



Lempeä hoiva

Lääkkeettömien
menetelmien
ideakorttipakka
hoivakodeille

Lempeä hoiva



Uudenmaan liitto
Nylands förbund



AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences



Haaga-Helia



Metropolia



Korttipakka arjen avuksi

Tämän korttipakan tarkoitus on innostaa ja kannustaa ammatilaisia, läheisiä ja vapaaehtoisia käyttämään lääkkeettömiä keinoja ikäihmisten ja muistisairaiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Korttipakassa on helppoja ja perusteltuja menetelmiä, joita kuka tahansa voi käyttää kuntoutukseen ja ennaltaehkäisyyn.



Nämä kortit on tehty osana Lempeä hoiva -hanketta. Korttien pohjana on käytetty Hoitotyön tutkimussäätiön suositusta (lue lisää QR-koodista alla), joka koskee muistisairaahan arjessa selviytymisen tukemista lääkkeettömin keinoin.

Suosituksen tavoitteena on tukea muistisairaiden ihmisten toimintakykyä ja tarjota heille mahdollisuus hyvään elämään.

Korttien sisältö perustuu tutkimukseen ja suosituksiin.



Lempeä hoiva



Tutkitusti tehokkaita keinoja hyvinvoinnin tueksi

Lääkkeettömät menetelmät ovat tavoitteellisia keinoja, joilla voidaan edistää hyvinvointia ja toimintakykyä ilman lääkitystä. Näihin kuuluvat esimerkiksi musiikki, liikunta, luontoympäristöt, vuorovaikutus ja muistelu.

Menetelmät perustuvat näyttöön ja ovat tehokkaita esimerkiksi mielialan kohentamisessa, yksinäisyyden ehkäisyssä ja muistisairauden oireiden lievittämisessä. Lääkkeettömät keinot tukevat kokonaisvaltaista kuntoutusta ja ovat tärkeä osa hyvää hoitoa.

SUUNNITTELE–KOEILE–ARVIOI–KEHITÄ

Hyödynnä PDSA-mallia (Plan-Do-Study-Act) lääkkeitömién menetelmien kokeilussa ja käyttöön-
otossa.

1. **Suunnittele:** Tunnista asukkaan yksilölliset tarpeet ja valitse menetelmä hänen elämänhistoriansa ja mieltymyksiensä pohjalta. Keskustele myös läheisten kanssa.
2. **Kokeile:** Ota menetelmä käyttöön arjessa.
3. **Arvioi:** Seuraa vaikutuksia – tukeeko menetelmä asukkaan hyvinvointia?
4. **Kehitä:** Jatka käyttöä, jos menetelmä toimii. Muussa tapauksessa kokeile toista vaihtoehtoa.

Lempeä hoiva



Asukkaan tunteminen – yksilöllisen hoidon perusta

Lääkkeettömien menetelmien vaikuttavuus perustuu asukkaan yksilöllisiin tarpeisiin, elämäntarinaa ja mieltymyksiin.

Elämäntarina: Aikaisemmat kokemukset, tottumukset ja arvot ohjaavat menetelmävalintoja.

Mieltymykset: Tutut ja mieluisat ärsykkeet, kuten musiikki, tuoksut ja kosketus, tukevat hyvinvointia.

Tarpeet: Havainnointi ja vuorovaikutus auttavat tunnistamaan kivun, levottomuuden ja muut tarpeet.

Läheiset: Läheisten tieto ja tuki ovat erityisen arvokkaita, kun asukas ei itse kykene ilmaisemaan toiveitaan.



Yksilöllisyys on vaikuttavan hoidon perusta

- Kun hoito perustuu asukkaan tuntemiseen, lääkkeettömät menetelmät voidaan valita ja kohdentaa hänen tarpeidensa mukaan.
- Näin tuetaan asukkaan hyvinvointia ja elämänlaatua.

Lempeä hoiva



Herättele luovuuttasi – iloa ja oivalluksia arkeen

Luovuus syntyy uteliaisuudesta ja halusta kokeilla uutta. Se rikastuttaa arkea ja tukee asukkaan hyvinvointia.

- Tuo päivään iloa pienillä, kekseliäillä teoilla.
- Hyödynnä musiikkia, liikettä, tarinoita – tai omia vahvuuksiasi.
- Kokeile tuttua asiaa uudella tavalla.
- Ideoi yhdessä – yhdessä keksitään enemmän.

Jokainen hoitaja on luova omalla tavallaan.
Uskalla käyttää sitä työssäsi!



Luovuus on voimavara – anna sen näkyä hoitotyössä

- **Arjen menetelmät:** Musiikki, liike, muistot ja huumori ovat tehokkaita lääkkeettömiä keinoja.
- **Hyödynnä vahvuutesi:** Laulatko, kerrotko tarinoita tai teet käsitöitä? Käytä taitojasi asukkaiden iloksi.
- **Yhdessä kehittäen:** Uudet ideat syntyvät kokeilemalla ja jakamalla oivalluksia työyhteisössä.
- **Kannustava ilmapiiri:** Esihenkilön tuki ja myönteinen palaute vahvistavat luovuutta arjessa.

Lempeä hoiva

Korttien sisältö

Tämä korttipakka tarjoaa helposti käyttöön otettavia lääkkeettömiä menetelmiä, jotka tukevat muistisairaahan hyvinvointia ja arkea. Kortit sisältävät käytännönläheisiä vinkkejä ja ideoita, joita voit soveltaa eri tilanteissa.

