



Luovasti ja lempeästi - Lääkkeettömät hoitomenetelmät muistisairaiden hoitotyössä

Lempeä hoiva –hankkeen päätöstapahtuma

14.5.2025

Lempeä hoiva



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



Lempeä hoiva - Ideakorttipakka



Pecha Kucha-esitys
Piia Tiilikallio
Sanna Soini



Oli kiva päivä 🥰



@lempeahoiva2023



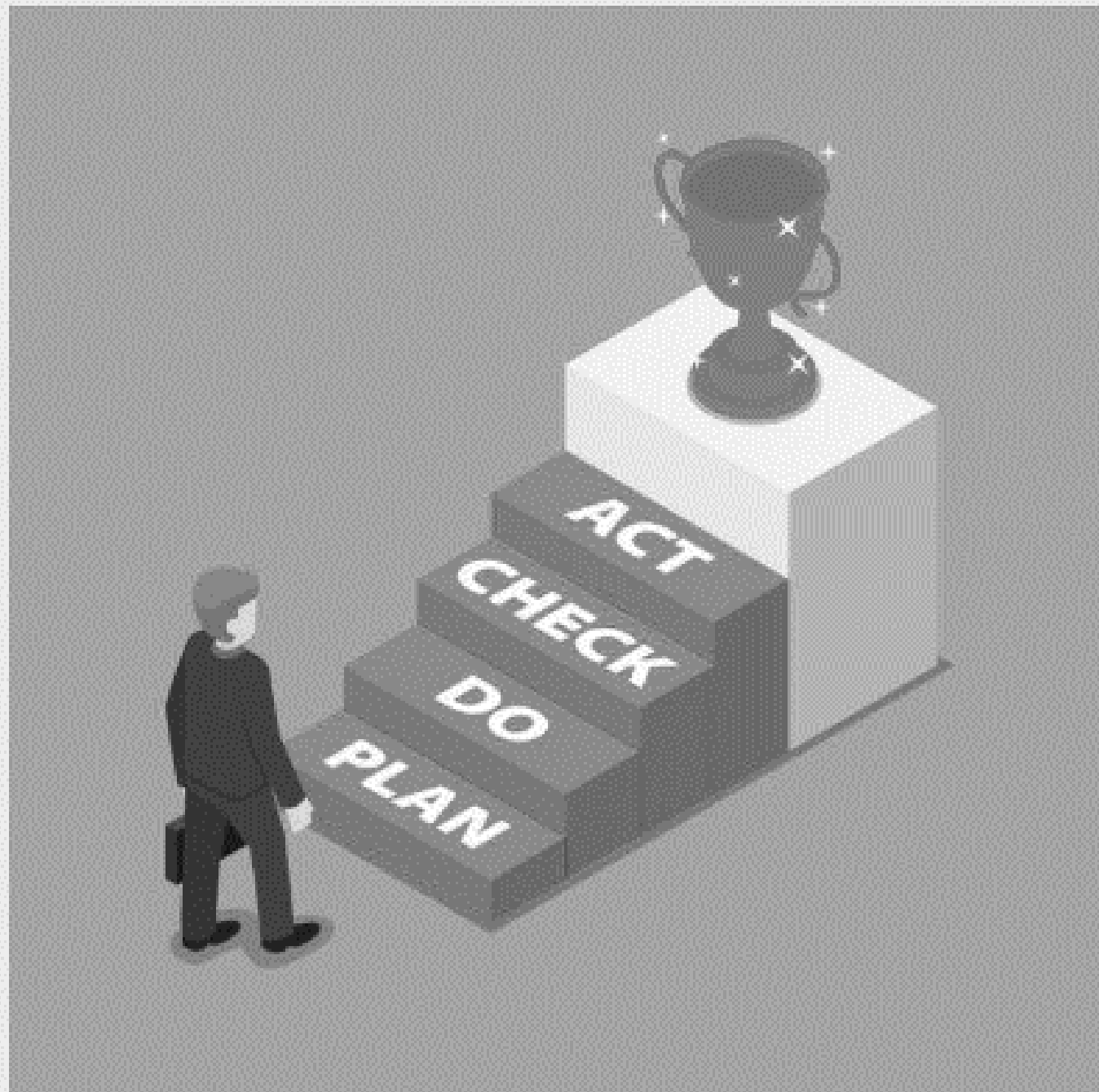














Heldi Parisod, Olli Haapala, Jaana Koskeniemi, Eila Okkonen, Reetta Saarnio, Annukka Tuomikoski





MUISTISAIRASTA
HUOMIOIVA
VUOROVAIKUTUS

Mitä?

Turhautuneisuuden ja ahdistuneisuuden vähentäminen.

Kenelle?

Ahdistuneelle asukkaalle.

Miksi?

Ahdistuneisuus liittyy usein muistisairauteen ja voi johtua monista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Ahdistuksen tunnistaminen ja ymmärtäminen auttaa vähentämään turhautumista ja pelkotiloja.

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 hartioiden 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



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 mieli-musiikki ja millaisissa tilanteissa ihminen mielellään musiikkia kuuntelee tai millaista musiikkia ei halua kuunnella.

MUSIIKIN
HYÖDYNTÄMINEN
HOIDOSSA

Miten?

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

Lempeä hoiva



LUOVAT
MENETELMÄT

Mitä?

Tarinan luominen.

Kenelle?

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

Miksi?

Tarinan luominen virittää mielikuvitusta 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

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



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
HOITOO

Miten?

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

Tarvikkeet?

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

Lempeä hoiva

Seuraa hanketta somessa



YouTube

