttaa muita tutkimuksia terveytesi kokonaistilanteesi kartoittamiseksi. Saat ohjeet tarvittavien lisätutkimusten, kuten esim. laboratoriotutkimusten tai kuvantamistutkimusten toteuttamiseksi.
- Jos tilanteesi arvioimiseksi tai tutkimustulosten perusteella tarvitaan lääkärin vastaanottokäynti, saat siihen erilliset ohjeet ja ohjauksen.
- **Lääkäri** käy kanssasi läpi aikaisempien tutkimusten tulokset ja tekee tarvittaessa lisätutkimuksia tilanteesi arvioimiseksi. Hän myös huolehtii muiden perussairauksien hoidosta, jotka voivat olla yhteydessä muistin muutoksiin. Tarvittaessa lääkäri tekee lähetteen jatkotutkimuksiin muistisairauksien hoitoon erikoistuneelle muistipoliklinikalle tai lähetteen erikoislääkärin vastaanotolle diagnoosiksi varmistamiseksi.
- Muistisi tutkimuksiin voivat osallistua myös mm. **neuropsykologi** tai **puheterapeutti**.
- Terveystieteiden ammattilainen laatii kanssasi yksilöllisen **terveys- ja hoitosuunnitelman**. palvelun kokonaistarvettasi arvioidaan yksilöllisen tilanteesi mukaisesti. Hoitosi jatkuu sinulle laaditun suunnitelman mukaisesti ja suunnitelmaa päivitetään tarpeen mukaan hoitosi edetessä.

## Sosiaalipalvelut tukenasi

Sinulla tai läheiselläsi on saattanut herätä huoli arjen sujuvuudesta tai toimintakyvyn heikkenemisestä. Ole matalalla kynnyksellä yhteydessä työikäisten sosiaalipalveluihin tai ikäihmisten asiakasohjaukseen, kun havaitset tuen tarpeita arkielämästä selviytymisessäsi.

Palveluohjauksessa etsitään yhdessä sinun ja läheistesi kanssa keskustellen ratkaisuja toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja mielekkään elämän tukemiseksi sopivan palvelukokonaisuuden avulla.

Palvelutarpeen arviointi toteutetaan kotikäynnillä. Sinun luvallasi palvelutarpeen arvioon kannattaa kutsua myös läheinen tai muu sinua hoitava henkilö. Muiden tekemät huomiot toimintakyvystäsi ovat tärkeitä avun tarvettasi arvioidessa.

Palvelutarpeen arvioinnissa:

- Kartoitetaan toimintakykyäsi ja arjessa selviytymistäsi asunnossasi ja muussa toimintaympäristössäsi.

- Samalla voidaan arvioida liikkumistasi ja kartoitetaan apuvälineiden käytön tarvetta.
- Edeltävät sairaalakäynnit on myös hyvä huomioida.

Palvelutarpeen arvioinnissa käytetään erilaisia mittareita, joilla arvioidaan sosiaalista, fyysistä, psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä. Palvelutarpeen arvioinnin perusteella tehdään tarvittavat palvelupäätökset, joihin sinulla on arvioitu olevan tarvetta.

[Lisätietoja Oma Hämeen työikäisten sosiaalipalveluista.](#)

[Lisätietoja Oma Hämeen ikäihmisten asiakasohjauksesta.](#)

[Lisätietoja palvelutarpeen arvioinnista saat Terveyskylän ikätalon-sivustolta.](#)

Jos haluat palveluohjausta, ota yhteyttä Kanta-Hämeen hyvinvointialueen:

[Työikäisten sosiaalipalveluiden yhteystiedot löydät Oma Hämeen sivustolta.](#)

[Ikäihmisten asiakasohjauksen yhteystiedot löydät Oma Hämeen sivustolta.](#)

[Voit tehdä myös itsearvioinnin avun tarpeestasi ja saatavilla olevien palveluiden kartoittamiseksi ENSKA-esitietolomakkeella.](#)

---

-----  
Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

## KIRJAAMINEN:

[Kirjaaminen: Terveys- ja hoitosuunnitelman laatiminen potilaalle](#)

## YLEISESTI KÄYTETTYJÄ TYÖKALUJA/ LOMAKKEITA:

- CAIDE - riskitesti (THL): [PIDÄ HUOLTA MUISTISTASI, riskitesti \(Muistiliiton muodostama lomake THL:n pohjalta\)](#)
- Testilomaketietoa tarkemmin THL:n sivuilla [Muistisairauden riskitesti - THL](#).
  - [Geriatriinen depressioasteikko GDS30 Terveysportti PDF](#)
- [AUDIT.pdf \(kaypahoito.fi\)](#)

## MUISTILIITTO:

**Hyvän hoidon kriteeristö** on Muistiliiton laatima työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Se ohjaa muistityön ammattilaisia muistisairaahan ihmisen toiveet ja tarpeet huomioimaan hoivaan, kuntoutukseen ja hoitoon.

[Etnistaustaiset ja muistisairaus](#)



Etnistaustaisilla, vähemmistöryhmiin kuuluvilla ikääntyvillä muistisairauden diagnosointi voi olla haastavaa. Käsite muistisairaus on monelle vieras ja useiden maiden kulttuureissa muistisairauksia pidetään häpeällisenä asiana. Kynnys tutkimuksiin hakeutumiseen voi tämän vuoksi korkea Suomessa asuessakin.

Muistin toimintaan vaikuttavat samat tekijät kaikilla, etnisestä taustasta riippumatta. Etnistaustaisella henkilöllä tietyt muistin toimintaan vaikuttavat tekijät kuitenkin korostuvat, kuten erilaiset stressitekijät. Maahanmuuttajalla voi olla pitkäkestoista stressiä esimerkiksi perheen hajoamiseen liittyen tai yksinäisyyttä uudessa kotimaassa. Pitkäkestoinen stressi voi rasittaa mieltä ja aiheuttaa muistiongelmia. Myös ahdistuneisuus, unihäiriöt, väsymys, monet sairaudet ja kiputilat vaikuttavat muistiin. On tärkeää tunnistaa taustatekijät, millaisista oloista henkilö tulee ja millainen on hänen menneisyytensä. Taustalla voi olla esimerkiksi sotaa, pakolaisuutta ja traumaattisia kokemuksia. Tämä auttaa hahmottamaan henkilön tilannetta ja antaa tärkeää tietoa hoitosuhdetta luotaessa.

Kommunikointi on ihmisen perusedellytys ja oikeus. Muistisairautta epäiltäessä ihmisen äidinkieli on tärkeässä roolissa hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. Muistitestit tulisi tehdä aina ihmisen äidinkielellä. Etnistaustaisen tullessa vastaanotolle, tulee varata riittävästi aikaa asiakkaan kohtaamiseen. Yhteisen kielen puuttuessa on tärkeää käyttää ammattitulkkia. Läheisen käyttö tulkkina ei ole aina paras ratkaisu, sillä läheinen voi olla yhtä hämmentynyt ja häpeissään kuin tutkittavakin ja tärkeää tietoa voi jäädä läheiseltä kertomatta. Toisaalta läheisen mukana olo vastaanotolla on tärkeää, koska hän pystyy antamaan tietoja tutkittavan taustoista ja elintavoista.

[Muistin ja tiedonkäsittelyn arviointiin liittyvät tehtäväsarjat löydät Suomen muistiasiantuntijat ry-sivulta.](#) Sivustolla on MMSE- testi myös ruotsin ja venäjän kielillä sekä muistikysely läheiselle viron kielellä.

[Suomen muistiasiantuntijat on koonnut oppaan kulttuurisensitiivisestä muistityöstä.](#) Opas tukee etnistaustaisten kanssa työskenteleviä muistityössä. Selventää, mitä asioita tulee huomioida, kun työntekijä kohtaa etnistaustaisen iäkkään, jolla on muistiongelmia.

[Kulttuurinen moninaisuus- Muistikeskus ry- sivulta löydät erilaista materiaalia kulttuurisensitiivisestä muistityöstä, voit tutustua sivulta esimerkiksi muistitulkin käsikirjaan.](#)

[Suomen Muistiasiantuntijoiden opas on hyvä liittää muistitestiin kutsutulle etnistaustaiselle asiakkaalle, löydät sen täältä.](#)

## Forssan seutu

### [Muistihoitopolku FSHKY 2021](#)

#### **Hoitaja:**

Terveyskeskuksessa hoitajan vastaanotolla toteutetaan

- Tutkimukset ja testit: muistitesti CERAD, TMT-a, MNA, GDS, Audit, RR ja syke, paino, IADL- asteikko
- Haastattelu, toimintakyvyn arvio

#### **Lääkäri:**

Terveyskeskuksessa lääkärin vastaanotolla toteutetaan

- muistilaboratoriokoneet: EKG, PVK, LA, K, N, CA-ION, FB-GLUC, KOL-LDL, KREA, ALAT, AFOS, TSH, B-12, E-FOLAATTI

- pään MRI sekä tarvittaessa lähete neurologian poliklinikalle (alle 70-vuotiaat) tai geriatrian poliklinikalle (yli 70-vuotiaat).

## Hattula

Muistihoitaja toimii lääkärin työparina muistisairauksien tunnistamisessa, taudinmäärityksessä, hoidossa, ohjauksessa ja seurannassa.

- **Tk-hoitaja/lääkäri:**
  - asiakas voidaan suoraan ohjata olemaan muistihoitajaan yhteydessä tai laittaa LC-viesti asiakkaasta muistihoitajalle.
  - Tai muistitutkimukset aloitetaan tk:ssa tekemällä MMSE, GDS15 sekä muistikyselyt ja muistilaboratoriokokeet, minkä jälkeen tarvittaessa asiakas ohjataan muistihoitajalle.
- **Muistihoitajan vastaanotto sijaitsee** Tuulia-kodissa, Vanhainkodintie 5 Katinala. Muistihoitaja tekee myös kotikäyntejä.
- **Muistihoitajan käynnin sisältö:**
  - asiakkaan ja omaisen haastattelu + muistikysely läheiselle-kaavake,
  - CERAD, GDS15 tai GDS30
  - ortostaattinen verenpainekoe,
  - käydään läpi lääkitys, arjen toimintakyky, ravitsemustilanne, alkoholin käyttö, ohjelmoidaan muistilaboratoriokokeet (EKG, PVK, K, NA, KREA, ALAT, fb-gluk, Ca-Ion, B12, fE-Folaatti, TSH, T4V, lipidit) jos niitä ei vuoden sisään ole otettu.
- Käynnin jälkeen ja kaikkien tulosten ollessa käytettävissä muistihoitaja konsultoi geriatria, joka tekee jatkosuunnitelman.
- Tarvittaessa geriatri ohjelmoi pään MRI:n (tai TT:n), minkä jälkeen on geriatriin vastaanotto. Jatkosuunnitelma voi olla yksilöllisesti jokin muukin.
- Pään MRI tehdään Terveystalon magneettirekassa ja TT tehdään K-HKS:ssa.
- Muistihoitaja informoi aina asiakasta/omaista geriatriin jatkosuunnitelmasta sekä varaa pään MRI:n.
- Geriatri ottaa vastaan Parolan terveysasemalla. Geriatri käy läpi kaikki tutkimustulokset ja tekee diagnoosin. Geriatriin vastaanottopäivinä myös muistihoitaja on terveysasemalla, jolloin muistihoitaja ohjaa heti geriatriin vastaanoton jälkeen asiakasta ja omaista muistisairauteen liittyvissä asioissa ja antaa kirjallista materiaalia.
- Muistihoitajan ja geriatriin vastaanotolle ikäraja on 65 vuotta, nuoremmat tutkitaan neurologian poliklinikalla.
- Muistihoitajan vastaanotto- ja kotikäynnit ovat maksuttomia.

## Hämeenlinna

### Sairaanhoitaja, tk:

- Arvio toimintakyvystä ja palvelutarpeesta (kotihoito, ateriapalvelu)
- Kysely muistihäiriöisen läheiselle ja suostumuslomake (lomake liitteeksi?)
- MMSE, (KIRJAA VASTAUKSET LOMAKKEELLE!) kellotesti (CERAD vain, jos MMSE 28–30)
- Depressioseula: GDS-15 tai GDS-30

- Muista aina depression mahdollisuus, hoito kannattaa aloittaa jo läheteentekovaiheessa (jono muistipoliklinikan ensikäynnille 3-6 kk)

**Lääkäri, tk:** Kliininen tutkimus, labrat (mitkä?), kokeiden ja tehtäväsarjojen tulkinta, ajoterveysarvio, kiireellisyysarvio. Vastaanotolla kyselylomakkeiden tulkinta.

**Lähete muistipoliklinikalle (asiakas yli 70 v):**

- Jos herää epäily muistisairaudesta, tehdään lähete jatkotutkimuksiin: [LÄHETE OHJE Muistihäiriöepäilystä konsultointi HML](#)
- Muistipoliklinikka palvelee **70 vuotta täyttäneitä** hämeenlinnalaisia potilaita. Muistivastaanotosta peritään normaali tk-käyntimaksu. Pään kuvantamiset ovat tutkittavalle maksuttomia.
- Muistipoliklinikka sijaitsee pääterveysasemalla, 2. kerros, Erityisvastaanotot
- Konsultaatiopyyntö tehdään GER-lehdelle.
- Piikkiviestinä ilmoitus Kontio Katja.

**Työkäinen asiakas:**

- lähete neurologian poliklinikalle (asiakas alle 70v)- kts. ystävällisesti välilehti työkäinen asiakas.

**Hoitaja, tk:**

- Muistioireen havaitseminen (omahoitajan tehtävät, oma terveysasema?), muistitesti- ohjaus suoraan muistipkl
- Yhteydenotto muistikoordinaattoriin puhelimitse (yhteystiedot)/ LC viestillä.
- Muistikoordinaattorin vastaanottokäynnin sopiminen hoitajan, asiakkaan ja omaisen kanssa.

**Janakkala**

**Muistipoliklinikka:**

- Avaa tähän kokonaisuutta kts. alla
- Tutkimukset, hoitaja tekee läheteen laboratorionkokeisiin ennen lääkärin vastaanottoa
  - **muistilaboratorionkokeet:** EKG, PVK, LA, K, N, CA-ION, FB-GLUC, KOL-LDL, KREA, ALAT, AFOS, TSH, B-12, E-FOLAATTI

**Lääkäri:**

- Arvio muistioireista, kognitiosta:
  - Muistioireen syyn ja toimintakyvyn selvittäminen ja arvioiminen keskustelemalla, testaamalla eri toimintakyky mittareita hyödyntäen.
  - Mikäli ei tarvetta jatkotutkimuksiin, sovitaan mahdollisesta seurannasta (~~oma-tk?~~), jossa muistioireita voidaan uudelleen arvioida.
- Jatkotutkimuksiin ohjaus tarvittaessa.

- Yhteydenotto muistikoordinaattoriin puhelimitse tai Lifecare-viestillä (organisaation yhteistyötahot kts. kaavio alla)
- Muistikoordinaattorin vastaanotto/kotikäynti: ajan sopiminen asiakkaan, omaisen tai hoitajan kanssa
- Toimintakyvyn arviointi (muistikoordinaattorin tehtävät)
- Jos testituloksissa on havaittavissa poikkeavaa, jatkotutkimukset toteutetaan omalla lääkäriellä.

### Muistipoliklinikka Janakkala

### Milloin epäillä muistisairautta, Janakkala

#### Riihimäen seutu

Muistioireen havaittuaan asiakas ohjataan ottamaan yhteys ensisijaisesti omalle terveysasemalle.

Vastaanotolta, kotihoidosta tai osastolta lähete tehdään tarvittaessa muistipoliklinikalle terveyskeskukseen.

#### **Hoitaja:**

- haastattelut (potilas ja omainen)
- toteuttaa toimintakykyä arvioivat testit
- laaja muistitoimintoja selvittävä testi (IADL, CDR), kellotesti, MMSE, RR ort , jos havaitaan poikkeavaa, ohjataan lääkärin vastaanotolle
- Vastaanotolta, kotihoidosta tai osastolla saa lähetteen muistipoliklinikalle terveyskeskukseen
- Lääkelistan tarkistus

#### **Ensikäynti lääkäriellä**

Lääkäri perehtyy sairaanhoitajan tekemiin tutkimuksiin, tarkistaa laboratoriokokeiden tulokset, tarkentaa esitietoja erotusdiagnoosin suhteen, tutkii potilaan ja kirjaa:

#### **Esitiedot:**

- ikä, koulutustaso, ammatti
- harrastukset, omatoimisuuden aste arjessa
- perussairaudet, lääkitys (erityisesti iäkkäälle sopimattomia lääkkeitä?), arkea haittaavia oireita näistä?
- aiemmat sairaudet, sukurasite, päihteiden käyttö (tupakka+ alkoholi), ajo-oikeus
- millaisia oireita, onko oiretiedostusta, alkamisikä ja kehitymisnopeus

#### **Tutkimukset:**

- CERADin kommentointi, normaalit ja poikkeavat osuudet
- maininta, onko verikokeissa muistioireille altistavaa
- muiden esitutkimusten analysointi
- kuvien tai lausunnon läpikäynti

## Nykytila

- status hermoston ja verenkiertoelimistön osalta (kävely, tasapaino, jänneheijasteet, aivohermot, osoituskokeet, sydän- ja keuhkoauskultaatio, kaulasuonet, perifeerinen turvotus ja pulssit)
- esitietojen perusteella tarvittaessa vatsan palpaatio, TPR

## Suunnitelma

- tutkittavalla on/ei ole toimintakykyä alentava muistisairaus, edellytykset sosiaalietuuksiin
- kannanotto ajokykyyn
- lääkityksen aloitus tai seuranta, aikataulun ja tutkimusten määrittäminen
- jatkotutkimusten tarve, miten /missä tulokset käsitellään

## Diagnoosi

### Jakelu

### Työkäinen asiakas (alle 70v)

Ennen lähetettä neurologian erikoislääkärin vastaanotolle (neurologian poliklinikka) olisi toivottavaa, että asiakkaalle olisi toteutettuina seuraavat tutkimukset:

- MMSE
- [GDS30 geriatrinen depressioasteikko](#)
- [BDI- kysely \(käypähoito\)](#)
- Laboratoriokokeet: EKG, PVK, LA, K, N, CA-ION, FB-GLUC, KOL-LDL, KREA, ALAT, AFOS, TSH, B-12, E-FOLAAT
- [AUDIT](#) - luotettavaa muistidiagnostiikkaa ei voida tehdä, jos alkoholin käyttöä ei ole tutkittu. (lisäksi alkoholimarkkeri cdt tai pteh (jompi kumpi niistä)
- **neuropsykologista tutkimusta ei tehdä, jos aktiivista alkoholin käyttöä on ollut viimeisen 6 kk aikana**
- psykologin tutkimus muiden muistin toimintaa liittyvien syiden kartoittamiseksi (esim. uupumusoireet), jos saatavilla esim. työterveyshuollon palveluna (ei useinkaan saatavilla oman terveysaseman kautta).
- Jos edellä mainittuja tutkimuksia ei ole toteutettuina esim. työterveyshuollon kautta, tulisi ne toteuttaa terveysasemalla yleislääkärin toimesta.
- **magneettitutkimus** - toteutetaan vastaanottokäynnin perusteella (ei ole edellytys esh. läheteelle, että olisi toteutettuina terveysasemalla tai työterveyshuollossa)

### Työterveyshuollon yhteistyö:

Kun asiakkaalla on diagnoosi, niin työterveyshuollossa järjestetään ns. kolmikantaneuvottelut, jossa asiakkaan tilanne arvioidaan yksilöllisen tilanteen mukaisesti. Kolmikantaneuvotteluissa arvioidaan asiakkaan jäljellä olevan työkyvyn mukaista toimintakykyä suhteessa työn vaatimuksiin. Neuvotteluihin osallistuvat tilanteen arvioimiseksi tarvittavat tahot: työntekijä, esihenkilö ja työterveyshuollon edustaja. Joissakin tilanteissa on

tarpeen kutsua paikalle myös työsuojelun edustaja, ylempi esihenkilö tai muita tahoja. Työntekijä voi halutessaan kutsua mukaan neuvotteluun valitsemansa tukihenkilön. Ennen työterveyshuollon kolmikantaneuvottelujen järjestämistä tulisi selvittää työympäristöön tai asiakkaan muuhun tilanteeseen liittyvien muiden kognitiivisten haasteiden vaikutus muistin toimintaan (esim. stressi, uupumusoireet ym.).

Palvelutarpeen arviointi on lähtökohta palveluiden myöntämiselle. Ohjeita palvelutarpeen arvioinnista saat alla olevista laatikoista.

## Kirjaus

Täytä asiakkaan kanssa suostumuslomake, jotta sosiaalipalveluissa voidaan katsoa asiakkaan tekstejä.

### **Terveydenhuollossa:**

HOKE – hoitotyön loppuarvio kirjataan HOI YHT-lehdelle, joka tulostetaan potilaan mukaan kotiin, tulee näkyviin myös Kantaan. Hoitotyön yhteenvedossa kuvataan hoidon aikana potilaan voinnissa ja hoidossa tapahtunut kehitys ja hoitotoimet sekä yksityiskohtaiset ohjeet potilaan seurannan ja jatkohoidon toteuttamiseksi.

### **Sosiaalihuollossa:**

Asiakasohjauksessa palvelutarpeen arviointi kirjataan asiakastietojärjestelmään PALOHJ- lehdelle. Asiakkaalle tehdään yksilöllinen asiakassuunnitelma.

