

## Kyselytutkimus

Seksuaalisuus ja seksielämä parisuhteessa silloin, kun toisella puolisoista on muistisairaus

*Rastita haluamasi vaihtoehto tai kirjoita avoin vastauksesi!*

### TAUSTATIEDOT

#### 1.Minulla

- on muistisairaus
- ei ole muistisairautta

#### 2.Olen

- mies
- nainen

#### 3.Ikäni

- alle 40
- 40-50
- 50-60
- 60-70
- 70-80
- 80-90
- yli 90

#### 4.Muistisairauden diagnoosista on

- 0-2 vuotta
- 3-4 vuotta
- 5-6 vuotta
- enemmän kuin 6 vuotta
- En osaa sanoa

### KYSYMYKSET

#### 1.Onko seksuaalisuus mielestäsi tärkeä osa parisuhteenne hyvinvointia tällä hetkellä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

#### 2.Onko läheisyys parisuhteessanne muuttunut muistisairauden myötä?

- Läheisyys on lisääntynyt
- Läheisyys on vähentynyt
- Läheisyys on pysynyt ennallaan
- En osaa sanoa

#### 3.Onko läheisyyttä mielestäsi tällä hetkellä

- Sopivasti
- Liian vähän
- Liian paljon
- En osaa sanoa

#### 4.Kuinka paljon Sinua kiinnostaa intiimi läheisyys puolisisi kanssa tällä hetkellä? (0=ei lainkaan, 5=paljon). Valitse sopivin alla olevasta asteikosta.

---

0                      1                      2                      3                      4                      5

## 5. Mitä seksielämäsi on kuulunut viimeisen vuoden aikana?

**Voit valita monta vaihtoehtoa.**

- Lähellä oloa kuten kädestä pitämistä
  - Halaamista
  - Koskettamista, silittämistä, hierontaa
  - Keskinäistä flirttailua
  - Seksuaalisuuteen liittyvää huumoria ja ”pelleilyä”.
  - Pusuja
  - Suutelua
  - Yhdessäoloa vähäpukeisesti lähekkäin ilman yhdyntää
  - Yhdyntöjä
  - Itsetyydytystä
  - Käsi- tai suuseksiä
  - Seksin apuvälineitä tai lääkehoitoa (esim. liukuvoide, vibraattori, penisrenkas, erektiohäiriölääke...)
  - Seksileluja tai asusteita
  - Fantasioita/mielikuvia
  - Eroottisia lehtiä tai videoita
  - Muuta, mitä:
- 

## 6. Kuinka isoksi voimavaraksi koet seksuaalisuuden parisuhteessanne tällä hetkellä (0=ei lainkaan voimavara, 5=iso voimavara). Valitse sopivin alla olevasta asteikosta.

0                      1                      2                      3                      4                      5

---

*Ikääntyminen vaikuttaa seksuaalisuuteen. Mm. naisilla limakalvojen kuivuminen, miehillä erektiohäiriöt ja molemmilla haluttomuuden lisääntyminen. Myös monet sairaudet, lääkkeiden sivuvaikutukset ja kivut haastavat seksielämää. Muistisairaus voi tuoda mukanaan mm. aloitekyvyn alenemista, toisen huomioimisen vaikeutta, mustasukkaisuutta, seksuaalisen halukkuuden vähenemistä tai halukkuuden voimakasta kasvua, estotonta käyttäytymistä ja ronskia puhetta jne. Vaikka ymmärtäisi-kin näiden johtuvan muistisairaudesta, joutuu parisuhde usein uuden tilanteen eteen.*

## 7. Oletko saanut tietoa muistisairauden aiheuttamista mahdollisista seksuaalisista käytösmuutoksista?

- Kyllä olen saanut, mutta se oli mielestäni turhaa
- Kyllä olen saanut tietoa ja se oli tarpeellista
- En ole saanut tietoa, enkä olisi tarvinnutkaan
- En ole saanut tietoa, mutta olisin toivonut sitä

**8.Oletko hakenut apua/neuvoja omiin seksuaalisuudesta johtuviin kysymyksiin tai seksielämän hankaluuksista johtuviin parisuhteen ongelmiin?**

