

Muistin tueksi arkeen

Toimintatavat

- Vältetään kiireen tuntua ja stressiä.
- Huolehditaan levosta ja palautumisesta.
- Arkea on hyvä arvioida säännöllisesti, esim. turvallisuuden näkökulmasta.
- Rutiinit tukevat muistia
 - o paikat tärkeille tavaroille (esim. lompakko, avaimet, lääkkeet)
 - o säännöllinen päivärytmi (esim. ruokailut, ulkoilu ja iltatoimet aina samaan aikaan päivästä)
- Näkyvälle paikalle asetettu tavara muistuttaa hoidettavasta asiasta.
 - o esim. kirjastoon palautettavat kirjat eteiseen ja roskeen viettävä pussi ulko-ovelle.

Kalenteri ja kello

- Valitaan itselle sopiva kalenterin muoto
 - o näkykö kerrallaan päivä, viikko vai kuukausi.
 - o sähköinen kalenteri, josta voi ottaa käyttöön ilmoitukset merkinnöistä.
- Kalentereita voi olla käytössä useampi
 - o ajantasaisia kalentereita on eri huoneissa/ tiloissa
- Värien käyttäminen kalenteri merkinnöissä voi auttaa hahmottamaan aikatauluja paremmin.
- Menneet päivät ja menot voi yliviivata, jotta kalenteri pysyy ajan tasalla.
- Päivän ja viikon suunnitelmissa on hyvä olla merkitty menojen lisäksi mielekästä tekemistä, lepoa ja liikuntaa.
- Kalenterikello (kello, josta näkee kellonajan, viikonpäivän, päivämäärän, kuukauden sekä vuorokauden ajankohdan).
- Kellonajan ääneen kertova rannekello.
- Erilaiset ajastimet ajan hahmottamiseen.

Muistilistat ja muistilaput

- Laput ja listat tukemaan esim. päivän tehtävien suorittamista tai tapaamiseen lähtöä
 - o ostoslista kauppaan, muistilappu tapaamisesta, rutiinin tukemiseksi kuten muistuttamaan hampaiden pesemisestä tai lääkkeiden ottamisesta
 - o lappujen ohjeet selkeinä eikä liikaa asiaa yhdellä lapulla
 - o kehotuksia toimintaan, esim. ole hyvä ja ota tästä hedelmä syötäväksi.
- Nimetään paikat tavaroille eli hyllyllä tai korissa lukee mitä siihen tulisi laittaa.

Muistutukset

- Kännykän hälytyksiin voi tallentaa yksittäisiä tai säännöllisiä muistutuksia
 - o Muistutukset kannattaa tallentaa nimellä, esim. ota aamulääkkeet: 2 tablettia tai Aika kampaajalle klo 14 Maritan kampaamossa.
- Muistutin on laite, johon voi äänittää viestin. Muistuttimessa on myös liiketunnistin, joten laitteeseen tallennettu viesti toistuu ohi kuljettaessa. Esimerkiksi eteisessä muistuttamassa avaimen mukaan ottamisesta.
- Ajastimien käyttäminen
 - o esimerkiksi ruuan valmistuksen yhteydessä.

Kuvien ja tavaroiden hyödyntäminen

- Tärkeät tavarat ovat esillä ja näkyvillä olevat tavarat ohjaavat oikeaan toimintaan (mahdollisesta avohyllyjen hyödyntäminen), esim. eteisessä vain vuodenaikaan sopivat ulkovaatteet.
- Esim. ulko-oveen kiinnitetään avainten ja puhelimen kuvat, jotka muistuttavat niiden mukaan ottamisesta kotoa lähdettäessä.

- Lääkkeiden purkeista + tableteista/pillereistä voi ottaa kuvat ja tulostaa ne – helpottaa hahmottamaan lääkkeiden annostelua.
- Puhelimen kameran hyödyntäminen
 - o kuva muistettavasta asiasta, esim. kuva bussiaikataulusta, ostoslistasta, lääkärin ajan sisältävästä paperista, kuva tavarasta tai lääkepaketista, joka pitää muistaa ostaa.
- Papunet:n valmiit kuvalliset ohjeistukset esim. kahvin keittämiseen.
- Kuvakom- sovellus kuvilla kommunikoimiseen.

Muistiinpanojen tekeminen

- Päivän tapahtumien, tapaamisessa tulevien asioiden kirjaaminen ylös tukee asioihin palaamista myös jälkikäteen.
- Osittain valmiiksi täytetty ostoslista (ruokasuositusten mukaisesti).
- Omien makumieltymysten ylöskirjaaminen.
- Muistitaulu, johon voi kirjoittaa päivän ohjelman/ muistettavia asioita ylös.