Tehdään tarvittavat palvelupäätökset.

## Viranomaisten välinen yhteydenotto

Jos asiakas on jo sosiaalihuoltolain mukaisissa palveluissa, ole yhteydessä asiakkaan asioista vastaavaan työntekijään. Yhteystiedot on merkitty Lifecare- perustiedot – muut tiedot – kohtaan.

LC-viestin tai LC- viestipiikkiryhmään voi laittaa tietoa tai olla puhelimitse yhteydessä matalalla kynnyksellä.

**Mikäli kyseessä on kiireellinen tilanne ja asian käsittely ei voi odottaa seuraavaan arkipäivään, ota yhteyttä sosiaali- ja kriisipäivystykseen (esim. muistamaton asiakas, joka tarvitsee kriisipaikan).**

## Palvelutarpeen arviointi

Palvelutarpeen arviointi sisältää fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn monipuolisen arvioinnin luotettavia mittareita käyttäen. Arvioinnissa selvitetään ne tuen ja avun tarpeet kuin muistisairaalla on. Huomiota kiinnitetään olemassa oleviin tarpeisiin kuin ennakoiden tulevaa.

### **Palvelutarpeen arvioinnin osa-alueet**

- esitiedot ja nykytila
- kognitio
- kommunikaatio

- mieliala ja käyttäytyminen
- sosiaalinen toimintakyky
- fyysinen toimintakyky
- terveyteen vaikuttavat tekijät
- ympäristön olosuhteiden arviointi
- taloudellinen tilanne, etuudet ja tuet
- omaisten antama apu
- kuntoutus
- testaukset
  - mm. RAI (standardoitu tiedonkeruun ja havainnoinnin välineistö)
  - MMSE (muisti)
  - SPPB (fyysinen suorituskyky)
  - MNA (ravitseemus)

### **Kotikäynnillä havainnoidaan**

Arvioinnissa kiinnitetään havainnoimalla ja tarkentavilla kysymyksillä huomiota seuraaviin kokonaisuuksiin:

- ravitseemus ja suun terveys
- hygienian hoito ja pukeutuminen
- sosiaaliset suhteet
- liikkuminen kotona ja kodin ulkopuolella
- lääkehoidon sujuminen
- kodinhoito
- tietokoneen, puhelimen ja television käyttö
- kaupassa käynti
- raha-asioiden hoito

### **Lisämateriaalia**

[RAI-välineistö- THL](#)

[Suomen palveluohjausyhdistys](#)

### **Lainsäädäntö**

[Hallintolaki](#)

## [Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista](#)

### [Sosiaalihuoltolaki 36§](#)

### [Terveystenhuoltolaki](#)



Tarkemmat muistitutkimukset tehdään asiakkaille perusterveydenhuollon muistipoliklinikalla. Alle 70-vuotiaiden hoito tapahtuu pääsääntöisesti erikoissairaanhoidossa neurologian poliklinikalla.

Kaikille muistisairausdiagnoosin saaneille laaditaan yksilöllinen **hoito- ja kuntoutussuunnitelma**, joka sisältää lääkehoitosuunnitelman ja siinä otetaan huomioon myös lääkkeettömät hoitomuodot. Myös asiakkaan hoitotahto kirjataan suunnitelmaan. Ajoterveyttä ja mahdollisia aselupa- asioita ja oikeustoimikelpoisuutta arvioidaan ja näistä hoitava lääkäri tekee tarvittavat lausunnot. Suunnitelmaa tulee päivittää säännöllisesti, puolen vuoden tai vähintään vuoden välein.

### **Muistihoitaja**

- § Hoidossasi tai hoidon seurannassasi saattaa olla apunasi muistihoitaja. Hoitaja ja lääkäri toimivat tiiviissä yhteistyössä kanssasi hoitosi suunnittelemiseksi yksilöllisten tarpeittesi mukaisesti. Muistihoitaja on muistioireisiin perehtynyt asiantuntija, joka toimii sinun ja läheisesi tukena muistisairauden hoidossa.
- § Saat tietoa muistisairaudestasi ja hoitoosi liittyvää neuvontaa
- § Ensietoa sairaudesta ja lääkehoidon toteuttamisesta
  
- § Sinulle sovitaan muistipoliklinikalle seurantakäynti tai – puhelu yksilöllisen tarpeesi mukaan. Seurannan tarkoituksena on arvioida lääkityksen siedettävyyttä ja tehoa sekä sairauden tilaa. Muistihoitaja seuraa jo todetun muistisairauden etenemistä
- § Jos muistipoliklinikalla herää huoli toimintakyvystäsi ja arjessa selviytymisestäsi, niin muistihoitaja ottaa luvallasi yhteyttä asiakasohjaukseen ja sopii sinulle laaja- alaisen palvelutarpeen arvioinnin kotiin.
  - Saat apua tarvittavien palveluiden ja tukien hakemisessa,
  - Saat vinkkejä tarjolla olevista ensietokursseista ja vertaistukiryhmistä. Näitä ja lisätietoa esimerkiksi Muistiyhdistyksen ja Muistiliiton toiminnasta on koottu palvelupolun kohtaan: [tietoa ja vertaistukea](#)

[Lisätietoja ja yhteystiedot muistin hoitoon liittyen löydät kootusti Oma Hämeen sivustolta.](#)

**Hoitajan vastaanotto neurologian poliklinikalla**



Työikäisen asiakkaan tutkimukset jatkuvat useimmiten neurologian poliklinikalla. Ennen erikoislääkärin vastaanottokäyntiä on usein vastaanottokäynti esim. sairaanhoitajalla tai neuropsykologilla. Hoitajan vastaanotolla kanssasi voidaan tehdä tutkimuksia, joissa mitataan mm. kielellistä suoriutumista, näönvaraista hahmottamista ja reaktionopeutta. Olisi suotavaa, että läheisesi olisi mukana vastaanottokäynnilläsi. Hoitaja haastattelee sinua ja läheistäsi kokonaistilanteesi kartoittamiseksi.

### Erikoislääkärin vastaanotto

Tutkimusten jälkeen saat ajan **geriatriin tai neurologin** vastaanotolle. Geriatriin vastaanotolle pääosin ohjataan yli 70- vuotiaat asiakkaat ja neurologian poliklinikalle jatkotutkimuksiin alle 70- vuotiaat asiakkaat, kuitenkin yksilöllisesti kokonaistilanne ja terveydelliset kysymykset huomioiden.

- Vastaanotolla kanssasi käydään läpi tutkimustuloksesi, kuten laboratoriotutkimukset sekä kuvantamistutkimuksen tulokset.
- Neurologin vastaanottokäynnillä lääkäri toteuttaa myös erilaisia terveydentilaasi ja muistisi toimintaa kartoittavia tutkimuksia, kuten esimerkiksi tasapainoasi, kävelyäsi sekä laajemmin muistisi toimintaan ja yleiseen vointiisi liittyviä lisätutkimuksia.
- Kanssasi keskustellaan mahdollisesta diagnoosista muistioireidesi taustalla sekä arvioidaan yhdessä kokonaistilannetta.
- Lääkäri haastattelee sinua ja läheistäsi
- Diagnoosin tekemisen jälkeen aloitetaan tarvittaessa lääkehoito ja suunnitellaan hoitosi seuranta. Saat kirjalliset ohjeet seurannan toteuttamisesta.
- Saat tietoa ja ohjausta sairauteesi liittyen.
- Tarvittaessa käydään läpi myös muita tukitoimia, kuten päivätoiminta, kotihoito, ateriapalvelu yms. Näihin liittyen palveluohjaaja voi tehdä kotiisi palvelutarpeen arviointikäynnin.

Sinulla on mahdollisuus tavata myös muistisairaiden kuntoutusohjaaja, joka kartoittaa kokonaistilannettasi ja antaa tarvittavaa ohjausta ja neuvontaa lääkinnälliseen kuntoutukseen, asumiseen, sosiaaliturvaan, apuvälineisiin ym. liittyen.

[Lisätietoa kuntoutusohjauksesta ja yhteystiedot löydät Oma Hämeen sivulta.](#)

### Ensitieto

Ensitieto on tukea, apua, neuvontaa ja ohjausta. Ensitiedolla tarkoitetaan sitä tietoa, jonka sairastunut ja hänen läheisensä saavat diagnoosin yhteydessä ja sen jälkeen. Asiakkaan ja läheisen tulee saada tietoa oikeaan aikaan, ymmärrettävässä muodossa ja riittävästi. Ensitietoa saat lääkäriltä, muistihoitajalta, muistikoordinaattorilta ja muistiyhdistyksestä. Ensitieto on tietoa sairaudesta ja sen oireista ja etenemisestä, tietoa hoidosta, palveluista ja kuntoutuksesta. Neuvontaa ja ohjausta on oikeus saada koko sairauden ajan, ei vain diagnosointi hetkellä.

Elämää muistisairauden kanssa – opas on tarkoitettu etenevään muistisairauteen sairastuneelle ja hänen läheisilleen. Oppaassa käsitellään sairauden eri vaiheita aina diagnoosin saamisesta sairauden loppuvaiheisiin saakka ja annetaan käytännön vinkkejä arkeen. [Voit lukea opasta täältä Muistiliiton sivulta.](#)

## Hoito- ja kuntoutussuunnitelma

Asiakkaalle laaditaan yhdessä hänen ja läheistensä kanssa realistinen, ennakoiva ja tavoitteellinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma. Siinä määritellään yksilölliset tavoitteet muun muassa:

- Lääkehoito
- Lääkkeettömät hoitomuodot: liikunnan, ravitsemuksen, sosiaalisen aktiivisuuden ja muistiharjoittelun merkitys
- Muiden aivoterveysteen vaikuttavien sairauksien hoito
- Toimintakyvyn tukeminen ja säilyminen: voimavarat ja motivaatio
- sairauden kanssa elämään sopeutuminen
- sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen
- kotona asumisen turvaaminen

## Muistisairauden hoito

Muistisairauden hoidon ja kuntoutuksen avulla pyritään tukemaan sairastuneen ja hänen läheistensä hyvinvointia, hidastaa oireiden etenemistä sekä tukea toimintakyvyn ylläpitämistä. Keskeisiä muistisairaahan hoidossa ovat erilaiset lääkkeettömät hoitomuodot sekä erilaiset kuntoutumista tukevat toiminnot.

Muistisairauteen voi liittyä erilaista haasteellisuutta koettua käyttäytymistä, jolloin kuntoutumista voidaan tukea juuri **lääkkeettömin hoitomuodoin**. Mielekkäiden asioiden löytäminen elämään tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia ja näin tukee myös kuntoutumista. Huomion kiinnitetään voimavaroihin ja taitoihin sekä niiden tukemiseen. Lääkkeettömissä hoitomuodoissa tärkeää on tunnistaa oireita laukaisevia tekijöitä ja pyrkiä vaikuttamaan ehkäisevästi niiden esiintymiseen, jotta haastavia tilanteita voitaisiin vähentää. Lisäksi ympäristöä muokkaamalla arkea sujuvoittavin toimin voidaan tukea muistisairaahan toimimista arjessa. Lisäksi elämänlaatua voidaan tukea erilaisin terapiamuodoin. **Lääkehoito** on myös tärkeä osa hoitoa.

Hoitosi suunnitellaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ja siihen vaikuttavat yksilöllinen tilanteesi, terveydentilasi sekä muistisi toimintaa heikentävä sairaus ja sen tila. Sairauden lievässä vaiheessa lääkehoidolla pyritään vaikuttamaan sairauden etenemiseen hidastavasti sekä vakiinnuttaa toimintakykyä. Keskivaiheessa sairauden vaiheessa lääkehoidon avulla pyritään tukemaan omatoimisuuden säilymistä sekä sen kohenemistä arjessa. Sairauden vaikeassa vaiheessa lääkehoidolla pyritään tukemaan omatoimisuuden säilymistä ja helpottaa sairaudesta mahdollisesti johtuvia käytösoireita.



[Katso Muistiliiton videolta työikäisenä muistisairauteen sairastuneen Petrin tarina.](#)

Lisätietoa:

Saat Muistiliiton sivuilta tietoa muistisairauden hoidosta ja kuntoutuksesta. [Pääset Muistiliiton sivuille tästä linkistä.](#)

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

Ammattilaisille:

### Ensietiedon antaminen

**Ensietietokeskustelu** tarkoittaa keskustelua, jossa muistidiagnoosin saaneelle henkilölle ja tämän läheisille kerrotaan todetusta muistisairaudesta ensimmäisen kerran. Muistisairaalla henkilöllä olisi hyvä olla keskustelussa mukana ainakin yksi läheinen.

Ensietiedon tarkoituksena on antaa tietoa todetusta sairaudesta sekä ohjata sen hoitoon liittyvissä asioissa. Lisäksi keskustelun tarkoituksena on tukea sairastuneen ja läheisten arkielämän voimavaroja muuttuneessa elämäntilanteessa sekä auttaa varautumaan tulevaisuuteen antamalla neuvontaa ja ohjausta palveluista ja etuuksien hakemisesta.

**On tärkeä huomioida, millaista tietoa ja kuinka paljon muistisairas henkilö ja hänen läheisensä pystyvät kerrallaan vastaanottamaan.** Muistisairausdiagnoosi on elämää mullistava tieto ja tästä syystä niin muistisairas henkilö, kuin hänen läheisensä saattavat olla shokissa. Ensietietokeskustelussa on erityisen tärkeää ylläpitää toivoa ja korostaa muistidiagnoosin saaneen henkilön sekä tämän läheisten voimavaroja, koska tällä on suuri

merkitys siihen, kuinka tiedon vastaanottaja selviytyy muuttuneessa elämäntilanteessa eteenpäin. Keskustelulle on hyvä varata riittävästi aikaa, keskustelun tulee olla vastavuoroista, muistisairaalla ja läheisillä tulee olla riittävästi aikaa esittää kysymyksiä. Tietoa tulee antaa sekä suullisesti että kirjallisesti.

### Muistisairaiden kuntoutusohjaaja

Kuntoutusohjaajan tehtävänä on ohjata, neuvoa ja tukea asiakasta sekä hänen läheisiään sairauden mukanaan tuomassa elämäntilanteessa.

Kuntoutusohjaajalle ei tarvita lähetettä. Yhteyden kuntoutusohjaajaan voi ottaa asiakas itse, läheiset tai esim. terveydenhuollon/sosiaalihuollon työntekijä tai muu asiakkaan valtuuttama henkilö.

Kuntoutusohjaajan palvelut ovat maksuttomia. Kuntoutusohjaus voi toteutua puhelimitse, etävastaanotolla, vastaanottokäynteinä tai kotikäynteinä. Kuntoutusohjaaja kartoittaa asiakkaan kokonaistilannetta ja antaa tarvittavaa ohjausta ja neuvontaa lääkinnälliseen kuntoutukseen, asumiseen, sosiaaliturvaan, apuvälineisiin ym. liittyen. Kuntoutusohjauksella pyritään tukemaan potilaan arjessa selviytymistä ja ohjaamaan hänet tarvittavien palveluiden piiriin.

### Kirjaaminen, Terveys- ja hoitosuunnitelma:

- Lääkäri tai hoidosta vastaava henkilöstö laatii tai täydentää terveys- ja hoitosuunnitelmaan asiakkaan hoitoa koskevat linjaukset, tavoitteet sekä toimenpiteet.
- Kaikki hoitoon osallistuvat ammattilaiset voivat täydentää terveys- ja hoitosuunnitelmaa asiakkaan asioinnin yhteydessä, erityisesti niissä tilanteissa, kun hoidon linjauksiin tulee muutoksia (diagnoosi ja lääkelistat).
- HUOM! Hoitosuunnitelmaa kirjatessa tulee muistaa, että se laaditaan potilaalle luettavaksi: vältetään sellaisia lyhenteitä ja sanoja, joita potilas ei välttämättä tunne tai ymmärrä.
- **Päivitä suunnitelma:** Napsauta Avaa -painiketta päivittääksesi potilaalle tehtyä Terveys- ja hoitosuunnitelmaa. Jos potilaalle on aikaisemmin luotu suunnitelma, näkyvät viimeisimmän päivityksen tiedot laatalla. [THS-kirjaamisohje](#)

### Työterveyshuollon yhteistyö:

Asiakkaan toimintakykyä työelämässä pyritään tukemaan myös työterveyshuollon toimin. Kun asiakkaan diagnoosi varmistuu, on mahdollisuus järjestää ns. Kolmikantaneuvottelut, jossa asiakkaan tilanne arvioidaan yksilöllisesti tilanteen mukaan. Kolmikantaneuvotteluissa arvioidaan asiakkaan jäljellä olevan työkyvyn mukaista toimintakykyä suhteessa työn vaatimuksiin. Neuvotteluihin osallistuvat tilanteen arvioimiseksi tarvittavat tahot: työntekijä, esihenkilö ja työterveyshuollon edustaja. Joissakin tilanteissa on tarpeen kutsua paikalle myös työsuojelun edustaja, ylempi esihenkilö tai muita tahoja. Työntekijä voi halutessaan kutsua mukaan neuvotteluun valitsemansa tukihenkilön.

Ennen työterveyshuollon kolmikantaneuvottelujen järjestämistä tulisi selvittää työympäristöön tai asiakkaan muuhun tilanteeseen liittyvien muiden kognitiivisten haasteiden vaikutus muistin toimintaan (esim. stressi, uupumusoireet ym.). Työntekijän työelämässä toimimista pyritään tukemaan mm. työnkuvaan liittyvien muutoksien. Työterveyshuollon toimijoille erityisen tärkeää on saada tieto muistin toimintaan liittyvästä sairauslomasta, jotta asiakkaan paluuta työelämään voidaan tukea ja järjestellä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kun asiakkaalla ei ole vielä diagnoosia, mutta muistin muutosten vuoksi työelämässä pärjääminen

on hankaloitunut, on työjärjestelyitä haastavaa toteuttaa. Myös asiakkaan toimeentulon näkökulmasta tilanne on vaikea: taloudellista tukea on vaikea saada ilman diagnosoitua sairautta vaikeuksien taustalla, etenkin tilanteen pitkittyessä.

Työterveyshuollosta jatkotutkimuksiin erikoissairaanhoidon lähetetty asiakas: seuranta järjestetään työterveyshuollossa niin kauan, kun asiakkaalla on työterveyshuollon palvelut käytettävissä. Seurannan ja asiakkaan tukemisen kannalta tärkeää on arvio ja kannanotto sairauden vaikutuksesta jäljellä olevaan työkykyyn sekä mahdollisuuksien mukaan arvio työkyvyn ennakoitavissa olevista muutoksista. Lisäksi arvio siitä, onko asiakkaalla mahdollisuus selvitä työtehtävissään tai onko vaikutusta työtehtävissä selviämiseen ja jäljellä olevaan työkykyyn.

### Lähetteestä palaute työterveyshuoltoon:

Työterveyshuollon on tärkeää saada erikoissairaanhoidon tutkimuksiin lähettämästään asiakkaasta palaute sekä selkeä kannanotto asiaan: perustellut kannanotot mm. jäljellä olevaan työkykyyn, toimintakykyyn ja eläkkeelle siirtymiseen liittyen.

**Työeläkeratkaisu:** työeläkeyhtiöt edellyttävät työterveyshuollon kannanottoa, joten em. tiedon siirtyminen työterveyshuollosta on erityisen tärkeää asiakkaan työkyvyttömyyseläkkeen tilanteen arviointiin ja käsittelyyn.

## Forssan seutu

### Neurologian pkl ja geriatrian pkl

#### Lääkärin vastaanotto:

- Diagnoosin tekeminen
- Lääkityksen aloittaminen ja sopivuuden seuranta
- Muistihoitajan kontrollikäynnit 6-12kk (MMSE tai CERAD, TMT-A, IADL, ravitsemus, toimintakyky, RR ja paino)
- Ohjaus ja tukeminen (mm. palveluohjaus, sosiaalityöntekijä)
- Jatkohoito: **Ger.pkl.** seuraa säännöllisesti niiden muistisairaiden vointia ja pärjäämistä, jotka eivät ole kotihoidon tai palveluasumisen piirissä (myös neurologian pkl:n muistisairaant).
- **Kotihoito ja palveluasuminen** seuraavat asiakkaidensa vointia ja pärjäämistä yksikön lääkäreitä konsultoiden (MMSE, CERAD, RAI, ravitsemus, toimintakyky, RR ja paino)

### [Muistihoitopolku FSHKY 2021](#)

## Hattula

## Hämeenlinna

### Muistipoliklinikka (yli 70 v)

- Palvelee 70 vuotta täyttäneitä Hämeenlinnalaisia potilaita.
- Konsultaatiopyyntö tehdään GER-lehdelle.
- Piikkiviestinä ilmoitus Kontio Katja.

- Geriatri arvioi aivojen kuvantamistarpeen saapuneiden esitetietojen perusteella, ja otamme yhteyttä tutkittavaan ja läheiseen, kun kaikki lähetetiedot ovat käytettävissä.

### [LÄHETEOHJE Muistihäiriöepäilystä konsultointi HML](#)

#### Neurologian poliklinikka, keskussairaala (alle 70 v.)

- Useimmiten asiakas saa kutsun tutkimuskäynnille ennen neurologin vastaanottokäyntiä. Kutsua tarvittaessa ensin sairaanhoitajan tai esim. neuropsykologin vastaanotolle lisätutkimusten ja kokonaisuuden kartoittamiseksi- kutsukirjeessä ilmoitetaan asiakkaalle, kenen ammattilaisen vastaanotolle aika on varattu.