Kortit on teemoitettu seuraavien otsikoiden alle:

-  **Muistisairasta huomioiva vuorovaikutus**
-  **Musiikin hyödyntäminen hoidossa**
-  **Luovat menetelmät**
-  **Muistisairaahan asuinympäristö**
-  **Läheisten osallistaminen hoitoon**

Näin käytät kortteja

- Valitse menetelmä asukkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan. Mieti ensin, mikä voisi hyödyttää häntä ja mikä menetelmä sopii tilanteeseen. Tämä edellyttää asukkaan tuntemista. Kokeile yhtä menetelmää kerrallaan ja suunnittele, milloin arvioit sen sopivuutta. Anna kokeilulle aikaa, ja jos menetelmä ei toimi, kokeile toista.
- Jokaisessa kortissa kerrotaan, mihin sitä voi käyttää, kenelle se sopii ja miksi menetelmä on hyödyllinen. Lisäksi kortista löydät selkeät ohjeet menetelmän toteuttamiseen.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Arvostava kohtaaminen on lempeän hoivan ydin

- Vuorovaikutus on avain muistisairaahan hyvinvointiin ja elämänlaatuun.
 - Se auttaa häntä tuntemaan itsensä arvostetuksi, vähentää yksinäisyyttä ja ahdistusta sekä tukee muistia ja toimintakykyä.
 - Myönteinen ja empaattinen vuorovaikutus tekee arjesta sujuvampaa ja miellyttävämpää sekä muistisairaalle että hänen hoitajilleen ja läheisilleen.
- 
- 



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Myönteinen vuorovaikutus:

- luo turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta.
- ylläpitää itsetuntoa ja arvostusta.
- tukee muistia ja kognitiivisia taitoja.
- vähentää yksinäisyyttä ja ahdistusta.
- lisää osallisuutta ja yhteyttä muihin.
- tekee arjesta ja hoidosta sujuvampaa.
- auttaa käsittelemään tunteita.
- lisää mielekkyyttä arkeen.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Mitä?

Aktivoiva keskustelu.

Kenelle?

Koti-ikävästä kärsivälle asukkaalle.

Miksi?

- Helpottaa masennusta ja koti-ikävää.
 - Keskustelu ja oman kodin muistelu luo turvallisuuden tunnetta.
- 
- 



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Miten?

Ota asukkaan tunne todesta.

Löydä asia/esine/kuva, joka muistuttaa kodista, josta asukas haluaa muistella.

Herättele kysymysten kautta keskustelua:

- Mikä on lempipaikkasi kotona?
- Ketä kotona asui?
- Miltä kotona tuoksui?
- Ketä naapurustossa asui?
- Oliko teillä kotieläimiä tai lemmikkejä?

Tarvikkeet?

Asia/esine/kuva, joka muistuttaa kodista.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Mitä?

Sanattomien keinojen hyödyntäminen.

Kenelle?

Kielellisistä vaikeuksista kärsivälle asukkaalle.

Miksi?

- Vahvistetaan jäljellä olevaa kommunikointikykyä.
 - Kyse ei ole pelkästään sanoista, vaan yhteyden ja ymmärryksen löytämisestä.
- 
- 

Miten?

- **Monipuolinen viestintä:** Hyödynnä kuvia, esineitä, piirroksia ja symboleja. Värikoodit (esim. vihreä = kyllä, punainen = ei)
- **Musiikki apuna:** Laulu ja rytmi voivat tukea muistia ja yhteyden syntymistä.
- **Sanaton viestintä:** Ilmeet, eleet, äänteet ja kosketus kertovat paljon.
- **Digitaaliset apuvälineet:** Kuvataulut, äänipainikkeet ja muut sovellukset tukevat viestintää.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Mitä?

Turvallisuuden tunteen välittäminen.

Kenelle?

Levottomalle asukkaalle.

Miksi?

Levottomuus on usein muistisairauden oire, mutta rauhallinen ja kunnioittava vuorovaikutus tukee muistisairaahan turvallisuuden ja arvostuksen kokemusta.



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Miten?

- Ole läsnä ja kuuntele
- Puhu selkeästi, ystävällisesti ja käytä lyhyitä lauseita – älä käskytä.
- Hyödynnä katsekontaktia, lempeitä eleitä ja lämmintä äänensävyä.
- Vältä korjaamista, jos muistisairas muistaa asioita eri tavalla.
- Vastaa levollisesti, jos hän kysyy esimerkiksi jo edesmenneestä läheisestä: "Kerrotko lisää hänestä?".
- Anna aikaa vastata, vältä kiirettä ja poista häiriötekijöitä.
- Huomioi perustarpeet (nälkä, jano, kipu), jotka voivat aiheuttaa levottomuutta.
- Pidä tilanne rauhallisena ja ennakoitavana.

Lempeää hoiva



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Mitä?

Turhautuneisuuden ja ahdistuneisuuden vähentäminen.

Kenelle?

Ahdistuneelle asukkaalle.

Miksi?

Ahdistuneisuus liittyy usein muisti-sairauteen ja voi johtua monista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Ahdistuksen tunnistaminen ja ymmärtäminen auttaa vähentämään turhautumista ja pelkotiiloja.





MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Miten?

- Huomioi yksilöllisyys: selvitä, mitkä asiat ovat olleet muistisairaille tärkeitä ja mitkä rauhoittavat häntä.
- Tarjoa mielekästä tekemistä, kuten musiikin kuuntelua tai tuttuja askareita.
- Rauhoita kevyellä käsien ja hartioden hieronnalla, lempeällä valolla tai aromaterapialla.
- Luonnossa oleskelu tai ikkunasta maisemien katselu, lemmikit tai pehmeät esineet/pehmoelut, voivat myös lievittää ahdistusta ja tuoda lohtua.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Mitä?

Tunteiden säätelyyn ja itsenäisyyteen
liittyvän arvostuksen välittäminen.

Kenelle?

Asukkaalle, joilla on tunteiden säätelyyn ja itsenäisyyden menetykseen liittyvää ahdistusta.

Miksi?

- Muistisairaudet heikentävät kykyä hallita tunteita ja reagoida loogisesti stressiin.
 - Ahdistusta voi aiheuttaa myös se, että henkilö kokee menettävänsä itsenäisyytensä ja kykynsä hallita arkeaan.
- 
- 



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Miten?

- **Hyväksy tunteet:** Kuuntele, älä vähättele. Nimeä tunne tarvittaessa lempeästi.
- **Säilytä rauhallisuus:** Tunteet tarttuvat – hoitajan tyyneys tuo turvaa.
- **Viestintä on muutakin kuin sanoja:** Hymy, katse ja kosketus ovat tärkeitä.
- **Anna valinnan mahdollisuuksia:** Pienet päätökset vahvistavat osallisuutta.
- **Kannusta omatoimisuuteen:** Tue tekemään itse sen verran kuin mahdollista.
- **Tee yhdessä, älä puolesta:** Auta vain tarvittavassa määrin.

Lempeä hoiva

The background is a solid light pink color. It is decorated with floral illustrations in the corners. Top-left: A cluster of white and deep red roses with green leaves. Top-right: A sprig of green leaves with small white flowers. Bottom-left: A large white lily-like flower with green leaves and a sprig of small white flowers. Bottom-right: A cluster of white and deep red roses with green leaves.

MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Mitä?

