

N° 1 / 2019

# memo

*Muistisairaiden ihmisten  
hyvinvoinnista vastaavien ammattilehti*

SuMun  
henkilöstö  
esittäytyy

4

SuMun toiminnat  
ja hankkeet 6–8

Aistiystävällinen koti tuo  
turvaa muistisairaalle 10

XXIII Valtakunnallinen muisti-  
foorumi asiantuntijoille 4.10.2019 18



**Mansikkaista kesää jäsenille**  
toivottaa Suomen muistiasiantuntijat



**Tässä harmonisessa huoneessa matto on kompastumisriski, koska sen väri on lähellä lattian väriä.**  
**sivu 10**

## Sisältö 1/2019

- 03 Pääkirjoitus: uuden vuosikymmenen kynnyksellä
- 04 SuMun henkilöstö esittäytyy
- 06 ETNIMU-toiminta
- 06 ETNIMU-toiminta jatkaa kulttuurisensitiivisen muistityön valtakunnallista kehittämistä
- 08 Alva-toiminta
- 08 Lupa puhua -hanke 2019 – 2022
- 08 WHO julkaisi suositukset muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi
- 09 SuMu mukana Suomen Tukholman instituutin järjestämässä kulttuurikonferenssissa
- 09 Suomen ensimmäinen seniorihotelli Espoon Pohjois-Tapiolaan
- 10 Aistiystävällinen koti tuo turvaa muistisairaalle
- 13 Konferenssi "Meaningful relations in aging and dying" Helsingissä 28.-30.8.2019
- 14 Ruotsin Kuningattaren Silvian Sairaanhoidajissa Loviisalaista väriä!
- 18 XXIII Valtakunnallinen muistifoorumi asiantuntijoille 4.10.2019



SUOMEN MUISTIASIANTUNTIJAT

**Julkaisija**  
Suomen muistiasiantuntijat ry  
Pasilanraito 9  
00240 Helsinki  
Puh. (09) 454 28 48

ISSN 2342-5652  
(Verkkójulkaisu)

**Ilmestyy kolme kertaa vuodessa**  
1. heinäkuu  
2. lokakuu  
3. joulukuu

**Tilaushinnat vuodelle 2019**  
Vuosikerta 30,00

**Tilaukset ja osoitteenmuutokset**  
info@muistiasiantuntijat.fi  
tai Barbro Sjöroos  
puh. (09) 454 2848

**Toimitus**  
Tom Anthoni  
puh. 050 348 5068



## Uuden vuosikymmenen kynnyksellä



TOM ANTHONI

**Ensi vuoden keväällä, 14.5.2020, Suomen muistiasiantuntijat ry täyttää 30 vuotta.**

Suomen muistiasiantuntijat ry (käytän lyhennettä muodossa SuMu) on monella tapaa uuden kynnyksellä. Yhdistyksen hallitus on uusiutunut ja 2/3 henkilöstöstä on aloittanut työnsä tänä vuonna. Uusi Lupa puhua -projekti on käynnistynyt ja Alva-toiminta uudistuu nykyajan vaatimusten mukaiseksi.

Sääntöjensä mukaisesti SuMu edistää muistisairaiden ihmisten hyvinvoinnin ja palvelujärjestelmien kehittymistä, tukee muistisairaiden ihmisten hyvinvoinnista huolehtivia henkilöitä ja yhteisöjä edistämään muistisairaiden ihmisten hyvinvointia, edistää näiden yhteistyötä ja alan yleisiä toimintaedellytyksiä sekä huolehtii muistisairaiden ihmisten yhdenvertaisista oikeuksista.

Miten tätä SuMun tarkoitusta käytännössä toteutetaan? SuMun säännöt määrittävät hyvät reunat tälle toteutukselle. SuMun tarjoama koulutus, tuki ja neuvonta ovat olleet tärkeitä kivijalkoja. SuMu on toteuttanut laadukasta ja kentän tarpeisiin soveltuva koulutusta. SuMu on tarjonnut foorumin muistialan ammattilaisten vertaistuelle. SuMulla on hyvä maine. Näistä hyvistä lähtökohdista tulee pitää kiinni, kun SuMu suuntaa kohti neljättä vuosikymmentään.

