

Eevan ja Petterin

# elämänlaatumalli



Muistiliitto järjesti 5-6.10.2011 Lahdessa Muistihoitajaseminaarin jossa yhtenä puhujana oli omaishoitaja Petter Pulkkinen yhdessä vaimonsa Eevan kanssa. Petter on kehittänyt yleisen elämänlaatumallin alkutalvesta 2010/2011.

Petter tarkoittaa yleisellä sitä, että mallia voidaan soveltaa kenen omaishoitajan ja hoidettavan arkeen

tahansa. Tässä alla koosteena elämänlaatumallin 10 kohtaa sekä kuva jolla Petter haluaa kuvata heidän kokemustaan ja elämäänsä muistisairauden kanssa; heidät on ikään kuin diagnoosin saannin jälkeen työnnetty koskeen taiteilemaan pienen tuokin päälle ja rannalla olevat läheiset ja ammattilaiset pyrkivät heitä auttamaan matkalla tyrskyjen seassa.

## Eevan ja Petterin elämänlaatumalli (yleinen)

1. Lääkkeet, vitamiinit ja luontaisaineet Lääkärien määräämät tai hyväksymät
2. Turva ja läsnäolo Läheisen ja luotetun ihmisen läsnäolo
3. Ruoka Terveellistä ja maukasta. Syödään usein ja vähän kerrallaan
4. Liikunta 2-3 kertaa päivässä ulkona kävelyä mielenkiintoisissa paikoissa
5. Vapaus Vapautta ja mielenkiintoista haetaan kodin ulkopuolelta
6. Sauna, hygienia ja kauneudenhoito Sauna ja jalkakylpy 6-7 kertaa viikossa
7. Kuntouttavat hoidot Hieronta päivittäin, matkoilla haetaan eri hoitomuotoja.
8. Erytistoivomukset Toteutetaan 37 vuoden kokemuksella. Motto: Sitä saa, mitä tilaa
9. Elämässä kiinnipitäminen Rakkaista harrastuksista (esim. matkailu) kiinnipitäminen
10. Vertaistuki ja ystävät 4 vertaistukiyhdistystä ja ystävät. Tietoa vertaistukiryhmistä [www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi) ja [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

Muistisairaana elämänlaadun maksimoimiseksi kannattaa aina parantaa sitä tekijää, mikä on jäänyt vähimmälle huomiolle tai kokonaan hoitamatta! Näin muistisairaana elämänlaatu ja jaksaminen paranevat todella radikaalisti.

Vastaa mielelläni elämänlaatumalliamme koskeviin kysymyksiin ja lähetän materiaalia.

*Petter Pulkkinen, Eevan omaishoitaja ja tulkki*

*[petter.pulkkinen@elisnet.fi](mailto:petter.pulkkinen@elisnet.fi)*