Sairaanhoitajan toteuttamissa muistin toimintaa kartoittavissa liittyvissä tutkimuksissa voi olla esim.:

- [MoCA- testi \(Montrealin kognitiivinen arviointi\)](#)
- [TMT-a](#)

#### Neurologi

- Käy läpi läheisen täyttämän muistikyselyn sekä potilaan itse täyttämän kyselylomakkeen (lähetetään tarvittaessa postitse etukäteen asiakkaalle ja läheiselle kutsukirjeen yhteydessä täytettäväksi, olisi hyvä olla täytettynä ennen vastaanottokäyntiä) Kyselyssä kartoitetaan mm. asiakkaan omaa kokemusta sekä läheisen näkemystä uusien toimintatapojen omaksumisesta, ärtyneisyydestä yms., [Tästä linkistä pääset asiakkaan muistikyselyyn.](#)

#### [Tästä linkistä pääset läheisen muistikyselyyn](#)

- Asiakkaan haastattelu, kliininen tutkimus ja esim. tasapaino, kävely yms.
- Aikaisempien tutkimusten tulosten koostaminen, tarvittaessa lisää kognitiota mittaavien testien toteuttaminen
- Aivojen magneettitutkimuksen tulkinta, labrojen tulkinta, neuropsykologisen tutkimuksen tulokset
- Tarvittaessa likvor tutkimus (toteutetaan esh.n puolella neurol pkl- muistipolilta tarvittaessa konsultoidaan)
- Diagnostiikka
- Lääkehoito
- jos hoitokontakti on voimassa erikoissairaanhoidossa, voidaan asiakkaan tarpeen mukaan tehdä työkyvyttömyyden arviointia ja kirjoittaa tarvittaessa lausunnot.
- Olisi toivottavaa, että läheinen tulee mukaan vastaanotolle.
- Erikoissairaanhoidon tutkimusten päätavoite ja tarkoitus on diagnoosin tekeminen. Asiakkaan hoito ja seuranta jatkuu perusterveydenhuollossa, ellei hoito vaadi erikoissairaanhoidon kannanottoa. Niissä tapauksissa, joissa diagnoosin varmistaminen vie enemmän aikaa, asiakkuus erikoissairaanhoidossa voi kestää esimerkiksi noin 6- 12kk.

#### Janakkala

#### Riihimäen seutu

#### KONTROLLIKÄYNTI LÄÄKÄRILLÄ (muisti pkl)

- kokonaistilanteen arviointi 6-12 kk välein (alkava AT 12 kk) sovituin mittarein IADL, CDR, GDS-15/30 tai Cornell, GDS-FAST ja omaisen/hoitajan haastattelun avulla
- lääkehoidon tarkistus (vaste, sivuvaikutukset, yliaktivaatio, käytösoireita?)
- oheissairauksien arvio ja hoito
- ajoterveysarvio
- ravitsemustilan arvio
- kuntoutus- (sosiaalinen, liikunnallinen, psyykkinen) ja apuvälinearvio
- sosiaalietuuksien päivitys (hoitotuki, korvattavat lääkkeet, vaippapäättös)
- edunvalvontavaltuutus (arvio pystyykö vielä tekemään), edunvalvonnan vahvistaminen, hoitotahto
- omaisten tukeminen, kontrollivälillä tulevien mahdollisten ongelmien ennakointi
- seuraavan käynnin ajankohta ja vastaanottaja (lääkäri, sh, muistikoordinaattori)
- yhteystiedot, mihin ottaa yhteyttä ongelmien ilmaantuessa

## SEURANNAN SIIRTO OMAALLE TERVEYSASEMALLE

### Muisti-pkl lääkäri:

- reseptien uusinta vuodeksi, resepteihin viesti apteekille-kohtaan merkintä "varattava aika vuosikontrolliin x/xx"



## Aivoterveiden ylläpitäminen

### Mitä on aivoterveys?

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia, jota tukevat terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ravinto, liikunta, päihteettömyys sekä aivojen sopiva haastaminen, mutta myös riittävästä levosta huolehtiminen ja stressin välttäminen. Ympäristötekijät vaikuttavat aivojen toimintaan jatkuvasti, ja aivojen muokkautuminen sekä aivoterveystestistä huolehtiminen onkin elinikäinen prosessi.

### Aivoystävälliset elämäntavat

Aivoterveysteen vaikuttavat niihin suotuisasti vaikuttavien asioiden ylläpito tai lisääminen. Näitä ovat:

- **Liikunta:** auttaa pitämään aivoissa olevat pienet verisuonet terveinä. Liikunnan aikana veri virtaa aivoihin ja aivot saavat happea ja ravinteita.

- **Uni:** Laadukas ja riittävä uni on keskeistä aivoterveydelle. Riittävän unen määrä on yksilöllistä, tärkeintä on, että tunnet itsesi levänneeksi ja pirteäksi, kun heräät.
- **Ravinto:** Aivoterveellinen ruokavalio koostuu muun muassa rasvaisesta kalasta, kasviksista, erilaisista marjoista, kohtuullisesta määrästä vähärasvaista liharuokaa ja täysjyvätuotteista. Lisäksi liiallista suolankäyttöä tulee välttää.
- **Päihteet ja tupakointi:** Päihteiden käytössä vaarallisinta aivoterveydelle ovat suuret kertakannokset. Tupakointi kiihdyttää verisuonitautia ja lisää aivoinfarktia aiheuttavan aivopullistuman riskiä.
- **Lääkkeiden liikkakäyttö** voi vahingoittaa aivoterveyttä, joten lääkkeitä on tärkeää käyttää lääkärin määräysten mukaan.
- **Stressi:** Pitkään jatkuva stressi on vahingollista aivoterveydelle, sillä se nostaa verenpainetta ja sykettä, mikä kiihdyttää aivosairausten kehittymistä.

#### Lisätietoa:

- [Aivoystävälliset elintavat/rakkaativot.fi](https://www.aivoystavallisetelintavat.fi)
- [Hyvä mieli luo aivoterveyttä/Aivoliitto](https://www.hyvamieli.fi)
- [Muistipuisto.fi on verkkosivusto, johon on koottu aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä.](https://www.muistipuisto.fi)

#### Tietoa muistisairauksista

Muistivaikeudet voivat johtua monesta eri syystä. Muisti voi heikentyä esimerkiksi masennuksen, kilpirauhasen vajaatoiminnan ja aivovaurioiden sekä alkoholin ja joidenkin lääkkeiden seurauksena.

#### Yleisimmät muistisairaudet

- Yleisin muistisairaus on **Alzheimerin tauti**, jonka oireet johtuvat tiettyjen aivoalueiden vaurioista. Sen ensimmäisenä oireena on muistin heikentyminen. Tauti kehittyy hitaasti ja etenee tasaisesti. Taudin esiintyvyys lisääntyy iän myötä ja on yleisempi naisilla kuin miehillä.
- **Lewyn kappale - tauti** on toiseksi yleisin muistisairaus. Sen oireet alkavat yleensä vireystilan vaihteluilla ja hahmotusongelmilla. Niihin liittyy myös Parkinsonin taudin piirteitä. Tauti alkaa useimmiten yli 65-vuotiaana ja on yleisempää miehillä kuin naisilla.
- Myös **verisuoniperäinen muistisairaus** on melko yleinen. Taustalla voi olla monia aivoverenkierrosairauksia. Tähän muistisairaustyyppiin ei ole olemassa lääkitystä. Merkittävimpänä oireena on toiminnanohjauksen heikkeneminen, mutta sairauteen liittyy monentyypisiä neurologisia oireita, jotka alkavat nopeasti ja etenevät portaittain.



- Otsaohimolohkon rappeumasta johtuvaan muistisairauteen kuuluu kolme erityyppistä oireyhtymää. Sairaus alkaa yleensä työikäisenä, vähitellen ja etenee hitaasti.

#### Lisätietoa muistisairauksista:

- [Alzheimerin tauti / Terveyskirjasto](#)
- [Lewyn kappale - tauti / Terveyskirjasto](#)
- [Verenkiertoperäinen muistisairaus / Terveyskirjasto](#)

#### Työikäisen muistisairaudet

Työikäisen asiakkaan muistin toiminnan haasteet voivat nousta esiin varhaisessa vaiheessa. Oireiden taustalla olevia muistisairauksia voi olla hankalampi havaita, sillä oireet voivat jäädä huomaamatta: usein ensisijaisesti huomio on työuupumusoireiden, masennuksen sekä päihteiden käytöstä johtuvien oireiden arvioinnissa ja tutkimisessa. Tärkeää on, että olet heti terveydenhuollon ammattilaiseen yhteydessä, jos huomaat muistisi toiminnassa muutoksia.

Työikäisten kohdalla muistisairautta aiheuttava tekijä voi olla esimerkiksi runsas ja kauan jatkunut alkoholinkäyttö. Työikäisille ikäihmistä useammin taustalla ovat myös mm. Alzheimerin tauti ja otsaohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus sekä harvinaisemmat sairaudenmuodot, kuten esim. Hakolan tauti, Huntingtonin tauti ja CADACIL.

#### Lisätietoa työikäisen muistisairauksista:

- <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/tyoikaisten-muistisairaudet>

#### Tietoa muistisairauden kanssa elämisen tueksi:

- Kohdaten- oppaassa kerrotaan, miten ikääntyminen ja etenevä muistisairaus vaikuttavat vuorovaikutukseen. Oppaassa on ohjeita, miten vuorovaikutusta voi tukea sairauden eri vaiheissa. [Pääset tästä lukemaan opasta Papunetin sivulle.](#)
- [Muistiliitto](#)
- [Lähellä.fi](#) verkkosivuston kautta voit hakusanatoiminnon avulla hakea tilanteeseesi sopivaa tukea ja toimintamuotoja.

#### Muistisairauden vaiheet

Muistisairauden vaiheet voidaan jakaa neljään eri vaiheiseen oireiden ja toimintakyvyn mukaan. Näitä vaihteita ovat: varhainen, lievä, keskivaikea ja vaikea vaihe.

- **Varhaisessa vaiheessa** sinulla saattaa ilmetä muutoksia, jotka liittyvät muistiin, uuden oppimiseen, keskittymiskykyyn ja mielialaan. Yleensä tässä vaiheessa saatat kokea, että arki ei suju enää samalla tavalla kuin ennen ja läheisesi saattavat huomautella muistamattomuudestasi.

- **Lievässä vaiheessa** olet mahdollisesti jo saanut diagnoosin muistisairaudesta ja oireesi ovat vahvistuneet. Saatat kokea, että tarvitset muistivinkkejä enemmän ja uudet ja monimutkaiset asiat vaativat aikaa ja kertausta. Muutoksia saattaa näkyä vaikkapa ruuan valmistuksen vaikeudessa, pankkiasioiden hoitamisessa, työtehtävissä, tapahtumissa sekä erilaisten laitteiden käytössä.
- **Keskivaikeassa vaiheessa** tarvitset apuja jo enemmän hygieniastasi ja terveydestäsi huolehtimiseen. Ainakin ajoittain saatat tarvita apua pukemisessa ja ulkoilussa. Avun vastaanottaminen voi olla sinulle haastavaa, sillä et välttämättä ymmärrä tai tunnista omaa sairauttasi.
- **Vaikeassa vaiheessa** tarvitset apua jo lähes kaikessa toiminnoissasi. Puheen tuottosi ja puheen ymmärtäminen vähenevät. Orientaatiiosi (olinpaikan, ajankohdan ja oman aseman tietäminen) ja keskittymiskykyysi voi vaihdella tai puuttua kokonaan. Hahmottaminen on sinulle haasteellista asioiden, esineiden, paikkojen ja ihmisten suhteen. Sairaus muuttaa kävelyäsi ja liikuntakykyäsi sekä lisää kaatumisriskiä.

## Mieliala ja käytös

### Muutokset mielialassa ja käytöksessä

Muistisairauden edetessä saattaa ihminen muuttua niinkin paljon, että hän tuntuu luonteeltaan eri ihmiseltä. Nämä muutokset saattavat järkyttää läheisiä. Esimerkiksi otsalohkodementian yleisiin piirteisiin kuuluu käytöksen muutokset, äkinäiset räjähdykset, päihteiden käyttö, holtiton käytös, apaattisuus tai tilanteeseen sopimaton käytös.

- Unettomuus: muistisairaiden univaikeudet yöllisten heräilyjen muodossa ovat tavallisia.
- Masentuneisuus eri muistisairauksissa vaihtelee ja se voi olla reaktiota omien kognitiivisten kykyjen heikkenemisen havaitsemiseen.
- Apatia ja aloitteellisuuskyvyn haasteet ovat yleisiä, ja niitä esiintyy sairauden jossain vaiheessa noin 80 % sairastuneista.
- Aggressiivisuus ja levottomuus liittyvät yleensä muistisairauden myöhäisempään vaiheeseen. Ne kuormittavat läheisiä ja saattavat vaatia lääkitystä tilanteen rauhoittamiseksi.

## Ajoterveys

### Muistisairaana ajoterveys

Ajoterveyttä on tärkeää pohtia ja arvioida suhteessa muistisairauteen ja sen vaiheeseen. Sairauden edetessä ajokyky heikkenee eikä muistisairas välttämättä tiedosta alentunutta ajokykyään, mikä voi aiheuttaa vaaratilanteita liikenteessä. Autolla ajaminen on monelle tärkeä osa elämää ja se mahdollistaa osaltaan liikkumista ja arkiasioiden hoitamista. Sairastuneen ajoterveys voi huolestuttaa myös läheistä ja sitä voi olla vaikea ottaa puheeksi. On tärkeää miettiä, mitä tulossa olevat muutokset arkielämässä todella merkitsevät. Esimerkiksi, jos asuinpaikka on syrjäinen ja vain muistisairaalla on ajokortti, on hyvä ratkaista, pitääkö hyvissä

ajoin muuttaa lähemmäs palveluita vai olisiko toisenkin puolison syytä hankkia ajokortti. On kuitenkin tiedostettava, että ajokortista luopuminen on yksi asia, johon tulee valmistautua muistisairauden edetessä. Ajokortista luopumisen pelko voi jopa estää hakeutumista hoitoon tai muistitesteihin.

#### Lisätietoa:

- [Autolla ajo / Muistiliitto](#)
- [Ikäkuljettajan itsearviointi / Liikenneturva](#)
- [Huolettaako läheisesi ajoterveys? Ota se puheeksi / Liikenneturva](#)

#### Muistiyhdistyksen toiminta

Paikallisten muistiyhdistysten kautta saat monipuolista tukea erilaisten toimintamuotojen kautta.

- Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen hallinnoima asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa muistisairautta sairastaville, heidän läheisilleen ja muististaan huolestuneille. Maksuton toiminta sisältää muun muassa vertaistukiryhmiä, aivoterveysryhmiä, keskustelutukea, luentoja, kursseja ja vapaaehtoistoimintaa. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse puh. 044 726 7400 tai [info@muistilaina.fi](mailto:info@muistilaina.fi).
- [Forssan Seudun MUISTI ry](#) tarjoaa muun muassa muistineuvontaa, tukee sairastunutta ja heidän omaisiaan sekä järjestää erilaisia yleisötilaisuuksia ja luentoja.

#### Kurssitoiminta

- Kanta-Hämeen Muistiluotsi järjestää ajoittain eri puolilla Kanta-Hämettä Elämää muistisairauden kanssa -kursseja, jotka ovat tarkoitettu etenevään muistisairauteen sairastuneille henkilöille, joilla sairaus on varhaisessa tai lievässä vaiheessa sekä heidän läheisilleen.
- [Lisätietoa Kanta-Hämeen Muistiluotsin kurssitoiminnasta](#)

#### Muistikaveritoiminta

- Muisti-KaVeRi on koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea ja elämyksiä.
- Muisti-KaVeRi voi toimia esimerkiksi muistisairaamiehen kalakaverina, kirpparikaverina, teatterikaverina, tanssikaverina, hiihtokaverina, lenkkikaverina, kauppakaverina - tai ihan vain kaverina yhteisen ajan jakamiseen. Muisti-KaVeRi vastaa kaveruuteen, ei hoitoon liittyvistä asioista.
- Jos haluat itsellesi tai läheisesi muistikaverin, ota yhteyttä lähimpään muistiluotsiin [Kanta-Hämeen muistiyhdistyksen](#) kautta.

#### Musiikki muistisairaamiehen hyvinvoinnin tukena

- Oma elämäni sävelet on Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen hanke, jonka tarkoituksena on levittää tietoisuutta musiikin vaikutuksesta ikääntyneiden ja muistisairaiden hyvinvointiin.
- Hankkeessa toteutetaan ryhmä-, työpaja- ja vapaaehtoistoimintaa sekä kehitetään musiikkipohjaisia työkaluja ja menetelmiä muistisairaana kuntoutukseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen.
- [Lisätietoa hankkeesta Oman elämäni sävelet - Musiikki muistisairaana tukena](#)

## Muistiliitto ja omaishoitajaliitto

Liittojen kautta on tarjolla tueksesi monipuolista, muistisairauteen liittyvää tietoa.

- **Muistiliitto** edistää muistisairaiden ja heidän läheistensä elämänlaadun ja hyvinvoinnin edellytyksiä. [Muistiliiton sivustolta saat ajankohtaista tietoa muistisairauksista](#) sekä [palveluista ja tukimuodoista](#).
- [Omaishoitajaliiton](#) kautta muistisairaana omaisen saa monimuotoista tukea ja tietoa.

## Neuvonta ja vertaistuki

Läheisen ihmisen sairastuminen muistisairauteen voi herättää monia vahvoja tunteita. Niiden käsitteleminen ja hyväksyminen on tärkeä osa sopeutumista. Monet ovat löytäneet apua vertaistuesta eli keskusteluista sellaisten henkilöiden kanssa, jotka ymmärtävät asiaa omakohtaisen kokemuksensa kautta. Esimerkiksi Muistiliitto sekä paikallisyhdistykset tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia vertaistukeen ja keskusteluun.

- Muistiliiton [Muistineuvo-tukipuhelimesta](#) saat neuvoja ja ohjeita muistialan ammattilaisilta juuri silloin kuin aihe on sinulle ajankohtainen.
- Muistiliiton [Vertaislinja-tukipuhelin](#) on maksuton palvelu muistisairaana läheisille. Puheluihin vastaavat sunnuntaita lukuun ottamatta päivittäin klo 17–20 koulutetut vapaaehtoiset, jotka ovat entisiä muistisairaana omaishoitajia. **p: 0800-96000**. [Lisätietoa Muistiliiton Vertaislinja-tukipuhelimesta](#)
- [Kanta-Hämeen Muistiluotsin](#) puoleen voit kääntyä, kun itsesi tai läheisen muisti huolestuttaa. Tarjoamme keskustelutukea, ohjausta ja neuvontaa maksuttomasti. Voit sopia erikseen henkilökohtaisen keskusteluajan tai soittaa anonymisti. Muistiluotsin kanssa käydyt keskustelut eivät rekisteröidy mihinkään järjestelmään. Voit soittaa arkisin klo 9–15 välillä muistiasiantuntijalle numeroon **044 726 7400** tai lähettää [viestiä marko.mustiala@muistiala.fi](mailto:viesti@marko.mustiala.fi).

- Kanta-Hämeen Muistiluotsi järjestää vertaistukitoimintaa muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen, muistisairautta sairastavien aikuisille lapsille sekä työikäisenä (alle 65v.) muistisairauteen sairastuville ja heidän läheisilleen. Vertaistukiryhmiä järjestetään Hämeenlinnassa, Riihimäellä ja Forssassa. [Lisätietoa Kanta-Hämeen Muistiluotsin ryhmistä muistisairaille ja heidän läheisilleen](#)
- Tukea voit saada myös Facebook-ryhmistä, esimerkiksi: [Muistiliiton ylläpitämä ryhmä työikäisille muistidiagnoosin saaneille](#)
- Kun isä unohti -Facebook-ryhmä on tarkoitettu nuorille, joiden läheisellä on muistisairaus. Sitä ylläpitää vertaisnuoret ja Muistiliiton asiantuntijat. [Lisätietoa nuorille tarkoitetusta vertaistukiryhmästä "Kun isä unohti"](#).
- Terveyskylän Vertaistalo on verkkopalvelu, joka auttaa löytämään vertaistukea ja luotettavaa tietoa vertaistuesta. Vertaistukea järjestetään sairauksien lisäksi monen eri elämän kriisitilanteen ja teeman ympärillä. Tavoitteena on, että asiakas ja hänen läheisensä pääsevät mahdollisimman vaivattomasti vertaistukipalveluihin. [Pääset Terveyskylän Vertaistaloon tästä linkistä.](#)
- Toivo-vertaistukisovellus on maksuton palvelu, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille ja heidän läheisilleen. Palvelu perustuu kahdenkeskiseen vertaistukeeseen. Toivo- sovellusta voi käyttää nimettömästi. Lisäksi sovellus tarjoaa vertaistukea tarjoavista järjestöistä. [Voit tutusta Toivo- vertaistukisovellukseen Olkatoiminnan – sivulla.](#)

## Tietoa ja tukea läheiselle

### Muutoksiin varautuminen

Muistisairaana läheisenä voit joutua järjestämään elämäsi uudelleen monta kertaa. Ensimmäiset muutokset sairastuneen voinnissa tapahtuvat usein jo ennen kuin varmuus muistisairaudesta on saatu. Muistisairauden edetessä voi olla tasaisia jaksoja, joskus taas muutokset seuraavat toisiaan huimalla vauhdilla. Tietoisuus mahdollisista voinnin muutoksista helpottaa niihin varautumista ja niiden hyväksymistä. Muistisairaana hoitoon saat tukea hoitovastuussa olevalta taholta tai asiakasohjauksen omatyöntekijältä. Voit olla heihin aina tarvittaessa yhteydessä. On tärkeää, että kotiin annettavien palveluiden tarve arvioidaan säännöllisesti ja aina kun koet lisäävulle olevan tarvetta.