Vanhustenhuollon tilanne Suomessa on viime aikoina ollut kiivas keskustelunaihe. Väestömme ikääntyy nopeasti ja näin myös muistisairaudet lisääntyvät voimakkaasti tulevina vuosina. SuMulla riittää siis tehtävää.

Maamme uuden hallituksen ohjelmasta haluan poimia muutamia SuMua koskettavia kohtia:

### Kohta 1)

#### **3.6. Oikeudenmukainen, yhdenvertainen ja mukaan ottava Suomi**

##### **Tavoite 1 Hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen**

Vahvistetaan sote-järjestöjen toiminnan edellytyksiä sekä tuetaan järjestölähtöisen työn uudistamista ja monimuotoisuutta.

STM:n veikkausvoittovaroista jakamien avustusten ehdot sekä toimintatavat uudistetaan niin, että uuteen järjestelmään voidaan siirtyä vuoden 2021 avustuksissa. Tavoitteena on kansanvaltaisuuden lisääminen jakoprosessissa, autonomian kasvataminen, järjestöbyrokratian vähentäminen ja resurssien siirto hallinnosta avustuksiin.

Nämä kuulostavat hyviltä tavoitteilta. Meidän tulee huolehtia siitä, että SuMu on täysillä mukana näissä uudistuskuvioissa.

### Kohta 2)

#### **Tavoite 3 Ikäystävällisyyden edistäminen**

Suomi on entistä ikäystävällisempi maa, joka tunnistaa väestön ikääntymisen tuoman yhteiskunnallisen muutoksen ja varautuu siihen. Ikääntyneet eivät ole vain palveluiden kohde, vaan myös yhteiskunnan voimavara. Tavoitteena on, että terveiden elinvuosien määrä lisääntyy, toimintakyky paranee ja palvelut toimivat oikea-aikaisesti ja tehokkaasti.

#### **Keinot Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen**

Laaditaan poikkihallinnollinen ikäohjelma yhteistyössä eri ministeriöiden, kuntien, kolmannen sektorin ja muiden tahojen kanssa. Nostetaan muistisairauksien ennaltaehkäisy muiden kansansairauksien rinnalle.

Muistisairauksien ennaltaehkäisy mainitaan siis erikseen tällä tavalla. Ikäohjelmaan tulee sisältyä muistisairauksien hyvä hoito ja muistiosaamisen ydinasiat.

SuMulla on takanaan vaikea vuosi. Mutta nyt ilmassa on toiveikasta tekemisen meininkiä, hyvää pöhinää, niin kuin nykykielellä voisi sanoa. Ensi vuoden toimintasuunnitelma hyväksyttiin vuosikokouksessa toukokuussa ja uusi hallitus kokoontuu syyskaudella luotsaamaan tulevaa toimintaa. Allekirjoittanut kokoaa Memoa, joten laittakaa vaan ajankohtaisia juttuaiheita tulemaan tom.anthoni at sumut.fi

SuMun hallitus päätti viime vuonna, että Memo ilmestyy toistaiseksi sähköisenä verkkojulkaisuna. Ehkäpä jonain päivänä paperilehti tekee paluun, aika näyttää.

Tässä vuoden ensimmäisessä Memo-lehdessä esittäytyvät toimiston henkilökunta ja SuMun hankkeet. Lisäksi on muutamia ajankohtaisia asioita meiltä ja maailmalta.

**Hyvää kesää,**

Tom Anthoni

*toiminnanjohtaja  
Suomen muistiasiantuntijat ry*



# SuMun henkilöstö esittäytyy

## Tom Anthoni, toiminnanjohtaja

Aloitin SuMun toiminnanjohtajan työssä maaliskuun 1. päivänä 2019 (50 % työajalla).

Valmistuin Åbo Akademiä valtiotieteen maisteriksi 1991. Olen ollut töissä eri järjestöissä 1980-luvun lopulta alkaen. Muistiasioiden kanssa en ole varsinaisesti aiemmin työskennellyt, mutta kansanterveyteen, vammaisuuteen ja kuntoutukseen liittyvien asioiden parissa olen aiemmin työskennellyt paljon.

