

INTRO-VIDEO

MUISTIYSTÄVÄLLINEN KOTI

KYSYMYKSIÄ KESKUSTELUN TUEKSI MUISTISAIRAILLE

Asuinpaikan valinta on iso päätös

- Mitä koti sinulle merkitsee?
- Haluatko sinä asua omassa kodissa vai tuntuisiko palvelukodissa asuminen paremmalta vaihtoehdolta? Perustele valintasi.

Muistisairauden oireet herättävät moninaisia tunteita

- Kannattaako oireita miettiä etukäteen?
- Mitä tunteita oireista puhuminen herättää? Helpottaako oireidein sanoittaminen ja jakaminen toisen kanssa oloasi vai nostaako se pintaan pelon ja häpeän tunteita?

Muistia voi tukea

Muistisairauden alkuvaiheessa kannattaa opetella erilaisia tapoja, joilla tärkeät asiat pysyvät mielessä. Monet hyötyvät erityisesti näköaistin kautta tulevista muistivihjeistä, kuten muistilapuista, kalentereista tai kuvista.

- Miten sinä autat itseäsi muistamaan?

Kodin muutostyöt alkavat suunnittelemisesta

Oikein suunniteltu ympäristö tukee ja kannustaa omatoimisuuteen.

- Onko sinulla haasteita päivittäisten askareiden suorittamisessa?
- Voisiko näitä haasteita helpottaa kodin muutostöillä?

Muutostöihin ryhtyminen voi olla haasteellista

Jotkut kokevat muutostöihin ryhtymisen henkisenä periksi antamisena. Toiset taas kaipaavat tietoa käytännön asioista, kuten materiaalien ja varusteiden hankkimisesta sekä työn toteuttamisesta ja rahoittamisesta.

- Minkälaisia ajatuksia kotisi muutostarpeet herättävät sinussa?
- Mitä hyviä puolia ajattelet muutostöistä koituvan?
- Mitä huonoja puolia ajattelet muutostöistä koituvan?
- Tiedätkö, miten muutostyöt käytännössä saadaan alkuun?

Fyysisestä kunnosta kannattaa huolehtia

Lihaskunnan ylläpitäminen on yksi tärkeimmistä kotona asumisen edellytyksistä. Erityisesti reisilihasten kunto vaikuttaa toimintakykyyn.

- Minkälaista liikuntaa harrastat? Kuinka usein?
- Minkälaisia lihaskuntoa ylläpitäviä asioita voit päivittäin tehdä kotona?
- Minkälaisesta hyötyliikunnasta saat harjoitusta reisilihaksillesi?