Läheisenä sinun olisi hyvä oppia puhumaan sairastuneen tilanteesta muiden kanssa. Avoimuus keventää omaa tilannettasi ja auttaa muita suhtautumaan perheenne elämään ymmärtäväisemmin. Myös tutustuminen toisiin vastaavassa tilanteessa oleviin, esimerkiksi muistiyhdistyksen vertaisryhmiin hakeutumalla, voi helpottaa omaa tilannettasi.

### Muistisairaana läheisen hyvinvointi

Läheisenä sinulla on oikeus toteuttaa omaa elämääsi, jatkaa työssäkäyntiäsi ja omia harrastuksiasi, koska ne ovat tärkeitä voimavaroja arjessa jaksamiseen. Saatat kokea, että on väärin ottaa omaa aikaa ja tehdä sellaista, mihin sairastunut ei enää kykene osallistumaan. Työhön ja harrastuksiin lähteminen voi vaatia sinulta muistisairaahan hoidon järjestelyjä. Muista, että sinun hyvinvointisi ja jaksamisesi edistää myös muistisairaahan hyvinvointia. Läheisenä voit tarvita ulkopuolista keskusteluapua, kun omat voimasi eivät riitä.

Erilaisia tuki- ja vertaisverkostoja:

- [Keskusteluryhmä Tukinet/Suomen Mielenterveys ry](#)
- Muistiliiton maksuton [Vertaislinja-tukipuhelin](#) palvelee päivittäin klo 17–21, puh: 0800 96000
- [Saat tarvittaessa keskusteluapua hyvinvointialueen mielenterveyspalveluiden psykiatriselta sairaanhoitajalta, löydät yhteystiedot Oma Hämeen- sivulta.](#)

Lisätietoa:

- [Muistisairaahan tukeminen / Terveyskirjasto](#)
- [Minna Sillanpää Säätiön julkaisema TunneVaaka, työkaluja omaishoitajille tunteiden käsittelyyn ja hallintaan.](#)
- [Elämää muistisairauden kanssa/Muistiliitto](#)

## Parisuhde

Muistisairaus voi muuttaa parisuhdetta, sillä uudenlainen vastuu puolisoista voi kuormittaa ja tuoda mukanaan monenlaisia tunteita. Muistisairaus ei kuitenkaan poista seksuaalisuuden tarvetta. Muistisairaudessa roolien, estojen ja käyttäytymissääntöjen muutokset voivat toisilla tehdä helpommaksi osoittaa tunteitaan ja toisilla taas vaikeammaksi ilmaista niitä. Läheisyyden tarve ja kosketuksen merkitys eivät yleensä katoa, joten on tärkeä keskustella avoimesti puolison kanssa myös seksuaalisista tarpeista.

Tutustuminen toisiin vastaavassa tilanteessa oleviin pariskuntiin voi helpottaa tilannetta. Heihin pääset tutustumaan esimerkiksi Kanta-Hämeen Muistiluotsin vertaistukiryhmissä. [Lue lisää Kanta-Hämeen Muistiluotsin ryhmätoiminnasta](#)

## Perhe ja ystävät

Muistisairaus on koko perheen sairaus. Puoliso, lapset, sisarukset ja ystävät kohtaavat muistisairauden myötä suuria muutoksia ja luopumista sekä näiden herättämiä monia tunteita. Koko lähipiiri tarvitsee avointa ja oikea-aikaista tietoa sairauden eri vaiheiden tuomista muutoksista sekä tarvittavaa tukea. Sairaudesta olisi hyvä oppia puhumaan läheistensä kanssa. Avoimuus keventää omaa tilannetta ja auttaa muita suhtautumaan perheen elämään ymmärryksellä. Vaikka muistisairaus voi tuoda mukanaan ennakoimattomia tilanteita, on mahdollista valita, miten niihin suhtautuu. Positiivisen suhtautumistavan on todettu helpottavan selviytymistä. Huomion kiinnittäminen voimavaroihin ja läheisten ihmissuhteiden ylläpitäminen tukee mielen hyvinvointia.

Lisätietoa:

- [Parisuhde ja perhe/Muistiliitto](#)
- [Seksuaaliset käytösoireet/Suomen muistiasiantuntijat ry](#)

## **Etuudet ja oikeudet**

- Tietoa esimerkiksi kunnan ja Kelan tukien osalta on koottu käyttöösi muistivihkoon: [Muistivihko-opas tukiin ja palveluihin/Muistiliitto.fi](#).
- Muistiliitto on koonnut tietoa myös muista etuuksista ja oikeuksista sivustolleen: [Etuudet ja oikeudet/Muistiliitto](#).
- [Järjestöjen sosiaaliturvaoppaaseen 2023](#) on koottu pitkäaikaissairaiden ja vammaisten henkilöiden sosiaaliturvaan liittyvät asiat.

## **Kelan etuudet**

### **Eläkettä saavan hoitotuki**

Hoitotuen tavoitteena on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakykyä, kuntoutusta ja hoitoa. Sinulla voi olla oikeus hoitotukeen, jos seuraavat ehdot täyttyvät:

- olet kokopäiväisesti eläkkeellä
- sinulla on lääkärin toteama vamma tai sairaus
- toimintakyky on heikentynyt vähintään vuoden ajan
- tarvitset vamman tai sairauden takia apua tai ohjausta.

Hoitotukea on kolmea eri luokkaa, perushoitotuki, korotettu hoitotuki ja ylin hoitotuki.

[Lisätietoja myöntämisen ehdoista ja hoitotuen määristä voit lukea Kelan sivuilta.](#)

## **Asumisen tuet**

- § Voit saada Kelasta yleistä asumistukea, jos tulosi ovat pienet. Yleisen asumistuen tarkoitus on auttaa sinua asumismenojen maksamisessa. Asumistukea voi saada vuokra-, omistus-, asumisoikeus- tai osaomistusasuntoon.
- § Voit saada eläkkeensaajan asumistukea, kun asut vakinaisesti Suomessa, olet pienituloinen ja saat eläkettä, joka oikeuttaa eläkkeensaajan asumistukeen. Voit saada asumistukea vakinaiseen vuokra- tai omistusasuntoon.
- § [Saat lisätietoa Yleisestä asumistuesta Kelan sivuilta.](#)
- § [Saat lisätietoa Eläkkeensaajan asumistuesta Kelan sivuilta.](#)

## **Toimeentulotuki**

Kelasta voi hakea perustoimeentulotukea. Jos tulosi ja varasi eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Ennen perustoimeentulotuen hakemista pitää selvittää, voitko saada muita tuloja tai etuuksia. Toimeentulotuki on tarkoitettu lyhytaikaiseksi etuudeksi.

[Voit lukea Kelan sivulta lisää perustoimeentulotuen hakemisesta.](#)

Saat lisätietoa toimeentulotuen kokonaisuudesta ja tuen hakemisesta [Harkinnanvaraista toimeentulotukea tarvitsevan palvelupolulta.](#)

Hyvinvointialueella toimii Taloudellisen tuen yksikkö. Yksikköön voit soittaa, kun tarvitset neuvontaa taloudellisten asioiden hoidossa.

Taloudellisen tuen yksikköön ohjautuvat kaikki hyvinvointialueelle tulevat toimeentulotukihakemukset, ja siellä tehdään täydentävän toimeentulotuen päätökset. Mikäli tarvitset sosiaalihuollon palveluja tai ehkäisevää toimeentulotukea, yksikön työntekijät ohjaavat sinut sosiaalityön piiriin.

[Taloudellisen tuen yksikön yhteystiedot löydät Oma Hämeen sivulta tästä linkistä.](#)

## Lääkekorvaukset

[Voit lukea Kelan sivuilta lääkekorvausjärjestelmästä, johon pääset tästä linkistä.](#)

## Kela-taksi

Kela korvaa **terveydenhuoltoon** tehtyjä matkoja. Yleensä matka korvataan edullisimman matkustustavan mukaan. Voit saada korvauksen taksimatkasta, jos et voi terveydentilasi vuoksi käyttää julkisia kulkuneuvoja tai jos julkisia kulkuneuvoja ei ole käytettävissä.

Matkojen omavastuu on 25 euroa yhdensuuntaiselta matkalta. Vuosiomavastuu eli matkakatto on 300 euroa vuodessa. Jos maksat matkoista kalenterivuodessa itse yli sen, Kela korvaa loppuvuoden matkasi kokonaan.

[Voit lukea lisätietoja taksimatkoista Kelan sivuilta.](#)

[Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi oman maakuntasi tilausvälityskeskuksesta. Lue lisää Kelan sivuilta.](#)

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

## Muistisairaankohtaaminen

Tietoa muistisairaankohtaamisen tueksi:

- [Muistisairaankäyttöoireiden hoito/Duodecim käypä hoito](#)

## Kohtaamisen muistisääntönä- LOVIT

Kiinnitä vuorovaikutuksessa huomiota seuraaviin asioihin (LOVIT):

- ole **läsnä** ja keskity häneen
- **odota** ja anna tilaa hänen kommunikointialoitteilleen



- **vastaa** hänen viestintäänsä
- **mukauta omaa ilmaisuasi** niin, että löydätte yhteisen kielen
- **tarkista**, että ymmärrätte toistenne viestit ja haluatte jatkaa vuorovaikutusta.

[LOVIT – hyvää mieltä kohtaamisiin- YouTube](#)

## Ammattilaisen työn tueksi

### Muistikassi

Muistikassi on Kanta-Hämeen muistiyhdistyksen toimintamalli. Kassi on tarkoitettu juuri muistidiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen sekä ensi kertaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden piiriin tuleville, joilla ei ole aiempaa tietoa Muistiyhdistyksen toiminnasta. Kassiin on koottu muistioppaita, uusimpina Ravitsemusopas ikäihmisille sekä Elämää muistisairauden kanssa- opas.

Ammattilaiset, jotka kohtaavat muistiasiakkaita, voivat tilata kasseja ja jakaa näitä asiakkaille.

### Ammattilaisille muistiverkoston kuukausi- info

Kanta- Hämeen muistiyhdistys on järjestänyt jo useamman vuoden ajan Muistiverkoston kokoontumisia. Verkostotapaamiset ovat hyviä tilaisuuksia tavata saman asian ääressä työskenteleviä eri puolelta Kanta-Hämettä.

**Kuukausi- info pidetään Teams-yhteydellä joka kuun ensimmäinen maanantai klo 9–10 ja klo 13–14.**

(molemmissa infoissa on sama sisältö). Kuukausi- info on tarkoitettu myös avoimelle keskustelulle Kanta-Hämeen eri paikkakuntien tilanteesta muistiasioiden suhteen.

Ota muistiasiantuntijaan yhteyttä, jos haluat liittyä muistiverkostoon.

### Muistikonsultti

[Muistikonsultti on Suomen muistiasiantuntijat ry:n ilmainen konsultaatiopalvelu ammattilaisten työn tueksi.](#)

Muistikonsulttilta saat tietoa muistisairauksista ja ratkaisuvaihtoehdoista erilaisiin muistisairaiden ihmisten hoidon ongelmatilanteisiin. Suomen muistiasiantuntijat ry:n palvelu on tarkoitettu kaikille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Muistikonsultti-palvelussa voit esittää kysymyksiä täysin luottamuksellisesti. Lähetä kysymyksiä sähköpostitse osoitteeseen [muistikonsultti@muistiasiantuntijat.fi](mailto:muistikonsultti@muistiasiantuntijat.fi). Saat vastauksen muutaman työpäivän kuluessa.



## Moniammatillinen yhteistyö

**Asiakasta hoidetaan eri ammattilaisten yhteistyönä**, ammattilaiset tukevat sairastunutta ja läheisiä. Jos muistipoliklinikalla herää huoli asiakkaan toimintakyvystä ja arjessa selviytymisestä, niin muistihoitaja ottaa yhteyttä asiakasohjaukseen ja sopii laaja- alaisen palvelutarpeen arvioinnin asiakkaalle kotiin. Jos asiakkaan hoitokontakti on erikoissairaanhoidossa, niin muistisairaiden kuntoutusohjaaja antaa ohjausta ja tukea asiakkaan elämäntilanteeseen.

Fysioterapian ja toimintaterapian tavoitteena on toimintakyvyn ja arjessa suoriutumisen tukeminen, omatoimisuuden lisääntyminen arkipäivän toiminnoissa ja osallisuuden mahdollistaminen. Kuntoutuksen suunnittelussa ja järjestämisessä korostuu yhteistyön merkitys asiakkaan läheisten kanssa.

### [Voit tästä lukea Oma Hämeen terveystarjoamista kuntoutuspalveluista.](#)

Muistisairaana ja hänen läheisensä tukena on monia ammattilaisia, joiden palveluista saat lisätietoa tämän kohdan välilehdiltä.

### Palveluohjaaja

**Palvelutarpeen arviointi** tehdään asiakkaan ja tarvittaessa hänen läheisensä kanssa. Palvelutarpeen selvittämisen perusteella palveluohjaaja arvioi onko asiakkaalla tuen tarvetta. Tarvittaessa asiakkaalle laaditaan **asiakassuunnitelma** ja nimetään sosiaalihuoltolain mukainen **omatyöntekijä**, joka vastaa asiakkaan palvelukokonaisuudesta.

- Asiakassuunnitelma sisältää asiakkaan palvelutarpeen edellyttämässä laajuudessa asiakkaan ja ammatillisen arvion tuen tarpeesta ja tarvittavista palveluista.
- Asiakkaan ja palveluohjaajan arvion asiakkaan vahvuuksista ja voimavaroista sekä yhdessä asetetut tavoitteet.
- Asiakassuunnitelmaan kirjataan, kuinka usein asiakas ja omatyöntekijä tulevat tapaamaan.
- Asiakassuunnitelma on aina tarkistettava asiakkaan tilanteen muuttuessa.

### [Oma Hämeen verkkosivulta löydän oman kuntasi kohdalta mihin olla yhteydessä palvelutarpeenarviointia varten.](#)

### Sosiaalityöntekijä

Muistisairaana ja hänen perheensä on mahdollista hakea arjen tueksi monia erilaisia sosiaalisia tukimuotoja. Sosiaalityöntekijältä voi pyytää tukea hakuprosesseihin ja tukimuotojen tarpeen arviointiin. Joihinkin hakemuksiin tarvitaan lääkärinlausunto sekä mahdollisesti muita asiantuntijalausuntoja. Tukitarpeiden muutoksista tai avun tarpeesta vaikkapa lomakkeiden täyttämiseen on mahdollisuus saada apua.

Alla lueteltuna yleisimmät tukimuodot.

- [Kelan eläkettä saavan hoitotuki](#)
- [Kelan eläkkeen saajan asumistuki](#)
- [Omaishoidontuki](#)
- [Kelan lääkekorvaukset](#)
- [Korvaus terveydenhuollon maksukaton ylittävistä kuluista](#)
- [Kelan matkakorvaukset](#)
- [Henkilökohtainen apu](#)

### Kuntoutusohjaaja

Muistisairaiden kuntoutusohjaajan palveluihin ohjataan, kun hoitovastuu on erikoissairaanhoidossa eli pääasiassa, kun diagnoosi muistisairaudesta on tehty neurologian poliklinikalla.

- Kuntoutusohjaaja on sinun tai läheisesi yhteyshenkilö sairaalan sekä kuntoutukseen osallistuvien ammattihenkilöiden ja eri palvelujärjestelmien välillä.
- Kuntoutusohjaaja ohjaa, neuvoo ja tukee sinun muuttuneessa elämäntilanteessasi muun muassa itsenäiseen selviytymiseen, hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyvissä asioissa.
- Kuntoutusohjaus voi toteutua puhelimitse, etävastaanotolla, vastaanottokäynteinä tai kotikäynteinä.
- Kuntoutusohjaajan palvelut ovat maksuttomia.

#### Lisätietoja ja yhteystiedot:

- Kanta-Hämeen keskussairaalan Lääkinnällinen kuntoutus

### Fysioterapeutti

Fysioterapeutti toteuttaa lääkinällistä kuntoutusta. Kuntoutustarpeesi arvioidaan aina yksilöllisesti. Fysioterapeutin vastaanotolle voit hakeutua itse tai terveydenhuollon tai sosiaalialan ammattilaisen ohjaamana.

Kuntoutuksen avulla ylläpidetään ja parannetaan:

- työkykyä
- toimintakykyä ja
- liikkumiskykyä

Kuntoutus voi tapahtua myös kotikuntoutuksena. Fysioterapeutti tekee apuvälinetarpeen arvion asiakkaan kotona ja ohjaa mahdollisesti kodin järjestelyssä muististävälliseksi.

#### Yhteystiedot ja lisätietoa:

- [Fysioterapia / Oma Häme](#)
- [Fysioterapia / Hattula](#)

### Toimintaterapeutti

Toimintaterapian tavoitteena on tukea muistisairaana asiakkaan itsenäistä toimintakykyä hänen toimintaympäristössään itselleen merkityksellisissä toiminnoissa. Keinoja voivat olla esimerkiksi asiakkaan toimintaympäristön muokkaaminen muististävällisemmäksi sekä tarvittavien arjen toimintoja tukevien apuvälineiden löytäminen. Toimintaterapeutti tekee tiivistä yhteistyötä asiakkaan ja hänen lähiverkostonsa kanssa.

#### Yhteystiedot ja lisätietoa:

- [Toimintaterapia/Oma Häme](#)

### Psykiatrinen sairaanhoitaja

**Mielenterveyspalveluissa toimivat psykiatriset sairaanhoitajat antavat** tukea ja keskusteluapua erilaisissa elämäntilanteissa ja mielenterveyteen liittyvissä ongelmatilanteissa. Kun olet huolissasi omasta tai läheisesi mielen hyvinvoinnista, ota ensisijaisesti yhteyttä omalle terveysasemalle tai työterveyshuoltoon. Alkuselvittelyä ja tukea antavat muun muassa sairaanhoitaja, terveydenhoitaja tai sosiaalityön ammattilaiset.

Yhteystiedot ja lisätietoa:

- [Mielenterveyspalvelut/ OmaHäme](#)
- [Mielen hyvinvointi/ Hattula](#)

### Suun terveydenhoidon ammattilainen

Muistisairauden hoidossa käytettävä lääkitys voi aiheuttaa suun kuivumista, mikä altistaa hampaiden reikiintymiselle. Toinen suuri riski muistisairaahan suun terveydelle on toimintakyvyn alentuminen, jolloin kyky huolehtia omasta suun terveydestä heikkenee.

Suun terveys ja hampaiden kunto vaikuttavat syömiseesi ja sitä kautta ravitsemustilaasi. Hyvä suun ja hampaiden kunto tukee yleisterveyttäsi.

Suun terveyden ylläpidossa on tärkeintä, että harjaat hampaasi päivittäin aamuin ja illoin fluorihammastahnalla, puhdistat hammasvälit päivittäin (hammasväliharjoilla, harjatikuilla) ja vältät sokerisia juomia. Juo riittävästi vettä, syö pureskelua vaativaa ruokaa ja huolehdi, että käytät säännöllisesti hammastarkastuksissa.

Apua suun ja hampaiden kunnosta huolehtimiseen saat suun terveydenhuollon ammattilaisilta.

Yhteystiedot:

- [Aikuisten suun terveyshuollon yhteystiedot/OmaHäme](#)
- [Hattula: Suun terveydenhuolto](#)
- [Suun ja hammashoidon päivystys /OmaHäme](#)

Lisätietoa:

- [Muistisairaudet ja suun terveys/Terveyskirjasto](#)
- [Ikääntyneiden suun terveys/Hammaslääkäriliitto](#)

### Ravitsemusterapeutti

Ruokavalion laadulla on tärkeä osuus aivojen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilymisessä sekä muistisairauden ennaltaehkäisyssä että silloin, kun sairaus on jo todettu. Ravitsemuksen monipuolisuuden ja määrän lisäksi on tärkeää arvioida, pystyykö sairastunut hankkimaan ruokatarvikkeita ja valmistamaan aterioitaan.

Muistisairauteen liittyvät muutokset esimerkiksi toimintakyvyssä, ruokailurytmissä ja -mieltymyksissä sekä syömisvaikeudet voivat johtaa ravitsemustilan heikkenemiseen.

Ravitsemusterapeutti pyrkii yhdessä kanssasi tunnistamaan ravitsemukseesi liittyvien ongelmien taustasyitä ja löytämään ratkaisuja niiden hoitamiseksi. Päästäksesi ravitsemusohjaukseen, ota yhteyttä omaan terveysasemaan tai ravitsemusterapeuttiin.