Oma aivoterveysteni: pyrin elämään WHO:n suositusten mukaisesti vähentääkseni riskiä sairastua muistisairauksiin. Tämä tarkoittaa, että liikun päivittäin, syön terveellisesti, en tupakoi enkä käytä alkoholia juuri lainkaan. Painoindeksini huitelee 28–29 lukemissa, tosin painoni on pysynyt samana viimeiset 25 vuotta. Mutta painoa voisinkin pudottaa liikuntaa lisäämällä.

Nuorena soudin, hiihdin, pelasin tennistä ja pyöräilin paljon. Vaimon kanssa harrastimme tandempyöräilyä ennen lasten syntymää. Nykyään pyöräilen lähinnä satunnaisia maastolenkkejä läskipyörällä eli fatbikellä ja talvella hiihdän mielusti silloin kun on lunta.

Luonnossa liikkuminen (usein 14-kiloisen Shetlannin lammaskoiramme kanssa), hyötyliikuntana lumityöt sekä puutarhahoito ja metsätyöt ovat myös mieluisia puuhia. Metsätyöharastus oli tosin koitua kohtalokseni, kun maaliskuun lopulla olin perheemme mökillä kaatamassa puita ja iso kuusi kaatui päälleni murtaen pahasti vasemman reisiluuni. Kuntoutuminen tästä tapaturmasta jatkuu edelleen.

Aivoja pitäisi kuormittaa sopivasti, esim. päässä laskemisella. Nykyään laskukone on läsnä kaikkialla. On hyvin helppoa kavaa kännykkä taskusta ja laskea melko yksinkertaisia laskutehtäviä kännykän laskimella. Hyödyllisempää kuitenkin olisi laskea tehtävä päässä, ja vaikka sitten varmistaa se jälkikäteen laskimella, jos on aluksi epävarma. Päässä laskutaidon rapistuminen johtuu yksinkertaisesti siitä, että ei ole laskenut päässä. Yksi konkreettinen tapa pitää omat aivot vetreinä on ylläpitää ja kehittää päässä laskutaitoaan.

## Siiri Jaakson, pääsuunnittelija ETNIMU-toiminnassa

Kiinnostukseni muistihäiriöitä kohtaan sai alkunsa 2000-luvun alkupuolella, toimiessani Eestissä sijaitsevassa hoivakodissa perustajajäsenenä sekä toiminnanjohtajana. Siellä minulle selvisi, että muistihäiriöt asukkailla olivat yleinen ilmiö. Silloin ei muistisairauksista Eestissä juuri puhuttu. Aloitin opinnot oman kehittykseni lisäämiseksi Tarton yliopistossa. Opinnäytetyöni käsitteli muistisairaiden, heidän läheisten ja omalääkärien tietoja ja tarpeita tarjolla olevista palveluista. Vuonna 2010 muutin Suomeen ja jatkoin itseni kehittämistä opiskelemalla muistihoidajaksi sekä sosionomiksi. Elinikäinen oppiminen on yksi keino pitää huolta omasta aivoterveystestä. Jos voimia riittää, suunnitelmissani on edelleen täydentää omaa osaamistani ja kehittymistäni muistialalla.

Luonto, raikas ilma ja mielekäs tekeminen ovat tärkeitä yleisen hyvinvoinnin ja muistin kannalta. Rentoudun parhaiten perheen kanssa mökillä, missä vettä saa kaivosta ja naapureita ei ole lähiympäristössä. Elämäni parhaat ilon hetket koin tullessani isoäidiksi, josta olen kovin ylpeä. Viime aikoina olen tuntenut myös halua palata juurieni luokse ruuan kautta. Harrastan eestiläisten perinneruokien valmistusta. Useiden ruokien valmistamiseen menee jopa 5–7 tuntia ja se on hyvää aikaa mietiskellä, muistella menneitä ja suunnitella tulevaisuutta.

Muistista täytyy pitää huolta mutta tulee kuitenkin muistaa kaiken kiireen keskellä, että tekeväälle sattuu ja tapahtuu. Huumori auttaa ja sanonkin usein, että: ”Minun muisti on hyvä, mutta lyhyt”.