Positiivisen ja kannustavan vuoro-
vaikutuksen edistäminen.

Kenelle?

Muistisairautta sairastavalle.

Miksi?

Tavoitteena on luoda turvallinen
ja myönteinen ilmapiiri, jossa
muistisairas tuntee itsensä
arvostetuksi ja kuulluksi.



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Miten?

Keskity onnistumisiin: Positiivinen palaute vahvistaa itsetuntoa. Sano esimerkiksi: *“Onpa mukavaa, että istut tässä kanssani”*.

Vältä turhaa korjaamista. Voit ohjata keskustelua lempeästi eteenpäin. Esimerkiksi jos asukas sanoo *“Kävin eilen torilla”* (vaikka ei käynyt), voit vastata: *“Oliko siellä mukavaa?”*

Hyödynnä tuttuja muistoja: Kysy mieluisista asioista, kuten lapsuuden lauluista ja ensimmäisestä työpaikasta.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Mitä?

Muistelu osana päivittäistoimintoja.

Kenelle?

Kiihtyneelle, ärtyneelle, levottomalle tai pelokkaalle asukkaalle.

Miksi?

Tuetaan muistisairaan päivittäis-
toiminnoista suoriutumista ja
parannetaan itseluottamusta sekä
vahvistetaan vuorovaikutusta
hoitotilanteessa.



Miten?

Hyödynnä esineitä, kuvia tai ajankohtaisia puheenaiheita muistelun herättäjänä.

- Esim. Mitä musiikkia kuuntelit nuorena?
- Esim. Miten sinun nuoruudessaasi juhlittiin juhannusta?

Testatkaa erilaisia makuja ja haistelkaa tuttuja tuoksuja (esim. mausteet, kukat, kahvi).

- Esim. Mitä tämä tuoksu tuo sinulle mieleen?

Lempeä hoiva

MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Musiikki herättelee tunteita ja taitoja

- Musiikki on tehokas ja monipuolinen lääkkeetön menetelmä muistisairaahan hyvinvoinnin tukemiseen. Se aktivoi aivoja, parantaa kognitiivista toimintaa ja kommunikointia sekä vahvistaa läsnäolon tunnetta.
 - Järjestä muistisairaalle musiikkiaktiviteetteja muiden aktiviteettien ohella, sillä musiikkiharjoitteet saattavat tukea muistisairaahan päivittäistoiminnoista suoriutumista.
 - Musiikki herättää tunteita ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Se voi virkistää, rauhoittaa tai tukea keskittymistä tilanteen mukaan.
- 
- 

MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

- **Yhteys ja vuorovaikutus:** Laulu ja hyräily luovat yhteyden ja lisäävät iloa.
- **Tuki arjessa:** Musiikki helpottaa päivittäisiä toimia ja voi lievittää kipua.
- **Mielimusiikki:** Asukkaan suosikkimusiikki vahvistaa tunnetta omasta itsestä ja lisää hyvinvointia.
- **Liikkeen tukena:** Rytmi voi kannustaa liikkumaan ja tukea toimintakykyä.
- **Yhteenkuuluvuus:** Yhteinen musiikkihetki vähentää yksinäisyyden kokemusta.
- **Aivojen aktivointi:** Musiikin ja liikkeen yhdistäminen, kuten tuolitanssit, stimuloi aivoja tehokkaasti.
- **Arvosta hiljaisuutta:** Vältä päällekkäisiä ääniä – joskus hiljaisuus on paras valinta.

Lempeä hoiva



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Mitä?

Yhdessä laulaminen.

Kenelle?

Kaikille muistisairaille, erityisesti yksinäisyyttä tai kotikävä tunteville. Myös läheiset voivat helposti osallistua.

Miksi?

- Yhdessä laulaminen tuottaa mielihyvää.
 - Yhteinen hetki vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta.
 - Säännölliset lauluhetket voivat tukea muistisairaana omaelämäkerrallista muistia ja hyvinvointia.
 - Musiikki yhdistää, herättää muistoja ja tuo iloa.
- 
- 

MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Miten?

- Laulakaa yhdessä.
- Järjestä musiikkihetkiä säännöllisesti, esimerkiksi ruokailun tai iltapäiväkahvien yhteydessä.
- Kuka tahansa voi vetää hetken – riittää, että joku aloittaa laulun tai laittaa musiikin soimaan.
- **Musiikkia muistille -opas - Minun ääneni -op**paassa on paljon ideoita musiikin hyödyntämiseen.



Lempeä hoiva



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Mitä?

Musiikkitahto ja oma mielimusiikki.

Kenelle?

Kaikille asukkaille.

Miksi?

- Mielimusiikilla on suuri vaikutus hyvinvointiin.
 - Muistisairaus etenee viimeisenä niille alueille aivoissa, joihin ovat tallentuneet musiikkimuistot, kuten nuoruusvuosien suosikkikappaleet.
 - Musiikkitahtoon kirjataan oma mielimusiikki ja millaisissa tilanteissa ihminen mielellään musiikkia kuuntelee tai millaista musiikkia ei halua kuunnella.
- 
- 

MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Miten?

- Musiikkitahtoon voi tehdä yhdessä hoitajan tai läheisten kanssa. Musiikkitahtoon voi kirjata lempimusiikin lisäksi esimerkiksi suosikkiradiokanavan. Oman soittolistaa voi tallentaa esimerkiksi Spotify-sovellukseen, paperille tai sähköiseen tiedostoon.
- Musiikkitahtoon kirjaamiseen löytyy myös valmiita pohjia.
- **Musiikki ja muisti – Musiikkitahto**



Lempeä hoiva



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Mitä?

Musiikin kuunteleminen.

Kenelle?

Muistisairaalle esimerkiksi yksinäisyyden,
tylsyyden tai levottomuuden lievittämiseen.

Miksi?

- Mielimusiikki voi rauhoittaa levottomuutta, tuoda lohtua ja herättää muistoja.
 - Kuulokkeista kuunneltuna musiikki voi auttaa sulkemaan pois taustahälyn ja luomaan rauhoittavan hetken.
 - Musiikki voi myös tukea muisteluhetkiä.
- 
- 

MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Miten?