Yhteystiedot:

[Ravitsemusterapia/Oma Häme](#)

Lisätietoa:

## Muistisairaus ja ravitseminen /Terveyskirjasto

-----  
Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

### **Kirjaaminen, Terveys- ja hoitosuunnitelma:**

- Terveys – ja hoitosuunnitelmaan (THS) kirjataan kaikki käyttöön tulevat ja suunnitellut palvelut, josta kaikki hoitavat ammattilaiset voivat nähdä niiden sisällön ja suunnitelman.
- THS tuo eri toimijat yhteen: potilaan, terveydenhuollon ja 3. sektorin myöhemmin kanta-arkiston kautta.
- Eri organisaatioissa työskentelevät ammattilaiset saavat kokonaiskuvan potilaan hoidon suunnitelmasta ja kokonaisuudesta

### **Muistisairaus ja suun terveydenhuolto:**

Hammaslääketieteellisen hoidon tavoitteena on suun pitäminen infektiovapaana ja kivuttomana. Suun alueelta lähtevät mikrobit voivat aiheuttaa muualla elimistössä etäinfektion, joka voi olla hengenvaarallinen erityisesti monisairaille ja monia lääkityksiä käyttäville iäkkäille potilaille.

Muistisairaudet Käypä hoito-suositukseen on lisätty opastusta muistipotilaiden suun terveydestä huolehtimiseen. [Muistisairaahan suunhoito Käypä hoito-suositus](#)

Suun terveys ja hampaiden kunto vaikuttavat muistisairaahan ravitsemustilaan ja syömiseen oleellisesti, mutta he eivät aina pysty kertomaan vaivoistaan tai kivuistaan. Hoitavien henkilöiden havainnot muistisairaahan käyttäytymisestä saattavat ilmaista vaivojen olemassaolon. Koska muistisairaille on sairauteen liittyen suuri aliravitsemuksen riski, suun ja hampaiden kunnosta huolehtiminen on välttämätöntä, vaikka se voi olla haasteellista.



Tähän polun kohtaan on koottu tietoa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista.

Palvelutarpeen arvioinnissa kartoitetaan elämäntilanteesi kokonaisvaltaisesti. Kartoituksessa selvitetään kotikäynnillä havainnoiden, keskustellen ja arvioiden toimintakykyä ja voimavarasi, palvelutarpeesi sekä toiveesi. Sinun luvallasi palvelutarpeen arvioon kannattaa kutsua myös läheinen tai muu sinua hoitava henkilö. Muiden tekemät huomiot toimintakyvystäsi ovat tärkeitä avun tarveasi arvioidessa.

Palvelutarpeen arvioinnin perusteella sinulle aloitetaan sovitut palvelut ja tehdään tarvittavat palvelupäätökset.

[Lisätietoja Oma Hämeen ikääntyneiden asiakasohjauksesta.](#)

## Lisätietoja Oma Hämeen työikäisten sosiaalipalveluista.

### Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakas- maksut sekä pelastustoimen maksut 1.1.2023 alkaen.

#### Kotihoidon tukipalvelut

Sosiaalihuoltolain mukaan tukipalveluilla tarkoitetaan palveluja, joilla luodaan ja ylläpidetään henkilön kodissa sellaisia olosuhteita, että hän voi suoriutua jokapäiväiseen elämään kuuluvista toiminnoista mahdollisimman itsenäisesti, sekä palveluja, joiden avulla henkilö voi saada hyvinvointia tuottavaa sisältöä elämäänsä. Tukipalveluja järjestetään henkilöille, joiden toimintakyky on alentunut korkean iän, sairauden, vamman tai muun vastaavan syyn vuoksi. Lisäksi tukipalveluja järjestetään henkilölle, joka tarvitsee niitä erityisen perhe- ja elämäntilanteen perusteella. Ennaltaehkäisevästä näkökulmasta tukipalveluja voidaan myöntää myös henkilöille, joilla ei ole vielä säännöllisen kotihoidon palveluiden tarvetta.

#### Lisätietoa tukipalveluista saat Oma Hämeen sivuilta.

#### Asiointi- ja kauppapalvelu

Ensisijaisesti asiointi- ja kauppapalvelut ovat sinun vastuullasi tai läheisesi turvin hoidettavissa. Yksityiset palveluntarjoajat tuottavat myös usein asiointi- ja kauppapalveluita.

Hyvinvointialueen kautta palvelu voidaan myöntää pääsääntöisesti vain äkillisissä tilanteissa, joissa palvelua ei ehditä muulla tavoin organisoimaan, esimerkiksi sairaalasta kotiutuessa tai läheisen sairastuessa.

#### Ateriapalvelu (kotiin toimitettu ateria)

Ateriapalvelu suositellaan tilaamaan ensisijaisesti yksityisten palveluntarjoajien kautta, jos sellaista on alueella tarjolla. Ateriapalvelu voidaan myöntää, jos sinulla on vaikeuksia aterioiden valmistamisessa, ostoksilla käynnissä ja itsestä huolehtimisessa etkä pääse ruokailemaan kodin ulkopuolelle tai sinulla on ali- tai virheravitsemuksen riski.

#### Liikkumista tukeva palvelu

Sosiaalihuoltolain mukaisia liikkumista tukevia palveluja voidaan myöntää asiointi- ja virkistysmatkoihin. Palvelu **ei ole** tarkoitettu Kela- korvattaviin matkoihin, kuten lääkärisäkäynteihin. Sosiaalihuoltolain mukainen liikkumista tukeva palvelu on **tuloperusteinen**. [Lisätietoa liikkumista tukevasta palvelusta saat OmaHämeen sivuilta.](#)

#### Lääkeautomaatti

Lääkeautomaatin avulla tuetaan ja toteutetaan asiakkaan itsenäistä ja turvallista lääkkeenottoa. Laitte muistuttaa asiakasta lääkkeenotosta ja annostelee lääkkeet hänelle oikea- aikaisesti. Laitteen käyttö edellyttää lääkkeiden koneellista annosjakelua. Lääkkeiden koneellinen annosjakelu on palvelu, jossa asiakas saa annosjakeluun soveltuvat, säännöllisesti käytettävät tablettinsa ja kapselinsa pakattuina muovisiin kerta-annospusseihin yleensä kahdeksi viikoksi kerrallaan. Lääkeautomaatti voidaan myöntää asiakkaalle myös tukipalveluna.

#### Peseytymispalvelu

Kodin ulkopuolella toteutettava peseytymispalvelu on tarkoitettu, jos sinulla ei ole kotona asianmukaisia peseytymismahdollisuuksia ja toimintakyky on heikentynyt siten, ettet pysty autettunakaan peseytymään kotisi puutteellisiksi tai vaarallisiksi todetuissa peseytymistiloissa tai peseytyminen kotona vie kohtuuttomasti aikaa. Peseytymispalvelu kodin ulkopuolella voidaan myöntää, jos tarvitset peseytymiseen hoitajan apua.

## **Turvapalvelu**

Kotona selviytymisen tueksi ja turvallisuuden lisäämiseksi on mahdollisuus saada turvapalvelua. Turvapalvelu voidaan myöntää yksilöllisen arvioinnin perusteella. Turvapalvelu voidaan myöntää, jos sinulla on epävakaata terveydentilaa, kaatumisia, turvattomuutta tai sosiaalinen verkosto puuttuu. Tai sinulla voi olla terveydellisiä syitä, jotka vaativat tarvittaessa nopeasti saatavaa apua.

Turvapalvelu sisältää yksilölliset laiteratkaisut sekä turvahälytystehtävien vastaanoton ja auttamistoiminnan.

[Lisätietoa turvapalvelusta saat Oma Hämeen sivuilta.](#)

## **Vaatehuoltopalvelu**

Sinun, läheisesi tai yksityisen palvelutuottajan tulisi ensisijaisesti huolehtia pyykki- ja vaatehuollostasi. Mikäli sinulla on asuinolosuhteet sellaiset, että vaatehuoltoa ei pysty kodissasi toteuttamaan, voidaan vaatehuoltopalvelua tarjota viimesijaisena tukipalveluna järjestettäväksi kotihoidon tms. Tiloissa.

## **Apuvälinepalvelut**

### **Apuvälineyksikkö**

Apuvälineyksiköistä lainataan liikkumista ja päivittäisiä toimintoja helpottavia apuvälineitä. Apuvälineiden tarpeesta voi olla suoraan yhteydessä apuvälineyksikköön. Apuvälineen valinta perustuu aina ammattilaisen arvioon toimintakyvystäsi ja apuvälineiden tarpeestasi. Palvelu on asiakkaille maksutonta.

Apuvälineyksiköistä on saatavissa tai sinne tilattavissa yleisempiä perusapuvälineitä kuten:

- Kynänsauvat, kävelykepit, kainalosauvat ja näihin kepinpääkumit ja jääpiikit
- Kävelytelineet
- Peruspyörätuolit, myös ylösnousevilla jalkatuilla
- Sukanvetolaitteet ja tarttumapihdit
- Nousutuet ja kohottautumistelineet
- Korotustyyny, ja lonkkatyyny
- Sängynjalan korottajat; sokkeli ja tavallinen
- WC-korottajat ja WC-tuolit
- Suihkuuolit, käsinojalliset, korkeussäädettävät

### **Apuvälinekeskus**

Erikoissairaanhoidon apuvälinekeskuksen apuvälineiden lainauksesta edellytetään aina lääkärin lähetettä, kun kyseessä on sähköisen liikkumisen apuväline, hengitysapuväline tai moottoroitu painehaavapatja. Muiden

apuvälineiden lainauksiin riittää sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilön yhteydenotto. Erikoissairaanhoidon on keskitetty erityistä asiantuntemusta vaativat apuvälineet.

**[Mikäli sinulla on tarvetta apuvälineisiin, niin ota yhteyttä apuvälinepalveluihin.](#)**

## **Kotihoito ja kotisairaala**

Kotihoidon palveluihin ohjaututaan aina palvelutarpeen arvioinnin perusteella. [Ota yhteyttä ikäihmisten asiakasohjaukseen, yhteystiedot löydät OmaHämeen sivulta.](#)

Kotisairaalan asiakkaaksi tullaan lääkärin läheteellä ja hoidosta vastaa lääkäri sekä sairaanhoitajat.

### **Säännöllinen kotihoito**

Ennen kotihoidon aloittamista toteutetaan arviointi- ja kuntoutumisjakso. Kotihoidon järjestämisen lähtökohtana on, että hoitosi ja huolenpitosi vaativat pääsääntöisesti päivittäistä tai useita kertoja viikossa sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön ammattiosaamista. Kotihoidon toteutus arvioidaan kanssasi ja järjestetään sinun tilanteeseesi sopivimmalla tavalla. Kotihoidossa hyödynnetään hyvinvointiteknologiaa palveluiden tuottamisessa ja käynti suoritetaan ensisijaisesti etäpalveluna, jos se on mahdollista.

### **Tilapäinen kotihoito ja tilapäinen kotisairaanhoido**

Tilapäinen kotihoito voidaan myöntää sinulle, jos toimintakykysi on väliaikaisesti heikentynyt ja hoidon tarve on tilapäistä enintään kolme (3) kuukautta. Kotihoidon edellytyksenä on, että et pysty itse tai saattajan turvin hakeutumaan terveydenhuollon palveluihin ja tarvitset sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen osaamista.

## **Kotisairaala**

Kotisairaalan tavoitteena on tarjota kotiin turvallista ja laadukasta sairaalatasoista hoitoa, silloin, kun hoito ei edellytä muutoin sairaalassa olemista. Kotisairaala hoitaa muun muassa suonensisäistä antibioottihoitoa vaativia infektioita sekä tarjoaa kotiin vietävää palliativista hoitoa. Kotisairaalan tarjoama hoito toteutetaan usein yhteistyössä omaisten ja kotihoidon kanssa. Kotisairaalan käynnit ovat maksullisia, paitsi säännöllisen kotihoidon, ympärivuorokautisen palveluasumisen ja tilapäisen palveluasumisen sekä perhehoidon asiakkaille. Kotisairaalahoido kerryttää terveydenhuollon maksukattoa.

**[Saat lisätietoa terveydenhuollon maksukatosta Sosiaali- ja terveysministeriön \(STM\) sivulta.](#)**

## **Kuntouttava päivätoiminta**

Kuntouttava päivätoiminta on tavoitteellista toimintakykyä tukevaa ryhmätoimintaa. Toiminta on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, jotka tarvitsevat tukea osallistuakseen kodin ulkopuoliseen toimintaan. Kuntouttavalla päivätoiminnalla voidaan tukea myös omaishoitoperheen arkea. Kuntouttava päivätoiminta voi olla määräaikaista tai toistaiseksi voimassa olevaa palvelua.

Kuntouttava päivätoiminta on tarkoitettu sinulle

- Jos kaipaat arkeen virkistystä ja sosiaalista kanssakäymistä



- Jos toimintakyky on heikentynyt tai vaarassa heikentyä niin, että kotona asumisen mahdollisuudet vaarantuvat
- Jos et pääse fyysisen tai muun toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi käymään muussa avoimessa kumppanuustoiminnassa

Voit saada kuntouttavaa päivätoimintaa yleensä yhtenä päivänä viikossa, päivätoimintapäivän kesto on noin 6 tuntia.

[Saat lisätietoa kuntouttavasta päivätoiminnasta Oma Hämeen sivuilta.](#)

## Perhehoito

Perhehoito on hoidon tai muun huolenpidon järjestämistä osa- tai ympärivuorokautisesti. Perhehoitoa voidaan toteuttaa lyhyt- tai pitkäaikaisesti perhehoitajan yksityiskodissa tai hoidettavan kotona. Tavoitteena on antaa perhehoidossa olevalle henkilölle huolenpito ja hoiva perheenjäsenenä. Näin pyritään edistämään henkilön toimintakykyä, perusturvallisuutta sekä sosiaalisia suhteita. Perhehoitoa voidaan myöntää esimerkiksi asiakkaalle, jolla on muistioireita, jotka lisäävät ohjauksen ja avustamisen tarvetta arjen askareissa.

Perhehoitoa antaa perhehoitaja. Perhehoitajalla tarkoitetaan perhehoitovalmennuksen käynnystä henkilöä, joka hyvinvointialueen kanssa tekemänsä toimeksiantosopimuksen perusteella antaa perhehoitoa omassa kodissaan tai perhehoidettavan kotona.

[Perhehoidosta löydät lisätietoja Perheliiton verkkosivuilta.](#)

Perhehoito myönnetään palvelutarpeen arvioinnin perusteella, [ota siis yhteyttä ikäihmisten asiakasohjaukseen tai työikäisten sosiaalipalveluihin.](#)

[Perhehoidon toimintaohjeeseen voit tutustua tästä Oma Hämeen sivujen linkistä.](#)

Saat lisää tietoa perhehoidosta tästä Perhehoitoliiton julkaisemasta videosta:

[Hyvää perhehoitoa ikäihmisille: Tietoa perhehoidon järjestämisestä - YouTube](#)

## Omaishoito

Muistisairaudet ovat tyypillinen syy omaishoidon tarpeelle. Muistisairaana läheisillä, on tärkeä rooli sairastuneen hoitamisessa kotona. Omaishoitotilanne voi syntyä vähitellen: omainen auttaa yhä enemmän joissakin arjen toiminnoissa, kunnes huomaa, että läheinen ei enää selviydykään ilman apua. Joskus taas omaishoitotilanne syntyy äkillisesti sairauden tai vammautumisen seurauksena.

Omaishoidon tuki on lakisääteinen yleiseen järjestämisvelvollisuuteen kuuluva palvelu, jota voidaan hakea asiakasohjauksesta. Omaishoidon tuen päätöksen tekeminen perustuu aina hoidettavan ja hoitajan monipuoliseen toimintakyvyn ja voimavarojen arviointiin. Hoitajan oma terveydentila ja sitoutuminen hoitotyöhön arvioidaan. Lisäksi tarvitaan hoidettavan terveydentilasta enintään 6 kuukautta vanha lääkärinlausunto, jonka tulee sisältää tieto hoidettavan terveydentilasta, toimintakyvystä sekä hoidon- ja avuntarpeesta.

Arvioinnissa huomioidaan erityisesti arjessa tarvittavan avun määrä sekä hoidon sitovuus ja jatkuvuus. Myös hoidettavan kodin tulee hoitoon sopiva. **Omaishoidon tuen kokonaisuus koostuu kolmesta osasta: omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta, hoidettavalle annettavista palveluista ja omaishoitajaa tukevista palveluista.**

Omaishoidon tuesta laaditaan palvelutarpeen arvioinnin ja selvitysten jälkeen joko myönteinen tai kielteinen kirjallinen viranhaltijapäätös. Omaishoidon tuen päätökset tehdään alle 65-vuotiaiden osalta vammaispalveluissa ja yli 65-vuotiaiden osalta ikäihmisten palveluissa.

- [Saat lisätietoa omaishoidon tuesta Oma Hämeen sivuilta.](#)
- [Omaishoidon tuen toimintaohjeeseen voit tutustua tästä Oma Hämeen sivujen linkistä.](#)
- [Omaishoitajaliiton verkkosivuilta löydät tukea ja tietoa omaishoitajana toimimisesta.](#)

Omaishoidon tueksi koottua tietoa: [Omaishoitajana läheiselle- Suomi.fi](#) ja [Omaishoitajuus/Muistiliitto](#)

### Omaishoitajien valmennus

Omaishoitotosopimuksen tehneiden omaishoitajien valmennus on hyvinvointialueen järjestämisvastuulla. Omaishoitoliiton paikallisyhdistysten järjestämä Ovet-valmennus ei korvaa hyvinvointialueiden järjestämää valmennusta, mutta täydentää sitä. Omaishoitotosopimuksen tehneet omaishoitajat ovat tervetulleita Ovet-valmennukseen sen jälkeen, kun he ovat saaneet hyvinvointialueen valmennuksen tai sopineet sen toteutumisesta.

Ovet- ryhmävalmennus tukee omaishoitajuutta ja sen toteutuksessa on huomioitu muistisairaita hoitavien omaishoitajien näkökulma ja tarpeet. Valmennus on maksutonta.

**[Voit lukea lisää Ovet valmennuksesta tästä linkistä](#)** tai katsoa Ovet- valmennuksesta kertovan –videon tästä: [Ovet-valmennus \(tekstitetty\)](#)

[Ovet-valmennus - YouTube](#)

### Tukea asumiseen

#### Lyhytaikainen ympärivuorokautinen palveluasuminen

Lyhytaikaisen ympärivuorokautisen palveluasumisen tarve määritellään aina yksilöllisen palvelutarpeen kokonaisarvioinnin perusteella. Lyhytaikaista palveluasumista voidaan myöntää tilapäisenä tai säännöllisenä palveluna.

Tilapäinen tarve voi syntyä esimerkiksi sairaalasta kotiutuessa, kun asiakkaan toimintakyky on tilapäisesti laskenut tai asiakas tarvitsee hoitoa omaishoitajan sairastuessa.

Säännöllistä lyhytaikaista palveluasumista myönnetään omaishoitoa tukevana palveluna sekä kotihoidon asiakkaille, jotka tarvitsevat lyhytaikaista hoitoa kotona asumisen tueksi muiden kotiin annettavien palveluiden lisäksi. Hoito voidaan järjestää palveluasumisyksikössä tai perhehoitokodissa.

## Palvelusetelit

Palveluseteli on hyvinvointialueen myöntämä maksusitoumus, jonka avulla asiakas voi ostaa sosiaali- ja terveyspalveluja yksityisiltä palveluntarjoajilta. Palvelusetelin saamisen edellytyksenä on hyvinvointialueen ammattilaisen tekemä palvelutarpeen arviointi ja asiakkaan tulee täyttää palvelun myöntämisperusteet. Palvelusetelin tarkoituksena on lisätä asiakkaan valinnan mahdollisuuksia ja parantaa palvelujen saatavuutta. Palveluseteli on yksi tapa tuottaa järjestää hyvinvointialueen lakisääteisiä sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluita.

[Lisätietoa palvelusetelistä ja sosiaalipalvelujen palvelusetelituottajista löydät Oma Hämeen verkkosivulta.](#)

-----  
Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

[Ikäihmisten palveluiden myöntämisperusteet 1.1.2023 alkaen Kanta-Hämeen hyvinvointialueella](#)

[Siirto etusivulle hyödyllisiin linkkeihin!](#)



### Yksilöllisen seurannan suunnittelu ja toteutus

- Kanssasi suunnitellaan sairautesi seurannan tarve yksilöllisen tilanteesi ja tarpeidesi mukaisesti hoitohenkilökunnan kanssa yhdessä arvioiden.
- Terveystilasi perusteella ammattilainen arvioi kanssasi myös seurannan vastaanottokäyntien tiheyden tarpeen. Tarvittaessa sinulle varataan seuraavalle vastaanottokäynnille aika tai ohjataan sinua varaamaan sopiva aika oikeaan ajankohtaan.
- Seurantaa voidaan toteuttaa omalla terveysasemallasi, muistipoliklinikalla tai kotihoidon sairaanhoitajan toimesta sinulle toteutetun yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisesti.
- Alle 70-vuotiaan muistisairauden seuranta ja esimerkiksi ajokyvyn arviointia tehdään esimerkiksi neurologian poliklinikalla tai työterveyshuollossa.