## Nina Pellosniemi, suunnittelija, ETNIMU-toiminta

### *Miten pidän huolta muististani?*

Huollan ja treenaan muistiani muun muassa luontoliikunnalla, koiraan rapsuttamalla sekä nukkumalla riittävästi. Huolehtimalla kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistani pidän huolta myös muististani. Stressi ja sen mukana usein hiipivä univaje sekä muut unihäiriöt heikentävät terveyttä ja voivat aiheuttaa muistihäiriöitä. Uni huoltaa aivojani. Palauttava luontoliikunta

ja koira huolehtivat puolestaan siitä, ettei stressi pääse kumuloitumaan liian kuormittavaksi. Omien stressioireiden tunnistaminen ja stressin määrän säätely ovatkin mielestäni tärkeimpiä asioita oman elämän ja arjen hallinnassa.

## Barbro Sjööros, järjestösihteeri

Olen yhdistyksen monivuotinen järjestösihteeri ja ensimmäinen yhdistyksen työntekijä. Minuun voi olla yhteydessä jäsenasioissa, Memo-verkko-lehden tilauksissa, koulutuksiin ilmoittautumisissa, oppaiden tilauksissa sekä kaikissa laskutusasioissa. Puh (09)454 28 48 tai 050 5545199. Sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi

Perheeseeni kuuluu mieheni, kolme aikuista tytärtä sekä kaksi lastenlasta. Vapaa-ajallani liikun paljon luonnossa pienen Rio-koiran kanssa. Mökillä tykkään tehdä puutarhatöitä. Syksyisin minut löytää usein metsästä marjoja ja sieniä poimimassa.

## Daniela Lindqvist, koordinator för den svenskspråkiga Alva-verksamheten

Mitt namn är Daniela Lindqvist och jag har suttit på den svenskspråkiga Alva-stolen sedan 1 februari. Alva-verksamheten är ett frivilligt nätverk för minnesspecialister. Tiina Toikka fungerar som verksamhetens huvudkoordinator och jag ansvarar på 50% arbetstid för den svenska verksamheten. Jag är utexaminerad fysioterapeut från Arcada år 2000. Jag har jobbat, med undantag för några mammaledighetspauser, inom neurologisk och geriatrisk rehabilitering. De senaste åren har jag enbart i egenskap av fysioterapeut gjort hembesök. Därtill tillbringar jag många arbetstimmar på yogamattan. Jag har haft fördelen att få vara med att införa MediYoga (medicinsk yoga) till Finland. MediYoga är idag brett etablerat i den svenska hälso- och sjukvården och vi hoppas se samma trend i Finland.

Under mina arbetsår har minnesfrågor och arbete med minnessjukdomar varit en del av min arbetsbild. Genom yogan jobbar jag också mycket med stress och hur det påverkar vår hjärnhälsa. Jag hoppas att kunna tillföra ett rehabiliterande tankesätt och ett terapeutiskt perspektiv till vårt nätverk av minnesspecialister. Jag tar hand om min egen hjärnhälsa genom långa sociala promenader,

genom yoga och meditation samt genom att göra medvetna matval.

Alva-verksamheten går redan in på sitt 21. verksamhetsår. Den svenskspråkiga verksamheten har fått sin början på Folkhälsan och har sedan sammanförts med den finska verksamheten på Sumu. Alva är förkortning av finska "aluevastaava" och är ett frivilligt nätverk för yrkespersoner som jobbar med minnessjukdomar. En Alva fungerar i sitt eget nätverk som Sumus representant. En Alva förmedlar den senaste kunskapen vidare och föregår själv med gott exempel genom sina egna attityder och sätt att arbeta. Genom att vara en del av det nationella Alva-nätverket lär man känna kollegor från andra delar av landet som jobbar med samma frågor. Det erbjuder ett stort kamratstöd och fungerar som inspirationskälla i det egna arbetet.