- Laita asukkaan mielimusiikkia tai lempiradio-kanava soimaan taustalle.
- Sulje muut äänilähteet (esim. televisio) häiriöiden vähentämiseksi.
- Varmista, ettei musiikki soi koko päivää, ellei asukas itse niin toivo.
- Kuulokkeet voivat tarjota yksilöllisen kuunteluhetken esimerkiksi yhteisessä tilassa.
- Hoitaja tai läheinen voi olla läsnä, jos musiikki herättää muistoja tai tunteita, joista asukas haluaa keskustella.
- Asukas voi kuunnella musiikkia myös omassa rauhassaan.

Lempeä hoiva



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Mitä?

Tuolitanssit – Yhdistä musiikki ja liike.

Kenelle?

Kaikille asukkaille.

Miksi?

- Musiikin ja liikkeen yhdistäminen tehostaa lääkkeettömien menetelmien hyötyä.
 - Liikkuminen musiikin tahtiin aktivoi aivoja ja tukee keuhonhallintaa.
 - Ryhmässä toteutettuna tanssit lisäävät osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.
 - Tuolitanssi on hauska ja helppo tapa yhdistää musiikki ja liike.
- 
- 

MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Miten?

- Varaa kaikille tuoli tai muu mukava istuin.
- Laita soimaan asukkaiden mielimusiikkia ja ohjaa yksinkertaisia liikkeitä musiikin tahtiin.
- Kannusta tömistelemään jaloilla, taputtamaan reisiin, kurkottelemaan käsillä tai huiskuttamaan kevyitä huiveja.

Tarvikkeet ja järjestelyt

- Tuolit jokaiselle osallistujalle.
- CD-soitin, puhelin + kaiutin musiikin toistamiseen.
- Halutessa lisämateriaaleja, kuten sifonkihuveja tai hopeanauhoja tunnelman luomiseen.

Lempeä hoiva



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Mitä?

Muskari.

Kenelle?

Kaikille asukkaille.

Miksi?

- Yhteinen musiikkihetki tuottaa mielihyvää ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.
 - Musiikin kuuntelun ja soittamisen yhdistäminen aktivoi aivoja monipuolisesti.
 - Muskarin rytmi ja toistuvat sävelmät voivat helpottaa muistamista ja keskittymistä.
 - Tuo iloa, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.
 - Muskari tuo rytmiä ja iloa arkeen.
- 
- 



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Miten?

- Järjestä muskarihetki ruokailun, päiväkahvin tai muun sopivan hetken yhteyteen.
- Tarjoa jokaiselle osallistujalle soitin ja rohkaise mukaan rytmittämään musiikkia.
- Käytä lauluja, säestystä tai taustamusiikkia tunnelman luomiseksi.
- Suosi helposti mukana laulettavia kappaleita, jotka herättävät muistoja ja iloa.

Lempeä hoiva



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Mitä?

Lavatanssit.

Kenelle?

Kaiken kuntoisille piristystä ja vuorovaikutusta tarvitseville kahden kesken tai pienessä ryhmässä.

Miksi?

- Musiikki ja muistot kesäillan tansseista innostavat liikkumaan tanssien. Musiikki parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta.
 - Tanssiminen harjoittaa tasapainoa ja motorisia taitoja.
 - Tanssia voi kuka tahansa, omien voimavarojen ja toimintakyvyn mukaisesti, seisten, istuen, maaten tai vaikka vain mielikuvissaan.
- 
- 

MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Miten?

- Soittakaa musiikkia taustalla ja keskustelkaa tanssimuistoista.
- Muistelkaa tanssiaskeleita (valssi, tango, humppa, polkka).
- Pyydä ikääntynyttä tanssimaan kanssasi – rohkaise ja kannusta. Aloittakaa yhdestä tanssista.
- Ryhmätanssissa asettakaa tuolit rinkiin ja jättäkää keskelle tanssitila.
- Osallistua voi myös laulamalla!

Lempeä hoiva



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Mitä?

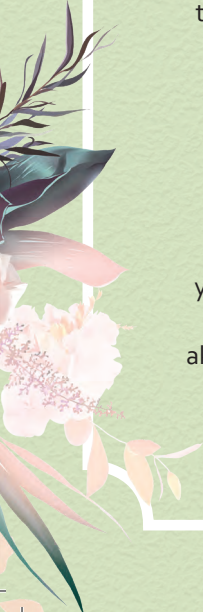
Yhteislaulua "Tammerkosken sillalla"

Kenelle?

Kaiken kuntoisille piristystä ja vuorovaikutusta
tarvitseville kahden kesken tai pienessä
ryhmässä.

Miksi?

Musiikki herättää muistoja, kohentaa
mielialaa ja tuo iloa. Se myös vahvistaa
yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mahdoll-
istaa tunteiden ilmaisun. Laulamien
aktivoi aivoja ja tukee puheen tuottamista
ja vahvistaa hengityselimiä.



MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Miten?

- Aseta tuolit ringiin, vastakkain tai vierekkäin.
- Jaa laulun sanat suurilla kirjaimilla tulostettuina, yksi laulu per sivu, kertosäkeet kirjoitettuna auki.
- Valitkaa osallistujille tuttuja lauluja.
- Käyttäkää säestystä tai laulakaa ilman sitä.
- Mukaan voi kutsua myös omaiset.
- **Vinkki:** Hyödynnä Muistaakseni laulan -laulukirjaa ja levyä.



Lempeä hoiva

LUOVAT
MENETELMÄT

Luovista menetelmistä löytyy jokaiselle jotain

Luovat menetelmät ovat taiteellista ja luovaa ilmaisuhyödyntäviä työ- ja lähestymistapoja, jotka edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kuvataiteet: Maalaaminen, piirtäminen, muovaileminen, veistäminen.

Musiikki: Kuuntelu, soittaminen ja laulaminen.

Draama: Näytteleminen, roolileikit ja improvisaatio.

Tanssi- ja liike: Tanssiminen ja kehon liikkeen käyttö itseilmaisun välineenä.

Kirjallisuus: Runojen, tarinoiden ja lorujen lukeminen ja laatiminen.

Valokuvaus: Valokuvien ottaminen ja niiden tarkastelu.

Kognitiivisuus: Pelit.

LUOVAT
MENETELMÄT

Luovien menetelmien käyttäminen kannattaa:

- Vahvistaa minuuden kokemusta ja tuo piristystä arkeen.
- Parantaa mielialaa, auttaa tunteiden säätelyssä ja luo merkityksen ja tarkoituksen tunnetta.
- Yhteistyössä toisten kanssa parantaa keskinäistä viestintää ja vahvistaa ihmissuhteita.
- Tukee hoitajan osaamista ja jaksamista.
- Oman osaamisen hyödyntäminen hoitotyössä lisää työmotivaatiota ja tuo iloa myös muille.
- Auttaa ymmärtämään itseään paremmin, huomaa-
maan omia ennakkoluulojaan ja kehittämään ajattelu-
tapaa, joka tukee jatkuvaa oppimista ja kehittymistä.