### Seurantakäynnin sisältö

- Kanssasi keskustellaan ja sinua haastatellaan terveyden- ja kokonaistilanteesi arvioimiseksi.
- Hoitosuunnitelmasi päivitetään aina seurantakäyntien yhteydessä sekä silloin jos hoitoosi tulee muutoksia.
- Sinua ohjataan tarvittaessa tekemään muistisi muutosten arviointiin liittyviä testejä (esim. CERAD-testi eli muistisi arviointiin liittyvä tehtäväsarja, jonka ammattilainen kanssasi toteuttaa vastaanottokäynnillä). Testejä suoritetaan vastaanottokäynneillä muutosten mahdollisimman varhaisen havainnoimisen tukena.
- Seurantakäynnillä keskustellaan myös läheisen kanssa ja pyydetään läheisen arviota tilanteestasi.
- Sovitaan jatkoseurantatapaamisten toteuttamisesta.
- Jos seurantakäynnille ei todeta olevan hoitosi jatkon suhteen tarvetta, sinut ohjataan olemaan yhteydessä tarvittaessa terveysasemallesi omahoitajaan.

.

Forssan seutu

### Muistisairauden seuranta Forssan seudulla

Seuranta toteutetaan yksilöllisen tarpeesi ja tilanteesi mukaisesti. Jos et ole kotihoidon tai palveluasumisen piirissä, muistisairautesi seurannasta huolehtii geriatrian poliklinikka.

#### Seuranta Geriatrian poliklinikalla:

- Muistihoitaja soittaa sinulle yhden kuukauden kuluessa muistisairauden hoidon aloituksesta.
- Seurantakäynti muistihoitajalle varataan 6-12kk kuluessa ja seurantakäyntejä jatketaan tarpeen mukaan.
- Saat kutsut seurantakäynneille.
- Käynneillä saat ohjausta ja monialaista tukea muistisairautesi hoitoon.

#### Seuranta kotihoidossa tai palveluasumisessa:

- Kotihoito ja palveluasumisen ammattilaiset seuraavat asiakkaansa vointia.
- Tarvittaessa he konsultoivat omalääkärinä muistisairauden hoitoon liittyvissä asioissa.

Hattula

### Muistisairauden seuranta Hattulassa

- **Muistihoitaja soittaa sinulle noin 1-3 kuukauden kuluttua diagnoosin saamisesta ja tarkistaa aloitetun lääkityksen vaikutuksen**
- **Sinut kutsutaan kontrollikäynnille geriatriin vastaanotolle yksilöllisen suunnitelmasi mukaan.**
- Sairautesi seurannan tarve arvioidaan ja suunnitellaan tiiviissä yhteistyössä sinun ja hoitohenkilökunnan kanssa.
- Muistihoitaja on sinuun yhteydessä yksilöllisen suunnitelman mukaisesti.
- Seurantakäynneillä arvioidaan tarve myös muihin tukitoimiin, kuten päivätoimintaan, kotihoitoon sekä ateriapalveluun.
- Kokonaistilanteesi ja palvelutarpeiden arvioimiseksi voidaan tehdä kotikäynti.
- Muistisairauden seuranta jatketaan, kunnes on tarve siirtyä tehostettuun palveluasumiseen.

Hämeenlinna

### Muistisairauden seuranta Hämeenlinnassa

- **Muistihoitaja on yhteydessä sinuun ja sopii tarpeen mukaisesti seurannasta joko käynteinä tai puheluina.**
- Seuranta tapahtuu muistipoliklinikalla, joka sijaitsee osoitteessa Viipurintie 1-3, D-rakennus, 2.krs.
- Muistipoliklinikan jälkeen seuranta jatkuu omalla terveysasemallasi tai kotihoidossa. **Sinuun ollaan yhteydessä seurantakäyntien sopimiseksi.**
- Muistihoitaja on yhteydessä palveluohjaajaan ja/tai kotihoitoon muiden tarvittavien palveluiden osalta, jos tähän on asiakkaan lupa.
- Muistihoitaja voi myös ohjata asiakasta olemaan itse suoraan yhteydessä palveluohjaukseen.

## Muistisairauden seuranta neurologian poliklinikan asiakkuuden jälkeen

- Alle 70-vuotiaiden muistisairauden seuranta tehdään neurologian poliklinikalla.
- Kun muistisairautesi seuranta siirtyy neurologian poliklinikalta muistipoliklinikalle, pääsääntöisesti sieltä otetaan sinuun yhteyttä seurannan jatkamiseksi.
- Jos yhteydenottoa ei sovitussa ajassa tule, varmistathan, että tieto neurologian poliklinikan seurannan päättymisestä on tavoittanut muistipoliklinikan.

Janakkala

## Muistisairauden seuranta Janakkalassa

Muistisairauden seuranta on tarkoitettu sekä niille, joilla on diagnosoitu muistisairaus että hänen läheisilleen. Seurantakäyntien tarkoitus on tukea kotona asumista sekä antaa tietoa, tukea ja ohjausta muistisairauteen liittyvissä asioissa.

- Seurannan voi toteuttaa muistikoordinaattori, terveysaseman omahoitaja, ikäihmisten terveydenhoitaja tai palveluohjaaja.
- Jos sinulla on diagnosoitu muistisairaus, **muistikoordinaattori ottaa puhelimitse sinuun yhteyttä n. 1 kk kuluttua sinulle määrätyn lääkkeen sopivuuden arvioimiseksi.**
- Ensimmäinen seurantatapaaminen sovitaan kanssasi n. 3 kk kuluttua
- Toinen seurantakäynti on noin puolen vuoden kuluttua.
- Vuosittain järjestetään lääkärin vastaanottokäynti.
- Seurantakäynneillä arvioidaan sinulle määrätyn lääkehoidon toimivuutta, toimintakykyäsi, sairautesi kokonaistilannetta ja etenemistä sekä arvioidaan kotona pärjäämistäsi eri arviointimittareita hyödyntäen.
- Sinulle ja läheisillesi annetaan ohjausta, lisätietoa ja tukea muistisairauteesi liittyen.
- Jatkoseurannat suunnitellaan kanssasi. Tavallisimmin seuraavat seurantakäynnit toteutetaan yhden vuoden ajan muistipoliklinikalla. Sen jälkeen seuranta toteutuu omaishoidontuen-, palvelusetelin seurantakäyntien yhteydessä tai asiakkaan omahoitajan vastaanotolla.
- 

## [Lisätietoa Muistipoliklinikasta](#)

Riihimäen seutu

## Muistisairauden seuranta Riihimäen seudulla

- Tarvittavat seurantakäynnit ovat joko muistipoliklinikalla tai terveyskeskuksen vastaanotolla.
- Muistipoliklinikalla seurantana on 1-3 käyntiä tai puhelua tarpeen mukaan. Muistihoitaja on tarvittaessa yhteydessä palveluohjaajaan ja/tai kotihoitoon, jossa seuranta voi jatkua.

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

## Kirjaaminen, terveys- ja hoitosuunnitelma:

Hoitosuunnitelma päivitetään aina seurantakäyntien yhteydessä ajan tasalle sekä silloin jos hoitoon tulee muutoksia.

## Seuranta työterveyshuollossa:

Työterveyshuollon palveluissa toteutetaan asiakkaan seurantaan niin kauan, kun hänellä on työterveyshuollon asiakkuus. Asiakkaalla voi olla palveluita käytössään yhtäaikaista niin julkisen terveydenhuollon puolelta kuin työterveyshuollon palveluita. Työterveyshuollon asiakkuus päättyy usein siihen, kun asiakkaan työkyvyssä tapahtuu merkittäviä muutoksia ja työssä toimiminen on merkittävästi vaikeutunut tai diagnoosi varmistuu. Työterveyshuollosta ohjataan asiakas tarvittaessa omalle terveysasemalle jatkoseurantaan sekä sosiaalipalveluihin.

## Forssan seutu

### Forssa:

- Muistihoitajan kontrollikäynnit 6-12kk (MMSE tai CERAD, TMT-A, IADL, ravitseminen, toimintakyky, RR ja paino)
- Ohjaus ja tukeminen (mm. palveluohjaus, sosiaalityöntekijä)
- **Ger.pkl.** seuraa säännöllisesti niiden muistisairaiden vointia ja pärjäämistä, jotka eivät ole kotihoitoon tai palveluasumisen piirissä (myös neurologian pkl:n muistisairaat)
- **Kotihoito ja palveluasuminen** seuraavat asiakkaidensa vointia ja pärjäämistä omalääkäriä/yksikön lääkäriä konsultoiden (MMSE, CERAD, ravitseminen, toimintakyky, RR ja paino)
- Muistihoitajan seuranta (1kk:n kuluessa soitto), muistihoitajan vo aika 6-12kk kuluessa
- Seuranta geriatrian poliklinikalla

## Hattula

### Hattula:

- Geriatri suunnittelee seurannat
- Yleensä MMSE tutkimukset 1/2- 1 v välein
- lääkehoidon seuranta
- Tarvittaessa arvioidaan myös muuta tuen tarvetta: kotihoito, päivätoiminta, ateriapalvelu, tarvittaessa palvelujen kokonaistarpeen arviointiin toteutetaan arviointikäynti

## Hämeenlinna

### Muistihoitaja

- Muistihoitaja sopii asiakkaalle seurantakäynnin tai puhelun, 1- 3 kertaa, kuitenkin yksilöllisen tarpeen mukaan.
- Muistihoitaja on yhteydessä muistikoordinaattoriin tai alueen palveluohjaajaan (as. jotka eivät aiemmin olleet palveluiden piirissä) ja tiedottaa as. tehdystä diagnoosista, kotihoitoon piirissä olevista tieto kotihoitajalle.
- Toimii geriatriin työparina seurannan toteutuksessa.
- Kutsuu asiakkaan seurantakäynneille yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisesti.

### Geriatri

- Tekee yksilöllisen jatkohoitosuunnitelman.
- Varmistaa puhelinkontaktilla lääkityksen vasteen.

- Muistisairauden seuranta ja lääkityksen sopivuuden arviointi vastaanottokäynnillä yleensä 6 kk kohdalla.

### Jatkoseuranta

- Kun seuranta muistipoliklinikan toimesta on päätetty, päävastuu siirtyy takaisin terveysasemalle tai kotihoitoon
- Tarvittaessa konsultoidaan muistipoliklinikkaa

### Janakkala

#### OK Muistiseurannan prosessi\_Janakkala.pptx seuranta

Lähete Geriatrian/neurologian poliklinikalle--> muisti diagnoosin saaminen ja lääkityksen aloitus--> muistikoordinaattorin vo.

Geriatrian poliklinikan seuranta soitto 1kk:n kuluessa, vo. aika 3kk:n kuluessa, 9kk:n kuluessa muistikoordinaattorin vo. --> 1vuoden jälkeen seuranta siirtyy omalle terveysasemalle 6-12kk välein

Seurannan siirto Lifecare-viestillä hoitajalle. Th-lehdelle kirjaus nykytilanteesta ja jatkosuunnitelmasta. Muistikoordinaattori konsultoitavissa

### Riihimäen seutu

Seuranta muistipoliklinikalla 1-3 käyntiä tai puhelua tarpeen mukaan. Muistihoitaja kontaktoi palveluohjaajaa ja/tai kotihoitoa.

Seuranta omalla terveysasemalla tai kotihoidossa

### OMALLA TERVEYSASEMALLA

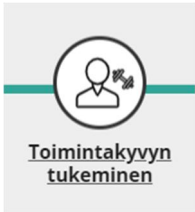
#### Sairaanhoitaja

- Arjen sujuminen, omaiselle yhteydenotto-ohjeet ja numero (tk, kotihoito, palveluohjaus)
- IADL, CDR vuosittain (GDS-15, jos aiemmin masennusoireita/hoitoa) (MMSE ei tarvitse tehdä, ei kuvaa toimintakykyä)
- Painon ja RR seuranta 3-12x/vuosi, ravitsemusasiat (omainen, kotihoito)
- Apujen lisäämisen neuvonta toimintakyvyn heikentyessä
- Omaisen jaksamisen varmistaminen (ohjaus intervallihoitoon/omaishoitajan vapaat)

#### Lääkäri:

- Hoitolinjat, jos ei jo tehtynä (DNR, tehohoito, sairaalasiirrot, kotisaattohoidon mahdollisuuden arvio)
- Tukien ajantasaisuus (C-lausunnon päivitys tarvittaessa)
- Kontrolloidaan PVK, Krea (EKG, jos AKE-lääkkeitä) 6-12 kk välein, muut harkinnan mukaan
- ohjeet lääkehoidon arviosta 3-12 kk välein toimintakyvyn muutoksen nopeudesta riippuen
- Ei antikolinergejä! estävät useimpien Alzheimer-lääkkeiden vaikutusta
- Onko aktivoivaa lääkettä liikaa?
- Onko neurolepti enää tarpeen?
- Ennalta ehkäisevästä lääkehoidosta luopuminen?

- lääkitysongelmissa geriatriin paperikonsultaatio



## Toimintakyvyn arviointi

Muistisairaus diagnosoinnin jälkeen toimintakyvyn arviointi on hyvä tehdä jo varhaisessa vaiheessa. Muistisairauden etenemisen takia, varhaisessa vaiheessa ja ennakoivasti voidaan tukea uusia toimintatapoja ja opetella esimerkiksi apuvälineiden käyttöä. Toimintakyvyn tukemisessa fyysisten harjoitteiden lisäksi on hyvä muistaa, että myös esimerkiksi monipuolinen muistin harjoittaminen, harrastukset, ystävien tapaaminen ja erilaiset vertaistukiryhmät (myös läheisille) sekä monipuolinen ravinto ja muiden sairauksien hyvä hoito ovat tärkeä osa toimintakyvyn ylläpitämistä.

Toimintakyvyn arvioinnissa huomioidaan seuraavat neljä eri osa-aluetta:

- **Kognitiivinen toimintakyky:** Tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa. Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon vastaanottoon, säilyttämiseen, käsittelyyn ja käyttöön liittyviä toimintoja.
- **Sosiaalinen toimintakyky:** Tämä toimintakyvyn osa-alue ilmenee esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, osallisuuden kokemuksina sekä sosiaalisena aktiivisuutena. Sosiaalisen toimintakyvyn kokonaisuus muodostuu yksilön, ympäristön, yhteisön, sosiaalisen verkoston ja yhteiskunnan vuorovaikutussuhteista.
- **Fyysinen toimintakyky:** Ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä. Fyysinen toimintakyky ilmenee kykyä liikuttaa itseään ja liikkua. Tärkeitä elimistön ylläpidettäviä ominaisuuksia ovat: lihasvoima- ja kestävyys, nivelten liikkuvuus, kestävyyskunto, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoivan keskushermoston toiminta.
- **psykkinen toimintakyky:** Ihmisen voimavaroja, joiden avulla ihminen selviytyy arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psykkinen toimintakyky liittyy myös elämänhallintaan, tuntemiseen ja ajatteluun, persoonallisuuteen sekä mielenterveyteen ja psykkinen hyvinvointiin.

Toimintakyvyn tukea voit saada monilta eri toimijoilta kuten: Kanta-Hämeen hyvinvointialue, Kela, TE-toimisto, järjestöt ja työeläkelaitokset. Palveluntarjoaja arvioidaan sinulle aina yksilöllisen tuen tarpeesi mukaisesti.

Muistisairaalle tulisi jo varhaisessa vaiheessa ja ennakoiden opettaa esimerkiksi apuvälineiden käyttöä. Toimintakyvyn tukemisessa fyysisten harjoitteiden lisäksi on hyvä muistaa, että myös esimerkiksi monipuolinen muistin harjoittaminen, harrastukset, ystävien tapaaminen ja erilaiset vertaistukiryhmät sekä monipuolinen ravinto ja muiden sairauksien hyvä hoito ovat tärkeä osa toimintakyvyn ylläpitämistä. Toimintakykyä voi ylläpitää aktiivisella toiminnalla ja harrastuksilla. Kulttuurista hyötyvät myös he, joilla muistitoiminnot ovat jo heikentyneet. Mielekkään tekemisen avulla muistisairas saa purettua toiminnallisuuttaan ja kokea onnistumisen iloa. Tämä voi rauhoittaa muistisairaan iltoja ja yöunta sekä tuo rytmiä arkeen.



Kun asiakkaalla ilmenee toimintakyvyn heikkenemistä, ohjataan hänet perusterveydenhuollon kautta tarkempaan fysioterapeutin toimintakykyarvioon. Fysioterapeutti arvioi myös yksilöllisten apuvälineiden tarvetta.

## Apuvälinepalvelut

### Apuvälineyksikkö

Apuvälineyksiköistä lainataan liikkumista ja päivittäisiä toimintoja helpottavia apuvälineitä. Lainausta voi olla lyhyt- ja pitkäaikainen käyttö tai joitakin apuvälineitä on myös saatavissa omaksi. Apuvälineiden tarpeesta voi olla suoraan yhteydessä apuvälineyksikköön. Apuvälineen valinta perustuu aina ammattilaisen arvioon toimintakyvystäsi ja apuvälineiden tarpeestasi.

Apuvälineyksiköistä on saatavissa tai sinne tilattavissa yleisempiä perusapuvälineitä kuten:

- Kynnärsauvat, kävelykepit, kainalosauvat ja näihin kepinpääkumit ja jääpiikit
- Kävelytelineet: nelipyöräiset, kaksipyöräiset ja fordit
- Peruspyörätuolit, myös ylösnousevilla jalkatuilla
- Sukanvetolaitteet ja tarttumapihdit
- Nousutuet ja kohottautumistelineet
- Korotustyyny ja lonkkatyyny
- Sängynjalan korottajat; sokkeli ja tavallinen
- WC-korottajat ja WC-tuolit
- Suihkuhuolit, käsinojalliset, korkeussäädettävät

### Apuvälinekeskus

Erikoissairaanhoidon apuvälinekeskuksen apuvälineiden lainauksesta edellytetään aina lääkärin lähetettä, kun kyseessä on sähköisen liikkumisen apuväline, hengitysapuväline tai moottoroitu painehaavapatja. Muiden apuvälineiden lainauksiin riittää sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilön yhteydenotto.

Erikoissairaanhoidon on keskitetty erityistä asiantuntemusta vaativat apuvälineet mm.

ympäristönhallintalaitteet, tietokoneen käytön oheislaitteet, sähköpyörätuolit sekä lasten apuvälineet.

Lisätietoja

- [Kanta-Hämeen alueella toimiva apuvälinekeskus](#)

## Kodin muutostyöt

Toimintakykyä muuttuessa kodissasi saatetaan tarvita asumisen tukemiseksi erilaisia asunnon muutostöitä. Näillä muutostöillä tarkoitetaan sellaisia rakennus- ja korjaustöitä, joilla voidaan helpottaa päivittäistä selviytymistäsi kotona. Toimintakykyä arvioinnin yhteydessä myös ympäristösi ja asuntosi haasteet huomioidaan.

Kotiympäristön turvallisuutta ja siihen mahdollisten muutostöiden tarvetta voidaan kartoittaa. Muutostöihin on mahdollista saada neuvontaa ja korvauksia.

[Vanhustyön keskusliitolla on Korjausneuvoja, joka auttaa ja neuvoa sinua kodin muutostöissä.](#)

[Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen sivuilta löydät tarkemmin tietoa iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden asuntojen korjausavustuksista.](#)

## Kuntoutus

### Kuntoutuksen neuvonta ja ohjaus

Kuntoutuksen tavoitteena on ylläpitää ja edistää toimintakykyäsi, itsenäistä selviytymistäsi ja osallistumismahdollisuuksiasi. Sairauden alussa voi riittää pelkkä ohjaus ja neuvonta, miten saat toimintakykyäsi ylläpidettyä, mutta sairauden edetessä voit tarvita useampia hoito- ja kuntoutusmuotoja.

[Lisätietoa hyvinvointialueen kuntoutuspalveluista saat Oma Hämeen sivulta.](#)

### Kuntoutusohjaus

Kuntoutuohjauksessa sinä ja läheisesi saatte tukea ja ohjausta muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Sairastumisen myötä sinulle voi herätä kysymyksiä arjessa selviytymisestä tai vaikkapa tukipalveluiden tarpeesta. Ohjauksessa pyritään löytämään keinot, joilla pystytään tukemaan toimintakykyäsi ja arjen sujuvuutta. Kuntoutusohjaukseen et tarvitse lähetettä. [Lisätietoa kuntoutusohjauksesta ja yhteystiedot löydät Oma Hämeen sivulta.](#)

### Kuntouttava päivätoiminta

Kuntouttavassa päivätoiminnassa tuetaan tavoitteellisesti toimintakykyäsi ryhmämuotoisessa toiminnassa. Toiminta voi olla määrältään lyhytaikaista tai toistaiseksi voimassa olevaa. Sinulla voi olla mahdollisuus osallistua toimintaan, jos olet ikääntynyt kotona asuva ja tarvitset tukea osallistuaksesi kodin ulkopuoliseen toimintaan. Ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta tulisi olla sinulle hyötyä ja toimintaan tulee myös sitoutua. Kuntouttavalla päivätoiminnalla voidaan tukea myös omaishoitajan arkea.

Palvelutarpeen arvioinnin ja hakemuksen perusteella voidaan myöntää oikeus kuntouttavaan päivätoimintaan. Sinulle tehdään hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa on määritelty kanssasi tavoitteet kuntoutettavalle päivätoiminnalle. Kuntoutus jakson aikana tavoitteita seurataan ja tarkastellaan kuntouttavan päivätoiminnan jatkumista. [Lisätietoa kuntouttavasta päivätoiminnasta voit lukea Oma Hämeen sivulta.](#)

### Kotikuntoutus

Sinulla, jolla on fyysisen toimintakyvyn riskejä tai toimintakyvyn vajeita, saatat olla oikeutettu kotikuntoutukseen. Kotikuntoutus voi olla silloin ajankohtainen, kun et pääse kodin ulkopuolisiin kuntouttaviin palveluihin. Kotikuntoutuksen tarpeen määrittelee fysioterapeutti ja kuntoutuksen toteuttaa fysioterapeutti tai kotihoidon hoitaja voi ohjata sinua. Kotikuntoutuksella tavoitellaan toimintakykyäsi ylläpitämistä ja omien voimavarojesi tukemista.