- Kyllä ja sain minua auttavia neuvoja
- Kyllä, mutta saamistani neuvoista ei ollut minulle apua
- En, en ole tarvinnut neuvoja
- En, olisin kuitenkin tarvinnut neuvoja

**8.1.Jos et ole hakenut apua/neuvoja, vaikka olisi tarvinnut, miksi et hakenut:**

---

---

**8.2.Jos olet hakenut apua, keneltä sitä hait:**

---

**9. Millaisia seksuaalisuuden tai parisuhteen hankaluuksia tai muutoksia olet kohdannut muistisairauden myötä? Jos muutoksia ei ole ollut, tämän kohdan voi jättää tyhjäksi.**

---

---

**10.Miten seksuaalisuuteen liittyvistä ongelmista olisi mielestäsi helpointa lähteä puhumaan?**

- Otan itse asian puheeksi ammattilaisen kanssa
- Ammattihenkilö (esim. lääkäri, hoitaja) ottaisi asian puheeksi ensin
- Vertaisryhmässä toisten samassa tilanteessa olevien kanssa
- En osaa sanoa

**11. Oletko keskustellut puolisesi kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista muistisairauden toteamisen jälkeen?**

- Kyllä
- En

*Seksin apuvälineillä voidaan lisätä nautintoa sekä yksin että yhdessä toisen kanssa. Monet apuvälineistä auttavat kiihottumisessa, kun aistiherkkyys iän myötä vähenee. Niillä voi myös tuoda lisämaustetta omaan seksielämään. Seksin apuvälineitä saa hankittua erotiikkaliikkeistä, internetistä, apteekista tai päivittäistavarakaupoista. Paras hankintapaikka on sellainen, jossa kerrotaan, miten apuvälinettä käytetään. Apua saa myös esimerkiksi seksuaalineuvojilta.*

**13.Oletko käyttänyt seksin apuvälineitä?**

- Kyllä, mutta en enää
- Kyllä, käytän edelleen
- En, enkä aio kokeilla
- En, mutta haluaisin saada lisätietoa ja kokeilla

*Kun muistisairaus todetaan, kohdataan parisuhteessa usein monenlaisia huolia ja pelkoja tulevaisuuteen liittyen. Muun muassa seuraavat alla olevassa listassa olevat kysymykset ovat nousseet esiin työssäni muistipariskuntien kanssa. Nämä ovat usein vaikeita pohdittavia, sillä yhtä oikeaa vastausta ei ole. Joskus auttaa asioiden pohdinta yhdessä toisten samassa tilanteessa olevien kanssa.*

**14. Onko jokin seuraavista huolista ollut myös Sinun mielessäsi? Rastita asiat, joita olet pohtinut. HUOM! Sinulla ei tarvitse olla kysymykseen vastausta, vaikka olisitkin sitä pohtinut.**

- Tulevatko omat seksuaaliset tarpeeni ja läheisyyden kaipuuni huomioiduksi, kun muistisairaus etenee?
- Ymmärtääkö ammattihenkilöt muistisairaana mahdollisia seksuaalisia käytösmuutoksia ja osaavatko he kohdata meidät oikein?
- Ymmärtääkö perhe ja ystävät mahdolliset seksuaaliset käytösmuutokset?
- Sallitaanko minulle ja puolisololleni intiimi läheisyys myös silloin, kun toinen meistä ei asu enää kotona vaan yhteisökodissa/hoivakodissa?
- Miten pitkään parisuhteessa voi olla seksiä, kun toisella on muistisairaus?
- Entä jos puolisoni ihastuu toiseen ihmiseen muistisairauden edetessä?
- Entä jos itse ihastun toiseen ihmiseen muistisairauden edetessä?
- Muuta, mitä

**15. VAPAA SANA.**

**Esimerkiksi millaista oli vastata tähän kyselyyn? Jäikö jokin mietityttämään? Mitä muuta haluaisit kertoa aihepiiriin liittyen? Mitä toivoisit? Terveiset kyselyn tekijälle**

---

---

---

---

---

---

---

**Palautus postitse:**

Maaret Meriläinen  
Oulun Seudun Muistiyhdistys  
Asemakatu 24,  
90100 Oulu

**Palautus skannattuna sähköpostilla:**

maaret.merilainen@osmy.fi

*Kiitos vastauksistasi!*