Lempeä hoiva



LUOVAT
MENETELMÄT

Mitä?

Kaksoistehtävä.

Kenelle?

- Hyväkuntoisille tai lievää kognitiivista heikentymää kokevalle viriketoiminnan lisähaasteena.
- Levottomalle tai ahdistuneelle henkilölle suuntaamaan tarkkaavaisuus muualle.

Miksi?

- Kaksoistehtävät harjoittavat samanaikaisesti kognitiivisia ja motorisia taitoja.
 - Kaksoistehtävien harjoittelu tukee suoriutumista päivittäisistä toiminnoista.
- 
- 

Miten?

Kaksoistehtävissä yhdistetään kaksi eri taitoa, esimerkiksi:

- Kävelkää yhdessä käytävällä ja laskekaa esim. parittomat luvut tai joka 3. luku 20:stä alaspäin.
- Vieritelkää palloa pöydän yli ja nimetkää vuorotellen asioita tietystä teemasta (esim. hedelmiä, työvälineitä, kuukaudet takaperin).
- Haasta asukas järjestämään neljä nimeämääsi asiaa koon mukaan esimerkiksi siirtyessä suihkuun tai WC:hen.

Lempeä hoiva



LUOVAT
MENETELMÄT

Mitä?

Muistojen harrastus.

Kenelle?

Kaiken kuntoisille pirstystä ja vuorovaikutusta tarvitseville kahden kesken tai pienessä ryhmässä.

Miksi?

- Sisäinen motivaatio ja muistot voivat innostaa kokeilemaan vanhoja taitoja.
 - Liikkuminen parantaa mielialaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja lihasvoimaa sekä vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta.
- 
- 

LUOVAT
MENETELMÄT

Miten?

1. Keskustelkaa lapsuuden tai nuoruuden harrastuksista tai liikuntahetkistä (voi olla myös arjen askareita, kuten pihatyöt). Minkälaisia muistoja liikuntahetkiin liittyy (ympäristö, ystävät, välineet jne.)?
2. Pohdi, voisiko harrastuksesta poimia jotain tähän hetkeen (esim. liike tai välineet)?
3. Sovella liikkumista vanhasta harrastuksesta seisten, istuen tai vuoteessa (pallon potkiminen maaliin, tarkkuusheitto, ilmapallon pompottelu ilmassa jne.).

Tarvikkeet?

Voidaan hyödyntää palloja, sanomalehtiä, ilmapalloja, tuoleja, ämpäreitä yms. tarjolla olevia esineitä.

Lempeä hoiva





LUOVAT
MENETELMÄT

Mitä?

Rytmileikittely.

Kenelle?

Ärtyneelle, vetäytyneelle, levottomalle tai vaeltelevalle asukkaalle. Asukkaalle, joka kaipaa vuorovaikutusta.

Miksi?

- Rytmiset harjoitteet parantavat keskittymistä ja tukevat muisti-toimintoja sekä motoriikkaa.
 - Musiikki ja rytmi suuntaavat ajatuksia pois tunnereaktioista ja ne voivat parantaa mielialaa sekä rauhoittaa mieltä.
- 
- 

LUOVAT
MENETELMÄT

Miten?

- Tuottakaa rytmejä eri kehonosilla (taputus, tömistys, sormien napsautus).
- Aloittakaa helppoilla rytmeillä ja lisätkää haastetta yhdistämällä liikkeitä tai pidentämällä sarjaa.
- Voitte rytmittää musiikin tahdissa, laulaa tai lausua runon yhdessä.
- Käyttäkää myös soittimia tai rummuttakaa pöytää, kattiloita tai kulhoja.

Tarvikkeet?

Halutessasi äänentoistolaite, soittimia,
kattiloita, kyniä jne.

Lempeä hoiva





LUOVAT
MENETELMÄT

Mitä?

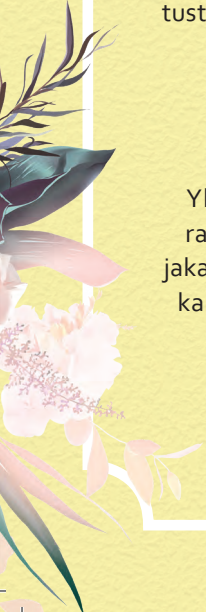
Korvaruno.

Kenelle?

Kaiken kuntoisille piristystä ja vuorovaikutusta tarvitseville kahden kesken tai pienessä ryhmässä.

Miksi?

Yhteiset sanailut virkistävät ja piristävät, rauhoittavat ja rentouttavat, rohkaisevat jakamaan omia kokemuksia ja muistoja, sekä kannustavat esittämään omia mielipiteitä.



LUOVAT
MENETELMÄT

Miten?

1. Valitaan yhdessä puheenaihe (esim. Rakkaus, Ilo, Kahvittelu)
2. Kysy tarkentavia kysymyksiä ja ohjaa tarvittaessa keskustelua
3. Kirjaa puheesta ylös kaikki tarpeellinen
4. Muokataan yhdessä syntyneestä tekstistä runo (vapaa-
muotoinen, loppusointujen ei tarvitse rimmata!)
5. Lue runo ääneen puhujalle

Tarvikkeet?

Kynä ja paperia.



Lempeä hoiva



LUOVAT
MENETELMÄT

Mitä?

Muistot ja elämäntarina taiteeksi.

Kenelle?

Kaikille asukkaille.

Miksi?

Mahdollistaa nähdä ja kuulla
tulemisen ja onnistumisen kokemuksen,
lisää ihmisten välistä ymmärrystä.

LUOVAT
MENETELMÄT

Miten?

- Anna asukkaan kertoa elämästään, kysele ja kirjoita tarina ylös.
- Laita soimaan asukkaan lempimusiikkia ja maalata tai piirtäkää musiikin herättämiä muistoja.
- Katselkaa tuttuja maalauksia – mitä muistoja teokset herättävät?
- Rakentakaa muistelulaatikko muistisairaalle tärkeistä esineistä ja valokuvista.