### Kanta-Hämeen Muistiluotsin tuki

- Kanta-Hämeen Muistiluotsi järjestää kerran viikossa muistisairautta sairastaville musiikkipainotteista Muistoja ja musiikkia-ryhmää, johon ovat myös läheiset ja avustajat tervetulleita. [Lisää tietoa Kanta-Hämeen Muistiluotsin ryhmätoiminnasta](#)

- Oman elämäni sävelet-hankkeen Muistipelimannit on muistiystävällinen ryhmä kaikille, jotka haluavat jatkaa tai herätellä uudelleen vanhaa soittoharrastustaan rennolla otteella. Ryhmässä soitetaan esimerkiksi kansanmusiikkia ja vanhaa tanssimusiikkia. [Lisää tietoa hankkeesta Oman elämäni sävelet - Musiikki muistisairaana hyvinvoinnin tukena](#)

## Sopeutumisvalmennuskurssi

### Sopeutumisvalmennuskurssi muistisairaalle

Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja muistisairautta sairastaville. Sopeutumisvalmennus on ryhmämuotoista ja moniammatillista kuntoutusta. Kursseilla saa tietoa sairaudesta, kuntoutuksesta sekä alueesi tukiverkostosta. Kurssilla tuetaan itsehoitoasi, parannetaan toimintakykyäsi sekä vahvistetaan elämänhallintaasi.

Kurssi soveltuu sinulle, jos sinulla on todettu lievä tai varhaisen vaiheen muistisairaus ja olet yli 18-vuotias. Lisäksi tarpeesi sopeutumisvalmennukseen arvioidaan terveydenhuollossa yksilöllisesti.

Lisä- ja yhteystiedot kurssille löytyvät [Kelan sivuilta](#). Hakemisen ohjeet löytyvät [täältä](#).

## Terapiat

### Fysioterapia

Fysioterapiassa saat neuvontaa, ohjausta sekä yksilö- ja ryhmäterapiaa toimintakykyäsi edistämiseksi. Kuntoutusta voidaan toteuttaa myös etävastaanotolla tai sinulle voidaan suunnitella itsenäisen harjoittelun ohjelma. Fysioterapiassa harjoitellaan raajojen ja lihasten toimintaa sekä tasapainoa fysioterapeutin avustuksella. Lihassoiman harjoittamisen lisäksi tarvitaan usein virheellisten asentojen ja liikkeiden korjaamista.

Fysioterapiaan ohjaututaan yleensä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilön suosituksesta tai lähetteellä. Tarvittaessa fysioterapeutti voi selvittää apuvälinetarpeesi kanssasi.

### Puheterapia

Puheterapiassa ohjataan ja kuntoutetaan kielellisiä taitoja, kuten puhumista, puheen ymmärtämistä, kirjoittamista ja lukemista sekä nielemistoimintoja.

### Toimintaterapia

Toimintaterapiassa arvioidaan ja edistetään suoriutumistasi päivittäisessä elämässäsi, jolla tarkoitetaan itsestä huolehtimista, ruoanlaittoa, kodinhoitoa, asiointia, opiskelua, työtä ja vapaa-ajan toimintoja. Toimintaterapiassa arvioidaan lisäksi apuvälinetarpeitasi ja tarvittaessa asunnonmuutostöiden tarpeita. Jos kuntoutumisesi tueksi todetaan tarve pidemmälle toimintaterapian jaksolle, ammattilainen ohjaa sinut oikealle palveluntuottajataholle.

## Tukea osatyökykyiselle

Sairaalan työkykykoordinaattorit tarjoavat työkyvyn ja kokonaistilanteen kartoitusta, kun sinulla on haasteita työelämässä pysymisessä tai sinne palaamisessa, vaikeuksia soveltuvan opintopolun löytymisessä tai pitkittynyttä työkyvyn alenemaa.

Vastaanotoille ohjaututaan ensisijaisesti lääkärin lähettämänä. Voit myös tarvittaessa olla meihin yhteydessä hoito- ja kuntoutusvastuun ollessa Kanta-Hämeen keskussairaalassa. Palvelumme ovat sinulle maksuttomia.

- kartoitamme yhdessä tämänhetkisen tilanteesi sekä annamme tukea ja ohjausta ammatillisissa asioissa
- selvitämme tarvittaessa mm. toimeentuloosi liittyviä haasteita sekä ohjaamme ja avustamme etuuksien hakemisessa
- arvioimme eri vaihtoehtoja ammatillisen polun löytymiseksi yhteistyössä sinun ja muiden toimijoiden kanssa sekä koordinoimme tarvittaessa suunnitelmasi etenemistä

## Vinkit arkeen

Muistisairaana toimintakyvyn heikentyessä on tarpeen ottaa käyttöön arkea tukevia apuvälineitä ja tukipalveluita. Näiden lisäksi on muutamia keinoja, joita pystyy itse hankkimaan tai helpottamaan muistisairaana toimintakykyä ja arjessa selviytymistä.

### Ajanhallinta

Ajanhallinta saattaa hankaloitua ja kun muistilaput ei enää riitä, on tähän saatavilla ajanhallinnan apuvälineitä kuten:

- puhuvia kelloja
- muistuttavia apuvälineitä (ruokailut, lääkkeenotto ym.)
- ajastettu valaistus tai kirkasvalolamppu sekä
- ajastettu musiikki auttavat vuorokausirytmien hallintaa.

Arjen rutineilla on myös iso merkitys ajanhallinnan ymmärtämisessä. Rutineista kannattaakin pitää kiinni.

## Muistamisen tuki

Tärkeiden toimintojen muistaminen

- Kotiin ja sen ympäristöön voi laittaa helpottavia huomioita, kuten tarroja keskeisimpien painikkeiden merkitsemiseen.
- erilaisia kylttejä
- lisäämällä toimintoja helppotoimiselle kosketusnäytölle
- kuvakorttienkäyttö

## Turvallisuus

- Liikkumistasi voi myös tukea jalkineilla (liukumista estämättömät) ja vaatetuksella (lonkkahousut) sujuvammaksi sekä turvallisemmaksi.
- Liikkumiseen vaikuttavat myös kodin kalustus ja valaistus, johon on hyvä kiinnittää huomiota.
- Liikkumiseen on saatavilla erilaisia apuvälineitä

[Papunetin verkkosivuilla on kommunikaation tueksi muun muassa kuvakortteja.](#)

## Apuvälinepalvelut

Apuvälinepalvelut ovat tärkeä osa ikääntyneiden kuntoutusta, ikääntyneet tarvitsevat usein apuvälineitä toimintakykynsä tueksi. Apuvälinepalvelut ovat Kanta-Hämeen hyvinvointialueella lähipalvelua ja yleisimmin tarvittavia apuvälineitä on saatavissa kaikissa apuvälinepalvelun toimipisteissä. Yksilöllisistä apuvälineistä tehdään aina päätös. Lääkäri tai terapeutti voi tehdä aloitteen yksilöllisen apuvälineen hankinnasta asiakkaalle. Päätös apuvälineen hankinnasta tehdään tarvittaessa kuntoutustyöryhmässä. Noudatamme apuvälineiden luovutuksessa [valtakunnallisia apuvälineiden luovutusperusteita](#).

Kognitiivisista apuvälineistä on tulossa kansallinen ohjeistus- lisätään polulle kun on tullut

**Ikääntyneiden kuntoutuksen käsikirja toimii sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen työohjeena sekä ikääntyneiden kuntoutuksen tietolähteenä Oma Hämeessä.** Ikääntyneitä työssään kohtaavat kuntoutuksen ammattilaiset löytävät käsikirjasta kootusti yhteisesti sovitut työkäytännöt. Tämä käsikirja auttaa myös muita kuin kuntoutuksen ammattilaisia huomioimaan ikääntyneiden kuntoutuksen yhdenvertaisena palveluna hoidon ja muiden palveluiden rinnalla. [Löydät käsikirjan tästä linkistä.](#)

## Fysioterapia

### Ohjautuminen fysioterapiaan

Sote ammattilaiset voivat varata ajan suoraan fysioterapeutin ajanvarauskirjalle kiireettömälle ajalle tai halutessaan konsultoida fysioterapeuttia viestipiikillä.

### Fysioterapeutin vastaanotolla

Fysioterapeutti arvioi asiakkaan toimintakykyä yhdessä asiakkaan kanssa ICF viitekehyksen pohjalta haastattelemalla, havainnoimalla ja erilaisilla mittareilla kuten:

- [SPPB](#)
- [WHODAS](#)
- [Timed Up and Go](#)
- käden puristusvoima
- [Kipu- ja toimintakykymittari PTA](#)
- [BMI](#)
- [VAS](#)
- [Bergin tasapainotesti](#)
- [MMSE](#)

Seurataan kehittymistä käyttäen samojen mittareita kun toimintakyky on arvioitu.

## Puheterapia

## Ohjautuminen puheterapiaan

- Asiakas ohjautuu puheterapiaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen suosituksesta, jos herää epäily jostakin puheeseen, kieleen, ääneen tai nielemiseen liittyvästä häiriöstä.
- Neurologian ja korva-nenä-kurkkutautien puheterapeuteille ohjaututaan vain lääkärin läheteellä.

## Kommunikoinnin apuvälineet

- Kommunikoinnin apuvälineasioissa voi olla suoraan yhteydessä alueellisen apuvälinekeskuksen puheterapeuttiin.

## Puheterapeutin vastaanotolla

Puheterapeutti arvioi asiakkaan kommunikaatiota, nielemistä, ääntä ja kielellis-kognitiivisia taitoja haastattelemalla, havainnoimalla ja hyödyntäen erilaisia testejä sekä klinisiä ja instrumentaalisia arviointimenetelmiä. Erikoissairaanhoidon puheterapeutit tutkivat nielemistä myös FEES- ja VFG-laitteistolla.

Kommunikoinnin apuvälineen tarvetta arvioi erikoissairaanhoidon Apuvälinekeskuksen puheterapeutti, hän myös hankkii tarvittavan apuvälineen ja hoitaa käytön ohjauksen.

## Toimintaterapia

### Toimintaterapiaan ohjaus

- Ikääntyneen elämänlaatu, toimintakyky ja arjessa suoriutuminen ja osallistuminen ovat heikentyneet.
- Ikääntyneellä on vaikeuksia toimia arjen eri tilanteissa ja toimintaympäristöissä, tai jonka kyky toimia itsenäisesti, turvallisesti ja/tai ilman kohtuuttomia ponnisteluja on uhattuna.
- **Erityisesti tulee kiinnittää huomio tilanteisiin**, joissa ikääntyneen arjessa toimiminen on turvatonta, turvattomuuden tunne on lisääntynyt, avun tarve on selvästi lisääntynyt, toimintakyky on äkillisesti laskenut ja/tai huoli kotona pärjäämisestä on kasvanut.

### Toimintaterapeutin vastaanotolla

Toimintaterapeutti arvioi ikääntyneen henkilön toimintakykyä, toimintaympäristöä sekä apuväline- ja ortoositarvetta. Ikääntyneen toimintakykyä voidaan arvioida haastattelemalla, toiminnoissa ja ympäristöissä havainnoimalla ja hyödyntäen erilaisia arviointimenetelmiä.

### Käytössä olevia mittareita

Toimintaterapeuttien käyttämiä arviointimenetelmiä ovat mm. FIM, WHODAS 2.0, VAS, Mohost, AMPS, Copm, Lotca G, MoCa, MMSE, Puristusvoima, box and block, nine hole peg, Valpar 9, Pinch, Purdue Pegboard, Grooved Pegboard.



Muistisairas voi elää useita vuosia lähes normaalia elämää, jos sairaus on todettu jo varhaisessa vaiheessa, hoito päästy aloittamaan hyvissä ajoin ja hoidon seuranta sekä tarvittavat tukitoimet kotiin on huomioitu asiakkaan tarpeiden mukaisesti.

Sairauden eteneminen ja oireilu ovat yksilöllisiä sekä hieman erilaisia eri muistisairauksissa, joten sairauden etenemisen ennustaminen on vaikeaa. Yksilöllisiä eroja sairauden etenemiseen voi aiheuttaa sairastuneen persoonallisuus, elämänhistoria, sairauden vaikeusaste ja mahdolliset fyysiset oireet. Lisäksi sairastuneen oma sopeutuminen ja kokemukset toisten henkilöiden suhtautumisesta sairauteen voivat vaikuttaa asiaan.

Toimintakykyä voi ylläpitää aktiivisella toiminnalla ja harrastuksilla. Kulttuurista hyötyvät myös he, joilla muistitoiminnot ovat jo heikentyneet. Mielekkään tekemisen avulla muistisairas saa purettua toiminnallisuuttaan ja kokea onnistumisen iloa. Tämä voi rauhoittaa muistisairaan iltoja ja yöunta sekä tuo rytmiä arkeen.

Muistisairaus koskettaa sairastuneen lisäksi myös läheisiä ja perhettä. Sairastuminen tuo mukanaan pohdittavia ja ratkaistavia asioita, joihin on tarjolla erilaista tukea. Tietoa tukimuodoista löydät polun kohdasta **Tietoa ja vertaistukea**

Lisäksi tämän polun kohtaan **Arkea tukevat palvelut** on koottu erilaisia muistisairaan elämää helpottavia palvelumuotoja.

## Turvallinen asuinympäristö

### Koti turvallisena ympäristönä

Tuttu ympäristö tukee muistisairaan toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä. Kodin merkitys on suuri turvallisuuden, muistojen ja menneisyyden, identiteetin ja hyvän olon tukijana. Jotta muistisairas voisi olla mahdollisimman pitkään kotona, voi kodin turvallisuutta voidaan arvioida esimerkiksi huonekohtaisesti.

**Muistiliiton verkkosivuilta löydän huonekohtaiset tarkastuslistat turvallisen ympäristön arviointiin.**

### Turvallisuutta tukevat muutostyöt

Muistisairas viettää usein paljon aikaa kotona, joten se kannattaa järjestää turvallisiksi ja turvallisuuden tunnetta tukeviksi. Mahdollisia muutoksia suunniteltaessa on turvallisuusriskejä huomioitava suhteessa muistisairaan itsemääräämisoikeuteen. Kodin muutostyöt auttavat läheistä huolehtimaan sairastuneesta turvallisesti, mutta on muistettava, että turvajärjestelyt voivat joskus lisätä muistisairaan turvattomuuden tunnetta.

Kotiympäristön turvallisuutta ja siihen mahdollisten muutostöiden tarvetta voidaan kartoittaa. Muutostöihin on mahdollista saada neuvontaa ja korvauksia.

### Lisätietoa:

- **Muistiystävällinen ympäristö ja turvallisuus/Muistiliitto**

- [Turvallisuusriskejä/Muistiliitto](#)
- [Muistisairaahan ihmisen oikeudet/Muistiliitto](#)
- [Ikääntyneen turvallinen koti/Suomi.fi](#)

[Vanhustyön keskusliitolla on Korjausneuvoja, joka auttaa ja neuvoa sinua kodin muutostöissä.](#)

[Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen sivuilta löydät tarkemmin tietoa iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden asuntojen korjausavustuksista.](#)

### Turvallisuutta kotona asumiseen?

**Muistisairaille on saatavilla muistiranneke, joka on apuna esimerkiksi eksymistilanteissa.** Rannekkeen luukun sisälle lisätään muistisairaahan ja/tai läheisten yhteystiedot. Näin avuntarjoaja voi tavoittaa läheiset esimerkiksi silloin, jos sairastunut ei löydä tietään kotiin. Ranneketta voi tilata Muistiliiton verkkokaupasta tai tiedustella omasta Muistiyhdistyksestä.

### Turvapuhelin

Turvapuhelimella turvataan asiakkaan itsenäistä kotona asumista. Turvapuhelin koostuu puhelimen yhteyteen asennettavasta kaiutinyksiköstä sekä siihen liitetystä turvanapista. Turvanappi sijoitetaan yleensä ranteeseen, ja sillä voidaan käynnistää kaiutinpuhelu ennalta määritellyyn numeroon esimerkiksi kaaduttaessa. Turvapuhelimen voi liittää myös matkapuhelimeen.

### Ovihälytín

Ovihälyttimestä voi olla apua silloin, jos muistisairas liikkuu poikkeuksellisina aikoina, kuten öisin, kodin ulkopuolella. Turvapuhelin- ja ovihälytykset menevät turvapuhelinkeskukseen, missä työntekijä vastaa hälytyksiin vuorokauden ympäri. Hän tiedustelee ensimmäisenä, mitä on tapahtunut ja minkälaista apua hälytyksen tehnyt henkilö tarvitsee. Jos henkilö ei pysty kertomaan, mikä on hätänä, turvapuhelinkeskuksen työntekijä ilmoittaa välittömästi kotihoitoon ja hoitaja lähtee paikalle tarkistamaan tilanteen ja antamaan apua.

Voit tiedustella turvapuhelinta tai ovihälytintä alueesi asiakasohjauksesta. [Lue lisätietoa turvapalveluista Oma Hämeen sivulta.](#)

### Turvallinen liikkuminen lähiympäristössä

#### Paikannussovellukset ja laitteet

Paikannussovellusten ja laitteiden avulla voidaan lisätä turvallisuutta kodin ulkopuolella liikkumiseen. Jos muistisairaalla on käytössä älypuhelin, on yksinkertaisin ratkaisu käyttää paikantamiseen puhelimen paikannussovellusta. Tällöin sijaintitiedot voi jakaa läheiselle tai ystävälle, joka voi tarkistaa muistisairaahan liikkeet oman puhelimensa avulla. Jos tarvitaan aktiivista paikannusta hätäpainikeominaisuudella täydennettynä, on hyvä hankkia paikannuslaite. Paikannuslaite on avaimenperän kokoinen pieni laite, joka perustuu GPS-teknologiaan ja se voidaan paikantaa sovelluksen avulla. Se voi myös lähettää paikannuspyynnön ennalta määritellyyn puhelinnumeroon, kun sen nappia painetaan.



Turvallisen liikkumisen varmistamiseksi:

- ota mukaan tarkoituksenmukaiset apuvälineet (esim. paikannuslaite tai navigaattori, kävelytuki)
- kävele tuttuja reittejä säännöllisesti läpi
- laita kävelyyn sopivat kengät ja vuodenajanmukaiset vaatteet näkösälle eteisessä
- Laita ulko-oveen koukku, jossa säilytät avaimia
- sairauden edetessä säännöllisestä lenkkiseurasta on iloa, apua ja turvaa

Vinkit arkeen

Muistisairaana toimintakyvyn heikentyessä on tarpeen ottaa käyttöön arkea tukevia apuvälineitä ja tukipalveluita. Näiden lisäksi on muutamia keinoja, joita pystyy itse hankkimaan tai helpottamaan muistisairaana toimintakykyä ja arjessa selviytymistä.

### Ajanhallinta

Ajanhallinta saattaa hankaloitua ja kun muistilaput ei enää riitä, on tähän saatavilla ajanhallinnan apuvälineitä kuten:

- puhuvia kelloja
- muistuttavia apuvälineitä (ruokailut, lääkkeenotto ym.)
- ajastettu valaistus tai kirkasvalolamppu sekä
- ajastettu musiikki auttavat vuorokausirytmien hallintaa.

Arjen rutineilla on myös iso merkitys ajanhallinnan ymmärtämisessä. Rutineista kannattaakin pitää kiinni.

### Muistamisen tuki

Tärkeiden toimintojen muistaminen

- Kotiin ja sen ympäristöön voi laittaa helpottavia huomioita, kuten tarroja keskeisimpien painikkeiden merkitsemiseen.
- erilaisia kylttejä
- lisäämällä toimintoja helppotoimiselle kosketusnäytölle
- Kuvakorttienkäyttö
- [Papunetin verkkosivuilla on kommunikaation tueksi muun muassa kuvakortteja.](#)

### Turvallisuus

- Liikkumistasi voi myös tukea jalkineilla (liukumista estämättömät) ja vaatetuksella (lonkkahousut) sujuvammaksi sekä turvallisemmaksi.
- Liikkumiseen vaikuttavat myös kodin kalustus ja valaistus, johon on hyvä kiinnittää huomiota.
- Liikkumiseen on saatavilla erilaisia apuvälineitä

**Jaa oma vinkkisi arkeen**

Oletko huomannut jonkin asian, käytännön tai tavan helpottavan arkea muistisairauden kanssa? Kokemuksesi voi auttaa vinkkinä muita vastaavassa tilanteessa arjen tukena. Jaa oma vinkkisi anonyymisti alla olevan linkin kautta. Koostamme vinkkejä aihealueittain tämän kohdan täydennykseksi.

[Jaa oma vinkkisi tästä,](#)

## **Omahoito**

Omahoidolla tarkoitetaan sitä, kuinka itse huolehtimalla terveydestäsi pystyt vaikuttamaan omaan terveyteesi. Omahoitoa ovat liikuntaan, ravitsemukseen, päihteettömyyteen sekä muihin elämäntapoihin liittyvät teot ja päätökset. Omahoitoon kuuluu myös lääkärin määräämän lääke- ja sairaudenhoidon noudattaminen sekä omatoiminen seuranta.