Teknologiset ratkaisut turvallisuuden lisäämiseksi

- Liesivahti, joka sammuttaa päälle jääneen hellan.
- Vesivuodon tunnistin.
- Hälyttävä paikannin esim. avaimiin.
- Elektroninen ovisilmän kamerassa on näyttö, josta näkee selkeästi, kuka on oven takana.
- Lääkeautomaatti. Automaatti antaa äänimerkin, kun on aika ottaa lääke ja siinä on valmiiksi annosjakelupusseissa lääkkeet jokaiselle annostelukerralle.
- Älyjääkaappi, joka ilmoittaa, jos ovea ei ole avattu sekä kertoo jääkaapin sisällön.
- Puheenohjaukseen perustuvat tabletin tai puhelimen toiminnanohjaus, esim. Siri ja Alexa.
- Vuoteesta poistumis- tai mattohälytin.

- Ovi- ja ikkunahälytін. Tieto ulko-oven aukaisemisesta menee sovelluksen kautta läheiselle.
- Turvapuhelin videoyhteydellä.
- GPS paikantimet (älypuhelimien sovellus, turvakello, älykello, pakannustagi, mini GPS esim. taskuun/kengänpohjaan). Joihinkin laitteisiin voi asentaa myös niin sanotun turvarajan, kuten kotikorttelin. Silloin laite ilmoittaa läheiselle koordinaatit, mikäli muistisairauteen sairastunut henkilö poistuu alueelta. Jossain laitteissa on mahdollisuus avata puheyhteys, ja toiset ilmoittavat myös kaatumisesta.
- Kotiin asennettavat anturit, jotka havaitsevat poikkeamat arjessa ja hälyttävät automaattisesti.

Huom! näistä pitää läheisen kanssa sopia muistisairauden varhaisessa vaiheessa). Paikannuksen tarkoituksena ei ole rajoittaa, vaan mahdollistaa itsenäisen ja turvallisen liikkuminen.

Muuta muistin tueksi

- Läheisten henkilöiden puhelinnumerot tallennetaan pikanumeroiksi puhelimeen. Lisäksi voi hyödyntää kasvokuvia numeroiden tallennuksissa.
- Oman kotitalon numero on selkeästi näkyvillä.
- Älypuhelimien maps:n hyödyntäminen, kun liikutaan ulkona.
- Tietokoneelle ohjelma joka suurentaa automaattisesti tekstin, johon nuoli osoittaa. Helppokäyttötoiminnot.
- Tarvittaessa kuulolaitteen tai kommunikaattorin käyttäminen.
- Riittävä valaistus, muttei häikäisevä sekä kontrastien käyttäminen. Esim. valkoinen lautanen punaisen tabletin päällä, tämä myös rajaa toiminta-alueita.
- Mahdollisesti vaaratilanteita aiheuttavien laitteiden käytön estäminen, kuten liesi tai kiuas.
- [Kodin turvallisuuden tarkistuslista](#)

Aivotreeniä ja mielekästä tekemistä

- Aivot hyötyvät hermosolujen jumppaamisesta, kuten peleistä, musiikkista, tanssista, lukemisesta, opiskelusta ja rutiineista poikkeamisesta. Aivojen kannalta on tärkeää tekemisen mielekkyys ja säännöllisyys. Tehokkaassa aivotreenissä haastetaan tiedonkäsittelyn eri osa-alueita, kuten tarkkaavaisuutta, muistia, päättely- ja hahmottamiskykyä. Keskustelu ja väittely haastavat aivoja. Yhdessä tekeminen ja sosiaaliset pelit, kuten sanaselityspelit ja tietovisat ovat hyvää aivotreeniä.
- Aivotreeniä netissä
 - muistipuisto
 - papunet
 - älypää
 - youtube: hakusanaksi aivotreenit
- Musiikki- ja muistelusovellukset (esim. Sävelsirkku, soivat laulukirjat, Hilda)
- Celia –palvelut (saavutettavuuskirjasto)
- Memoera (harjoitustehtäviä)
- Taikofon-tyyny (moniaistinen kuuntelukokemus)
- Oman näköisen elämän tukemiseen merkitykselliset asiat ylös
 - Esim. oma kansio (muistiliitto), elämäni kirja (toimintaterapialiitto), isä/äiti/isovanhempi kerro minulle (kirjakauppa), kirja minusta (kirjakauppa), Jotta minua ei unohdetaisi, [IkiOma Luontoni \(PDF\)](#) (2026), [Musiikkitahtoni \(PDF\)](#) (2024) jne.

Lähteet:

- Keski-Suomen Muistiyhdistyksen Muistiluotsien työn kautta saadut vinkit
- Muistiliitto.fi
- Turun seudun Muistiyhdistys
[Turvallisia vuosia muistiperheille](#)
- Hyvaks.fi
<https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/2023-08/Aivotreeni-esite.pdf>
- Muistimontessori menetelmästä