Tarvikkeet?

Paperia, kyniä, vesivärejä, sormivärejä tms.

Lempeä hoiva



LUOVAT
MENETELMÄT

Mitä?

Peiliharjoitus.

Kenelle?

- Kaikille, joiden toimintakyky mahdollistaa käsien liikuttamisen ja läheisyyden.
- Voidaan toteuttaa myös asukkaan ollessa tuettuna vuoteessa.

Miksi?

- Edistetään sanatonta viestintää kehon ilmaisun avulla.
 - Rakennetaan luottamusta itseän ja toisiin.
- 
- 

LUOVAT
MENETELMÄT

Miten?

- Seiso tai istu asukkaan kanssa vastakkain niin, että eteen nostetut kämmenet melkein koskettavat, tarvittaessa koskettaen.
- Pyydä asukasta liikuttamaan hitaasti käsiään ja peilaa omilla käsilläsi hänen liikkeitään.
- Ottakaa vähitellen mukaan muita kehon osia, sitä mukaa kun yhteys on muodostettu.
- Sopivan ajan kuluttua (esim. 2-3 min.) vaihtakaa rooleja.

Tarvikkeet?

Halutessanne voitte kuunnella samalla
rauhallista taustamusiikkia.

Lempeä hoiva



LUOVAT
MENETELMÄT

Mitä?

Tarinan luominen.

Kenelle?

Kaiken kuntoisille piristystä ja
vuorovaikutusta tarvitseville kahden
kesken tai pienessä ryhmässä.

Miksi?

Tarinan luominen virittää mieli-
kuvitusta ja luovuutta ja tarjoaa
elämään sisältöä, joka on täysin
riippumatonta fyysisestä kunnosta
ja monista taidoista.



LUOVAT
MENETELMÄT

Miten?

Lauseita täydentämällä voi luoda tarinan yhdessä asukkaan kanssa:

1. Olipa kerran...
2. Joka päivä...
3. Eräänä päivänä...
4. Siitä seurasi että...
5. Siitä seurasi että...
6. Siitä seurasi että...
7. Lopulta...
8. Tämän tarinan opetus oli...

Tarinan kertaaminen ulkomuistista käy muistijumpasta.

Tarvikkeet?

Paperia ja kynä.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Asukkaan fyysinen ympäristö vaikuttaa moneen asiaan

Asukkaan asuinympäristö pitää sisällään paljon asioita, joilla on vaikutusta asukkaan selviytymiseen päivittäisistä toimista, liikkumiseen, keskittymiseen, mielialaan sekä virikkeellisyyteen.

Huomioimalla valaistus, värit, materiaalit, sisustus, äänet ja tuoksut voidaan kokonaisvaltaisesti vaikuttaa asukkaan kognitioon, toimintakykyyn sekä elämänlaatuun.



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Toimivan asuin- ympäristön positiivisia vaikutuksia asukkaalle

- Turvallisuuden tunteen lisääntyminen.
- Stressin ja ahdistuksen väheneminen.
- Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen arjessa.
- Fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpito ja parantaminen.
- Muistojen tukeminen ja elämänlaadun parantaminen.
- Vuorovaikutuksen helpottaminen.
- Itsenäisyyden tunteen saaminen.
- Aistien stimulointi ja aktivoiminen.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Mitä?

Huomioi valaistus ja sen laatu.

Kenelle?

Väsyneelle, uniongelmistä kärsivälle,
agitoituneelle, alakuloiselle, pelokkaalle
liikkujalle.

Miksi?

- Oikeanlainen valaistus parantaa päivärytmiä ja vireystilaa sekä parantaa mielialaa.
 - Lisäksi oikeanlainen valaistus rohkaisee liikkumaan.
- 
- 



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Miten?

- Kirkasvalo aamulla ja iltapäivällä parantaa asukkaan unenlaatua sekä päiväaikaista vireystilaa.
- Käytä asukkaan huoneessa lämpimiä valon sävyjä valaistuksessa, koska ne rauhoittavat ja rentouttavat sekä lisäävät positiivisia tunteita.
- Käytä tarvittaessa asukkaalla lämpimän sävyistä yövaloa, koska se vaikuttaa vähiten unen laatuun.
- Mahdollista asukkaalle hyvä valaistus ja erityisesti luonnon valo, koska se aktivoi sekä helpottaa liikkumista.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Mitä?

Mahdollista ikkunasta ulos katselu.

Kenelle?

Rauhattomalle, koti-ikävästä kärsivälle tai
alakuloiselle asukkaalle.

Miksi?

- Luonnon katselu rauhoittaa ja helpottaa koti-ikävää sekä negatiivisia tunteita.
 - Luonnon valo kohottaa mielialaa, helpottaa uni-valverytmin ylläpitoa ja lisää tyytyväisyyttä.
- 
- 



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Miten?

- Auta asukasta asettumaan niin, että ikkunasta näkyy mahdollisimman paljon ulos.
- Parhaiten tässä toimivat isot ikkunat.
- Ikkunan ulkopuolelle voi asetella kukkia, lintulaudan tai puita/pensaita, joita katsella.

Herättele kysymysten kautta keskustelua:

- Mikä vuodenaika nyt on?
- Mitä ikkunasta näkyy?
- Mitä muistoja maisema tuo?

Lempeä hoiva



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Mitä?

Helpota asukkaan hahmottamista sekä liikkumista väreillä ja koristeluilla.

Kenelle?

Hahmottamisen ongelmista sekä löytämisen vaikeudesta kärsivälle.

Miksi?

Värivalinnoilla voidaan vaikuttaa asukkaan mielialaan, tasapainoon, liikkumiseen sekä hahmottamiseen.





MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Miten?

- Käytä asukastiloissa mieluummin kylmiä värejä, koska ne piristävät. Lämpimät värit väsyttävät.
- Pehmeät värit rentouttavat, rauhoittavat ja lisäävät positiivisia tunteita.
- Kontrastit esim. ovissa ja seinän sekä lattian välillä helpottavat hahmottamista, tasapainoa sekä liikkumista.
- Koristele asukkaan ovi eri väriseksi ja lisää siihen henkilökohtaisia asioita (esim. valokuvat tai käsityö). Tämä helpottaa oman huoneen löytymistä.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Mitä?

Luontokokemus.

Kenelle?

Masentuneelle, ahdistuneelle tai levottomalle
asukkaalle.

Miksi?