## **Turvallinen lääkehoito**

Lääkehoidon toteuttamista voi helpottaa apuvälineillä, joita on monenlaisia. Apteekista on ostettavissa esimerkiksi dosetti eli annostelija, tablettihalkaisija, tablettimurskain sekä lääkemuistuttaja. Apteekki antaa neuvontaa ja ohjausta näiden valintaan ja käyttöön.

Jos sinulla on paljon lääkkeitä, voit käyttää annostelijaa eli dosettia, johon voi jakaa viikon lääkkeet. Dosetti on hyvä apu myös silloin, jos sinun on vaikea muistaa ottaa lääkettä.

[Lisää tietoa turvallisesta lääkehoidosta saat Fimean sivuilta oppaasta Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon 2023.](#)

Apteekin kautta voi tilata lääkkeiden koneellisen annosjakelupalvelun (Anja). Annosjakelupalvelussa apteekki toimittaa säännöllisesti käytettävät tabletit ja kapselit pakattuina kerta-annospusseihin kahdeksi viikoksi kerrallaan.

- [Lisätietoa koneellisesta annosjakelusta löydät Anja-sivulta.](#)

Lääkeautomaatti ja koneellinen annosjakelu yhdessä varmistavat, että asiakas saa oikeat lääkkeet oikeaan aikaan. Automaatti ilmoittaa puheäänellä ja valomerkeillä asiakkaalle muistutuksen lääkkeenotosta, jolloin asiakas voi itsenäisesti ottaa lääkkeet. Automaatin toiminnan taustalla oleva järjestelmä valvoo lääkkeenottoa. Jos se havaitsee, että lääke on jäänyt ottamatta, järjestelmä lähettää hälytyksen kotihoidolle ja tarvittaessa asiakkaan luo tehdään kotikäynti.

## **lääkäillä lääkkeiden väärinkäyttö on usein tahatonta**

Lääkkeiden väärinkäytöllä tarkoitetaan lääkkeiden käyttöä lääkärin ohjeen vastaisesti tai ilman lääkärin määräystä.

Lääkärin ohjeen vastaisella käytöllä tarkoitetaan lääkkeiden käyttöä esimerkiksi suurempina annoksina, useammin, pidempinä aikoja tai eri tarkoitukseen kuin reseptissä on määrätty.

Lääkkeiden väärinkäyttö ilman lääkärin määräystä tarkoittaa sitä, että henkilöllä itsellään ei ole reseptiä käyttämäänsä lääkkeeseen, vaan hän on saanut ne esimerkiksi joltain läheiseltä, ystävältä tai hankkinut muuta kautta.

lakkäät ovat usein monisairaita ja he saattavat käyttää useita eri lääkkeitä samanaikaisesti. Tämä altistaa tahattomalle lääkkeiden sekakäytölle. **Lääkitysmuutoksista vastaa aina lääkäri, joten on tärkeää, ettei lääkitykseen toteuteta muutoksia oma-aloitteisesti ilman lääkäriyhteistyötä.**

## Ravitsemus

Muistisairauden edetessä myös ruokailuun liittyvät haasteet usein lisääntyvät, mikä altistaa ravitsemusongelmille. Sairastunut tarvitsee tukea kauppaa-asioiden ja ruokailun järjestämisessä. On tärkeää ehkäistä painonlaskua ja lihaskatoa turvaamalla riittävä energian ja proteiinin saanti. Muistisairauden loppuvaiheessa syömisen taidot, nieleminen ja ruokahalu heikentyvät entisestään ja ruokailussa tarvitaan yhä enemmän tukea sekä yksilöllistä ravitsemushoitoa.

Mahdollisia syömiseen liittyviä haasteita sairauden edetessä

- Haju- ja makuaistin toiminta häiriintyy
- Toimintakyvyn heikentyminen vaikeuttaa ruokaostosten tekemistä ja ruoanvalmistusta
- Ruokavalintojen tekeminen hidastuu ja ruokavalio yksipuolistuu
- Syöminen unohtuu
- Syömisen taidot heikentyvät
- Huomiokyky ja ruokailuun keskittyminen vaikeutuu etenkin, jos ympäristö on levoton tai hälyisä
- Vaeltelu ja rauhattomuus lisäävät energiantarvetta
- Ruoan kulkeutuminen suusta nieluun häiriintyy
- Syömisestä kieltäytyminen

Painon seuraaminen vähintään kerran kuukaudessa on helppo keino havaita mahdolliset muutokset. Jos paino laskee tahattomasti, ruokahalu on huono, syöty ruokamäärä on vähäinen ja ruokavalio on yksipuolinen, asia kannattaa ottaa puheeksi oman lääkärin tai hoitajan kanssa.

## Arjessa mahdollisesti eteen tulevia haasteita

Kaikissa etenevissä muistisairauksissa tiedonkäsittely- ja päätöksentekokyky, hahmottaminen ja kielelliset toiminnot heikentyvät. Myös omatoimisuus vähenee sekä ilmaantuu mahdollisesti käyttäytymisen muutoksia. Muistisairauden edetessä erilaiset arkielämän haasteet lisääntyvät, palveluiden tarve usein kasvaa ja läheiset tarvitsevat enemmän tukea. Muistisairaus muuttaa kävelyä ja liikuntakykyä sekä lisää kaatumisriskiä. Nämä muutokset ilmenevät vartalon asennon muuttumisena kumarammaksi ja tasapainon hallinta heikkenee jäykkyyden ja virheasentojen myötä. Kävely voi olla "töpöttävää" tai kyky ottaa askelia häviää.

Muistisairas voi toistaa usein samoja asioita ja kysymyksiä. Lisäksi sairauden edetessä voi esiintyä aloitekyvyttömyyttä. Myös vuorokausirytmii menee sairastuneella herkästi sekaisin. Eteen voi tulla tilanne, että muistisairas ei tunnista läheisiään tai ei muista heidän nimiään. Useimmilla etenevää muistisairautta sairastavilla ilmenee jossain vaiheessa muutoksia käyttäytymisessä ja tunteiden ilmaisussa.

Käytöksessä voi esiintyä seuraavia oireita:

- Masennus
- Apatia
- Levottomuus
- Ahdistuneisuus
- Vaeltelu
- Harhaisuus
- Persoonallisuuden muuttuminen
- Aggressiivisuus
- Uni- ja vuorokausirytmien häiriöt

Käyttäytymisen muutokset aiheuttavat läheisille huolta ja voivat lisätä läheisen uupumista. Ne voivat myös lisätä sairastuneen ympärivuorokautisen palveluasumisen tarvetta.

Syy käyttäytymisen muutokselle on yksilöllistä ja aina tulisi selvittää, mistä muutos voi johtua. Käyttäytymisen muutosten esiintymistä voidaan vähentää käyttämällä asianmukaisia ohjaamisen keinoja. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys muistisairaana ymmärretyksi tulemisen vahvistamisessa ja toimintakyvyn tukemisessa. Aina käyttäytymisen muutoksia ei tarvitse hoitaa. Oireiden hoito on aiheellista, jos ne rasittavat sairastunutta itseään tai läheisiä, heikentää sairastuneen toimintakykyä, sosiaalista kanssakäymistä tai aiheuttaa vaaratilanteita. Käyttöoireiden hoito on ensisijaisesti lääkkeetöntä. Lääkehoidolla voidaan tarvittaessa lieventää oireiden esiintymistä, tällöin tärkeää on säännöllinen lääkevasteen arvioiminen.

Jos käyttäytymisen oireet alkavat häiritä arjessa selviytymistä, kannattaa ottaa yhteys omahoitajaan tai hoitavaan lääkäriin.

### **Lääkkeetön hoito**

Muistisairauteen liittyvä käyttäytymisen muutos on usein ohimenevää, joten kannattaa ensin seurata katoaako oire tai muuttuuko se vähemmän häiritseväksi tai haitalliseksi ajan kuluessa. Tavanomaiset rentoutuskeinot kuten esimerkiksi liikunta, lämmin suihku, rauhoittava musiikki, lukeminen tai sen kuuntelu ja käsityöt tai askartelu voivat tuoda helpotusta oireiluun. Läheiset ja kotihoito tai päivätoiminnan työntekijät voivat auttaa suuntaamaan huomiota toisaalle ahdistavista ajatuksista tai pakonomaisista käyttäytymismalleista.

Hyviksi koettuja lääkkeettömiä hoitomuotoja ovat muun muassa

- sopiva kommunikointityyli muun muassa rauhoittava puhe, kevyt ja rauhoittava tai rohkaiseva kosketus
- aggression syiden, kuten kivun tai pelon, tunnistaminen ja ennakointi, levollisen ympäristön luominen, vaarallisten esineiden poistaminen näkyviltä aggressiiviseen käytökseen ja vaaratilanteiden välttämiseen
- ympäristön järjestäminen, ylimääräisten kalusteiden ja tavaroiden rajaaminen, poistumisen rajoittaminen tilajärjestelyin (vaeltamiseen)
- äänimaailman rauhoittaminen ja valaistuksen huomioiminen. Makuuhuoneen valon ja lämpötilan säätäminen
- turvallinen päivärytmi ja säännöllinen ateriaritmi, pitkät ateriovälit tai juomisen unohtaminen voivat tehdä väsyneeksi tai ärtyneeksi. Riittävän iltapalan syöminen ja tarvittaessa myös yöpala voi auttaa yölliseen valvomiseen. Päiväunia kannattaa välttää.

- kuulokojeen hankkiminen, jolloin normaalit äänet kuuluvat selvemmin, musiikin kuuntelu (ääniharjojen vaimentamiseen)
- rauhallinen valmistautuminen kotoa lähtemiseen tuttujen rutiinien avulla

Lääkkeitöntä hoitoa voi järjestää myös ryhmätoimintana, jolloin on mahdollisuus vertaistukeen. Hyötyä voi olla myös musiikkiterapiasta, muisteluterapiasta ja erilaisista liikunta- ja kädentaitoryhmätyöskentelystä.

## Hoito- ja kuntoutussuunnitelma

Suurin osa muistisairaista haluaa asua kotona. Asiakkaalle järjestetään kotiin palveluita ja lisätään palveluita palvelutarpeen kasvaessa. Tavoitteena on, että asiakkaan arkea tuetaan, jotta eläminen omassa kodissa mahdollistuu ja asiakas saa halutessaan asua kotona elämän loppuun asti.

**Asiakasohjauksesta nimetty omatyöntekijä on asiakkaan ja läheisten tukena koko asiakkuuden ajan. Omatyöntekijä on aina ensisijainen yhteyshenkilö, johon voi olla yhteydessä, jos on huolta asiakkaan kotona selviytymisestä tai asiakkaan päivittäisestä hoidosta vastaava henkilö uupuu tai sairastuu.**

Muistisairauden edetessä tulee asiakkaan hoidon ja tukipalveluiden tarvetta arvioida yhteistyössä omatyöntekijän ja asiakkaan hoitoon osallistuvien kanssa säännöllisesti ja lisätä palveluita tarpeen mukaisiksi. Arvioinnin yhteydessä hoitovastuussa oleva taho päivittää hoito- ja kuntoutussuunnitelman.

Tilanne voi joskus olla myös sellainen, että kotona asuminen ei enää runsaankaan avun turvin ole mahdollista tai turvallista, vaan asiakkaan tilanne vaatii jo arvioinnin siirtymisestä ympärivuorokautiseen palveluasumiseen.

## Elämän loppuvaiheen ennakoiva hoitosuunnitelma

On tärkeää, että sinulle tehdään elämän loppuvaiheen ennakoiva hoitosuunnitelma riittävän ajoissa, viimeistään siinä vaiheessa, kun muistisairaus on pitkälle edennyt ja toimintakykyisi alkaa heiketä voimakkaasti ja tarvitset yhä enemmän apua arjessasi. Sinulla voi olla myös toistuvia akuutteja sairaalahoitojaksoja. Hoitosuunnitelma mahdollistaa toiveidesi mukaisen hoidon ja antaa hoitohenkilöstölle toimintaohjeet muuttuvien tilanteiden varalle.

Lääkäri tekee hoitosuunnitelman yhdessä sinun ja läheistesi kanssa. Suunnitelmaan kirjataan

- hoitotahtosi
- lääketieteellinen tilanne ja ennuste
- hoitolinjaukset (hoidon tavoitteet)
- hoidon rajaukset (toimenpiteet, joista on haittaa)
- läheisten näkemykset
- Hoitopaikka, keitä hoitoon osallistuu ja mikä on läheisten rooli hoidossa
- konsultoitava taho yhteystietoineen
- toimintaohjeet tilanteen äkillisen huononemisen varalle. Niihin kirjataan myös
  - lääkkeettömät ja lääkkeelliset hoidot resepteineen
  - apuvälineet, joiden avulla oireita voidaan helpottaa.
- Suunnitelmaa päivitetään tarvittaessa ja aina, kun tilanne muuttuu olennaisesti.

## Ympäri vuorokautinen palveluasuminen

Ympäri vuorokautista palveluasumista järjestetään sinulle, joka tarvitset päivittäin vuorokaudenajasta riippumatta jatkuvaa hoitoa ja huolenpitoa tai vaativaa ammatillista hoitoa, joiden järjestäminen omaishoitona, kotihoitona, perhehoitona tai muulla tavalla ei ole sinulle mahdollista.

Pitkäaikainen ympäri vuorokautinen palveluasumisen myöntäminen perustuu kanssasi tehtävään palvelutarpeen arviointiin. Pitkäaikaisen ympäri vuorokautisen palveluasumisen päätöstä edeltää pääsääntöisesti kuntoutumis- ja arviointijakso, joko kotonasi tai hyvinvointialueen osoittamassa yksikössä. Jaksolla selvitetään, onko toimintakykyäsi ja arkeasi mahdollista tukea pitkäaikaishoidon sijaan kotiin tarpeidesi mukaan räätälöidyillä palveluilla.

Jos siirryt kotoa ympäri vuorokautisen palveluasumisen yksikköön, on siellä mahdollisuus hoitaa sinua elämäsi loppuun saakka.

[Saat lisätietoa ikäihmisten ympäri vuorokautisesta palveluasumisesta Oma Hämeen sivulta.](#)

## Palliatiivinen hoito ja saattohoito

Palliatiivinen hoito tarkoittaa oireenmukaista, hyvää hoitoa. Palliatiivinen hoitolinjaus on ajankohtainen, kun sairauden etenemiseen ja jäljellä olevan elämän pituuteen ei voida enää merkittävästi hoidolla vaikuttaa. Usein muistisairailta sairauden loppuvaihe on usein ennemminkin hiipuva kuin kivulias ja raju.

Sinua hoidetaan kokonaisvaltaisesti, pyritään ehkäisemään ja lievittämään kärsimystä sekä huomioimaan hyvä elämänlaatu. Hoidossasi korostuu kohtaaminen sekä tarpeidesi ja toiveidesi huomioiminen.

Saattohoito on palliatiivisen hoidon viimeinen vaihe. Saattohoito on hoidollinen linjaus, jonka lääkäri tekee yhdessä sinun ja läheistesi kanssa. Hyvä saattohoito on tärkeää ja kaikilla on siihen oikeus. **Saattohoitolinjaus pitää aina sisällään ei elvytetä-päätöksen (DNR)**. DNR tarkoittaa sitä, että henkilön hengitystä ja sydäntä ei yritetä saada uudelleen käyntiin, kun hengitys tai sydämen toiminta lakkaa.

Saattohoitoa voidaan ~~sis~~ toteuttaa niin kotona, palvelutalossa, saattohoitokodissa kuin sairaalassakin. Kotisaattohoidosta ja kotikuolemasta puhutaan silloin, kun toiveesi on kuolla tutussa kotiympäristössä. Kuolemaan valmistauduttaessa hoitosi suunnitellaan yhdessä sinun, läheistesi ja kotihoidon kanssa ja järjestetään tarvittava tuki kotiin. Kun hoidossasi valmistaudutaan saattohoitovaiheeseen, hoitava lääkäri tekee hoitosi suunnittelua varten **saattohoitopäätöksen ja saattohoitosuunnitelman**. Hoitosuunnitelmaan merkitään hoidostasi vastuussa oleva taho ja hoitoasi toteutetaan tehdyn hoitosuunnitelman mukaisesti. Lisäksi sinulle nimetään tukiosasto, jonne voit siirtyä, jos kotona hoitaminen ei jostakin syystä onnistu. Tarvittaessa hoitoasi kotona tai asumispalveluyksikössä toteutetaan yhteistyössä kotisairaalan kanssa.

Kanta-Hämeen hyvinvointialueella toimii palliatiivinen keskus, jonka muodostavat Kanta-Hämeen keskussairaalan palliatiivinen poliklinikka ja saattohoidon erityisyksikkö Koivikko-koti, joita hoitoosi osallistuvat ammattilaiset voivat tarpeen vaatiessa konsultoida elämän loppuvaiheen hoitoosi liittyen.

- [Muistiliiton laatimasta Muistisairaana ihmisen hyvä saattohoito- oppaasta, saat lisätietoa elämän loppuvaiheen hoidosta ja hoidosta.](#)

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on julkaissut Palliatiivisen hoidon ja saattohoidon kansallisen laatusuosituksen, joka on tarkoitettu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä terveydenhuollon järjestämisestä vastuussa oleville tahoille, mutta myös palliatiivisessa hoidossa oleville asiakkaille ja heidän läheisilleen. Laatusuositus on kuvaus palliatiivisesta hoidosta ja sen laadusta sellaisena, kun sitä on edellytys odottaa. [Palliatiivisen hoidon ja saattohoidon kansallinen laatusuositus on luettavissa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen \(THL\)- sivulta.](#)
- [Tutustu tarkemmin Kuolevan potilaan oireiden hoito Käypä hoito-suositukseen.](#)

---

Ammattilaisten sisältö alkaa tästä

## Ohjaus ja neuvonta

Asiakas ja läheiset kaipaavat konkreettisia neuvoja sairauden kanssa elämiseen hoitopolun eri vaiheissa- ohjaus ja neuvonta kuuluu kaikille ammattihenkilöille. Muistisairauksiin ja palveluihin liittyvän neuvonnan tulee olla säännöllistä ja tavoitteellista, jotta se auttaa sairastunutta ja hänen läheisiä sopeutumaan elämään muistisairauden kanssa ja parantaa muistisairaana ja läheisten elämänlaatua. Läheiset tarvitsevat avointa ja oikea-aikaista tietoa sairauden eri vaiheiden tuomista muutoksista sekä tukea niiden aiheuttamaan tunnekkriisiin. Läheisillä tulee olla mahdollisuus apuun ja tukeen koko sairauden ajan.

On tärkeää, että sairastunut saa riittävät tukipalvelut sairauden jokaisessa vaiheessa, näin muistisairaana kotona asuminen on mahdollista pidempään.

## Palliatiivinen hoito ja saattohoito

**Elämän loppuvaiheen ennakoiva hoitosuunnitelma**, advance care planning (ACP), tarkoittaa asiakkaan, hänen läheistensä ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä käytyjä keskusteluja asiakkaan toiveista ja tavoitteista tulevaisuuden hoidon suhteen sekä näiden kirjaamista. Käytännössä nämä keskustelut on kohdennettu pitkälle edennyttä sairautta sairastaviin ja erityisesti niihin, joiden sairaus pahenee toistuvasti ja jotka voivat menettää kykynsä kommunikoida. Muistisairailta keskusteluun kannustetaan jo sairauden varhaisessa vaiheessa, kun asiakkaan kognitio on vielä riittävä hoitotahdon muodostamiseen. Elämän loppuvaiheen [ennakoivasta hoitosuunnitelmasta löydät lisätietoa Duodecim sivulta.](#)

**Palliatiivinen hoitolinjaus (ICD-koodi Z51.5)** kertoo hoidon kokonaistavoitteen ja ohjaa palliatiivisen hoidon järjestelyitä.

Saattohoitokoulutuksia verkossa:

[Oppiportti.fi Saattohoidon verkkokoulutus](#)

[Saattohoitopassi- koulutus](#)

Hotus- hoitosuosituksiset:

- Palliatiivisessa hoidossa ja saattohoidossa olevan potilaan läheisten kohtaaminen ja tukeminen. [Pääset lukemaan hoitosuosituksista tästä linkistä.](#)
- Palliatiivisessa ja saattohoidossa olevan potilaan suunhoito. [Pääset lukemaan hoitosuosituksista tästä linkistä.](#)

## Ympäri vuorokautisen palveluasumisen myöntämisperusteet

### Ympäri vuorokautinen palveluasuminen

Ympäri vuorokautista palveluasumista järjestetään henkilön tarpeen mukaan pitkäaikaisesti tai lyhytaikaisesti. Lyhytaikainen ympäri vuorokautinen palveluasuminen voi olla tilapäistä tai säännöllisesti toistuvaa.

MAPLe\_5: Arvon oltava 5 ja lisäksi vähintään toinen seuraavista

- ADL\_6: vähintään 3
- CPS\_6: vähintään 4

Lisäksi otetaan huomioon

- Jos MAPLe on 1-4, on CHES= 3 tai enemmän eli henkilön terveydentila on epävaka.
- Keskivaikea tai vaikea muistisairaus: MMSE 13 tai vähemmän, DRS yli 6.
- Psykiatrinen sairaus: MMSE vähintään 17, GDS 11, DRS yli 6.
- Käyttöoireet: CAP 9 aktivoitunut, henkilön karkailu, vaeltelu, eksyily, pitkäaikainen asiakkaan omaa, läheisen henkeä, turvallisuutta tai terveyttä uhkaava käytös.