- Ulkoilu ja raitis ilma virkistävät ja parantavat mielialaa.
 - Ulkoilemaan lähteminen ei kuitenkaan ole aina mahdollista. Tällöin voi tuoda luontokokemuksen sisälle ja järjestää vaikka lyhyen metsäretken sisätiloissa.
 - Luonto tukee mielen hyvinvointia ja rauhoittaa levottomuutta.
- 
- 

MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Miten?

1. Keskustelkaa luonnosta. Aiheena voi olla esimerkiksi metsä, vesistöt, tunturit.
2. Valmistaudu luontohetkeen keräämällä käpyjä, kukkia, lehtiä, kiviä jne., joita voi kosketella tai haistella.
3. Taustalle voi laittaa soimaan luontoääniä (linnunlaulua, metsän ääniä, veden solinaa, nuotion räiskettä). Sulkekaa hetkeksi silmät.
4. Nauttikaa kahvit kuksista (perinteinen suomalainen kuppi).

Vinkki: Luontokokemuksen voi myös toteuttaa parvekkeella tai sisäpihalla.



Lempeä hoiva



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Mitä?

Ruokailun sujuvoittaminen.

Kenelle?

Vajaaravitsemuksen riskissä olevalle tai asukkaalle, jolla on haasteita ruokailutilanteissa.

Miksi?

Hyvän ravitsemustilan positiiviset vaikutukset:

- Ylläpitää lihasten kuntoa.
 - Ylläpitää toimintakykyä.
 - Vähentää kaatumistapaturmia.
 - Ennaltaehkäisee infektioita.
 - Ennaltaehkäisee painehaavoja ja edistää haavojen paranemista.
- 
- 

MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Miten?

Kiinnitä huomio ruokailutilanteeseen:

- Vähennä ruokailun häiriötekijät minimiin.
 - Poista taustamelu (tv, radio yms.).
 - Poista muut mahdolliset ärsykkeet, esim. tavarat pöydältä.
- Tarjoa mahdollisimman yksilöllisiä ratkaisuja asukkaan toiveiden/tarpeiden mukaan.
 - Vain yksi ruokalaji kerrallaan.
 - Mahdollista tarvittaessa sormiruokailu!
- Huomioi hoitajan läsnäolo ruokailutilanteessa.

Lempeä hoiva



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Mitä?

Aistiärsykkeiden (tuntoaisti) tarjoaminen.

Kenelle?

Rauhattomalle, ahdistuneelle ja vaeltelevalle asukkaalle.

Miksi?

Tuntoaistin stimuloiminen voi

- tuoda turvallisuuden tunnetta.
- lievittää levottomuutta ja ahdistusta.
- parantaa keskittymiskykyä.
- tarjota mielihyvää.

Kosketus ja erilaiset materiaalit voivat myös herättää muistoja ja tukea vuorovaikutusta.

MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Miten?

Tarjoo asukkaalle tuntoärsykeitä erilaisten toimintojen kautta:

- Erilaiset materiaalit ja pintarakenteet
 - Hypistelymuhvit
- Kosketus ja hieronta
 - Kädestä pitäminen, silittely
 - Kevyt painopeitto
- Vesielementit
 - Käsien upottaminen veteen (lämmintä tai viileää)
 - Jalkakylpy
- Toiminnalliset harjoitteet
 - Sormivärit tai sosemaalaus

Lempeä hoiva



MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Mitä?

Asukkaan huoneen sisustaminen.

Kenelle?

Kaikille asukkaille.

Miksi?

- Hyvin suunniteltu ympäristö tukee muistisairan turvallisuutta, itsenäisyyttä ja hyvinvointia.
 - Ympäristön avulla voidaan vähentää sekavuutta, lisätä rauhallisuutta ja tuoda iloa jokapäiväiseen elämään.
- 
- 

MUISTISAIRAAN
ASUINYMPÄRISTÖ

Miten?

Asukkaan huonetta sisustettaessa huomioi:

1. **Turvallisuus:** turvalliset ja tutut kalusteet.
2. **Selkeys ja hahmotettavuus:** vältä kirkkaita, sekavia kuoseja.
3. **Kodinomaisuus ja tuttuus:** näköyhteys pihalle tai parvekkeelle tuo elämän rytmiä.
4. **Muistisairaahan omat tarpeet ja tavat:** mahdollisuus osallistua suunnitteluun.

Lempeä hoiva



LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOON

Läheiset mukaan hoivaan

Läheisten osallistuminen ja mukaan
ottaminen muistisairaahan hoitoon
tukee sekä muistisairasta että hänen
läheisiään.

Yhteiset hoivahetket tukevat
molempia osapuolia yhdessäolon,
läheisyyden ja vaikka yhteisen
huumorin avulla.





LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOOON

Läheisten osallistuminen asukkaan hoitoon hoivakodissa

- Parantaa asukkaan elämänlaatua.
- Helpottaa kommunikointia ja yksilöllisen hoidon toteutumista.
- Tarjoaa tukea ja lohtua asukkaalle.
- Lisää asukkaan aktiviteetteihin osallistumista.
- Lisää asukkaan sosiaalista kanssakäymistä.
- Luo turvallisuuden tunnetta.
- Tukee asukkaan ja läheisen päätöksentekoa.
- Lisää henkilökunnan sitoutumista ja motivaatiota.

Lempeä hoiva



LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Mitä?

Empatiakartta.

Kenelle?

Läheiselle, joka kaipaa apua omien
ajatusten ja toiminnan visualisointiin.

Miksi?

- Auttaa kuvaamaan hoivan toteutumista läheisen näkökulmasta.
 - Auttaa sanoittamaan läheisen kokemuksia asiakkaan hoidosta.
- 
- 

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOOON

Miten?

Etsi rauhallinen paikka, jossa voi työskennellä.

Kerro, mitä empati karttaan kuvataan:

- Mitä omainen ajattelee, kuulee, näkee, sanoo ja tekee.
Lisäksi karttaan voi kirjata omaisen kokemat kipupisteet ja onnistumiset hoidossa.
- Ideoinnin voin toteuttaa joko hoivahenkilöstön ohjauksessa tai omaiset ideoida itsenäisesti.

Tarvikkeet?

Kyniä ja valkoista paperia tai valmis empati karttapohja.



Lempeä hoiva

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOON

Mitä?

Ideointi.

Kenelle?

Läheiselle, joka haluaa osallistua muistisaira-
hoitoon ja tuoda uusia ideoita.

Miksi?

- Auttaa hoivahenkilöstöä ymmärtämään paremmin asiakkaan erityistarpeita hoivassa ja suunnittelemaan hoivaa asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioiden.
 - Helpottaa läheisen hoitoon liittyvää ahdistusta.
 - Parantaa asukkaan hoitoa.
- 
- 

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Miten?

- Etsi rauhallinen paikka, jossa voitte keskittyä.
- Ideointia voi tehdä kahdestaan omaisen ja hoitajan kesken tai yhdessä muiden omaisten kanssa.
- Jokainen kirjoittaa omia ideoitaan post-it-lapulle, yksi idea per lappu.
- Ideat luetaan ääneen ja jatkokehitetään niitä.
- Ideoinnin voi toteuttaa joko hoivahenkilöstön ohjauksessa tai omaiset ideoida itsenäisesti.

Tarvikkeet?

Kyniä ja post-it-lappuja.

Lempeää hoiva

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Mitä?

Aktivoiva keskustelu teeman mukaan.

Kenelle?

Läheiselle, joka haluaa sanoittaa tunteitaan,
toiveitaan, pelkojaan, arvostuksiaan.

Miksi?

- Auttaa hoivahenkilöstöä ymmärtämään paremmin, mitä läheiset kokevat muistisairaana hoidon aikana.
 - Helpottaa läheisen kokemaa kuormitusta.
 - Luo omaiselle tunteen nähdyksi tulemisesta.
- 
- 

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOOON

Miten?

- Etsi rauhallinen paikka, jossa voi keskustella.
- Anna omaisen valita keskustelun aihe.
- Ota omaisen tunne todesta.
- Kysy tarkentavia kysymyksiä.
- Sopikaa yhdessä, miten omaista voi tukea jatkossa.

Tarvikkeet?

Kynä ja paperia.

Lempeää hoiva

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Mitä?

Läheisen ideoima aktiviteetti: ääneen lukemista, tarinoiden kerrontaa, liikuntatuokio, lauluhetki.

Kenelle?

Läheiselle, joka haluaa osallistua hoivakodin arkeen tai oman muistisairaansa hoitoon.

Miksi?

- Osallistaa ja aktivoi läheisiä jakamaan omaa osaamistaan ja mielenkiinnon kohteitaan osaksi hoivatyötä.
 - Lisää läheisen osallisuutta.
 - Luo tarpeellisuuden tunnetta.
- 
- 

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITON

Miten?

- Etsi rauhallinen paikka, johon voi kokoontua isompikin joukko.
- Innosta osallistujia kertomalla mitä haluat tehdä ja näyttä esimerkkiä, esim. aloittamalla laulu tai ottamalla kirja käteen.

Tarvikkeet?

Ideasta riippuen: kirja, laulukirja, selkänojallisia tuoleja jumppahetkiin, musiikin toistolaite tai oma instrumentti.

Lempeä hoiva

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Mitä?

Vertaistapaaminen, johon kutsutaan asiantuntija puhumaan ajankohtaisesta temasta.

Kenelle?

Läheisille ja asukkaille. Puheenvuorojen teemat voivat olla muistisairauden hoitoon liittyviä tai jostain muusta läheisten toivomasta aiheesta.

Miksi?

- Vahvistaa vertaisryhmän tuomaa tukea läheisille.
 - Lähentää läheisiä ja hoivahenkilöstöä ymmärtämään paremmin eri näkökulmia muistisairaahan hoidon arjesta ja mahdollisuuksista.
- 
- 

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Miten?

- Kysy omaisilta, mitkä aiheet heitä kiinnostavat. Hae myös itse aktiivisesti ideoita ajankohtaisista aiheista ja puhujista.
- Hyödynnä omia ja omaisten verkostoja, pyydä tuttuja puhumaan eri aiheista.

Tarvikkeet?

Sopiva tila kuunnella ja keskustella
rauhassa eri aiheista.

Lempeä hoiva

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOON

Mitä?

Keskustelu elämän loppuvaiheen hoidosta.

Kenelle?

Läheiselle, jonka omainen sairastaa muistisairautta ja asuu hoivakodissa.

Miksi?

- Auttaa läheistä valmistautumaan muistisairaana elämän loppuvaiheen hoitoon sekä kuolemaan.
 - Auttaa läheistä jaetussa päätöksenteossa hoitohenkilökunnan kanssa muistisairaana elämän loppuvaiheessa.
 - Parantaa muistisairaana elämän loppuvaiheen hoitoa.
- 
- 

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Miten?

- Anna läheiselle tietoa mitä on odotettavissa muistisairauden loppuvaiheessa (oireet, haasteet, kuoleamisen prosessi).
- Anna läheiselle tietoa, miten elämän loppuvaihetta voidaan hoitaa hoivakodissa.
- Kysy mistä asioista läheinen on keskustellut aikaisemmin muistisairaana kanssa tähän teemaan liittyen (esim. hoitotahto).
- Kysy mitä asioita muistisairas ja omainen toivoo elämän loppuvaiheelta.
- Kirjaa asiat ylös muistisairaana hoitokertomukseen.

Lempeä hoiva

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Mitä?

Osallistuminen elämän viimeisiin päiviin ja viikkoihin.

Kenelle?

Omaiselle, jonka läheinen sairastaa muistisairautta ja on kuolemassa pian.

Miksi?

- Auttaa läheistä valmistautumaan muistisairaana kuolemaan.
 - Auttaa läheisiä luomaan viimeisiä muistoja yhdessä muistisairaana kanssa.
 - Auttaa käsittelemään kuolemaan liittyviä tunteita.
 - Helpottaa läheisen surutyötä kuoleman jälkeen.
- 
- 

LÄHEISTEN
OSALLISTAMINEN
HOITOO

Miten?

- Tarjoa mahdollisuutta olla 24/7 muistisairaana vierellä.
- Kysy haluaako läheinen osallistua viimeisten päivien aikana.
- Kerro läheiselle millä tavoin hän voi olla mukana muistisairaana viimeisten päivien hoidossa.
- Alla joitakin esimerkkejä:
 - ääneen lukeminen.
 - omien arkkuvaatteiden valinta.
 - vainajan laittoon osallistuminen.

**Kysy mitä ajatuksia tämä läheisessä herättää?
Kirjaa asiat ylös muistisairaana hoitokertomukseen.**

Lempeä hoiva