Inför det kommande Alva-året sätter vi stor vikt på att ytterligare förstärka Alvans roll som minnesspecialist genom att utöka möjligheterna på vilka sätt man kan verka som Alva. Vi satsar också på att öka samarbete på regionnivå. Låter Alva-verksamheten som ett nätverk för dej eller din arbetskamrat? Kontakta oss så berättar vi gärna mera: daniela.lindqvist@sumut.fi eller tiina.toikka@sumut.fi

## Minna Heini, projektikoordi- naattori, Lupa puhua -hanke

Pääasiallisiin työtehtäviini kuuluu hankkeen käytännön järjestelyt ja viestintä, jota palan jo halusta päästä toteuttamaan. Pidän tarinoista, ja tarkoitukseni onkin tuoda hankettamme näkyviin tarinoiden kautta. tarinat ja luovuus liittyvät vahvasti myös muistini ja mieleni hyvänä pitämiseen. Harrastan improvisaatioteatteria ja draamaa eri muodoissa, mikä muovaa mieltäni joustavammaksi ja auttaa soveltamaan jo hankkimaani tietoa uusissa, yllättävissäkin tilanteissa. Improvisaatioissa kehittyvät kyky heittäytyä, olla läsnä ja päästää irti. Samalla muistini saa haasteita ja keskittymiskyky kehittyy. Huolehdiin muististani myös erilaisten ongelmanratkaisutehtävien ja liikunnan avulla, unohtamatta säännöllistä ja riittävää ravintoa ja lepoa. Minulle parasta lepoa tarjoavat luonto ja hiljaisuus. ■

*Henkilökunnan esittelyt jatkuvat seuraavassa numerossa.*



SIIRI JAAKSON



NINA PELLOSNIEMI



BARBRO SJÖÖROS



DANIELA LINDQVIST



MINNA HEINI

# ETNIMU-toiminta

TEKSTI SIIRI JAAKSON KUVA ENIEC VERKOSTON FACEBOOK SIVU

Pilottityö etnistaustaisten muistityön parissa Suomessa aloitettiin vuonna 2003 Vanhustyön Keskusliiton IkäMAMU-toiminnan yhteydessä. Työssä kartoitettiin venäjän- ja vironkielisten helsinkiläisten aivoterveiden tilannetta.



Vuonna 2004 palveluiden tarjoaminen viron- ja venäjänkielisille asiakkaille aloitettiin myös Kampin palvelukeskuksessa Helsingissä, jossa toimijana oli Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvola. Tällöin luotiin ensimmäistä kertaa hoitoketju viron- ja venäjänkielisten ikäihmisten, heidän läheistensä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten välille. Lisäksi venäjänkielisten muistisairaiden omaishoitajille perustettiin tukiryhmä. Urve Jaakkola oli mukana Muistineuvolan perustamisessa ja Siiri Jaakson liittyi Muistineuvolan tiimiin vuonna 2013. IkäMAMU-projekti päättyi jo vuonna 2005 ja sittemmin myös Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvola on lopettanut toimintansa.

Tarve erikielisille muistipalveluille ei kuitenkaan poistunut – päinvastoin. Eri kulttuuriryhmistä saadun palautteen perusteella ikääntyvillä on halukkuutta sekä tarvetta edistää aivoterveystään sekä saada lisää tietoa muistisairauksista omalla äidinkielellään.

Tätä tarvetta vastaamaan Siiri ja Urve esittelivät Suomen muistiasiantuntijat ry:lle hankesuunnitelman, jonka seurauksena vuonna 2015 starttasi Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveiden edistäminen -hanke eli ETNIMU-projekti. Yhteistyössä jo aiem-

min mukana olleiden viron- ja venäjänkielisten ikääntyvien sekä venäjänkielisten muistisairaiden omaishoitajien lisäksi toiminnan kohderyhmiksi valikoituivat somalialaiset naiset sekä romani- väestön ikääntyvät.

ETNIMU-projektin tavoitteet saavutettiin kokonaisuudessaan. Projekti päättyi vuonna 2017. Keväällä 2018 projekti jatkoi etnistaustaisten aivoterveiden edistämistä ETNIMU-toimintana. Toiminnassa jatkoivat Siiri sekä Urve ja tammikuussa 2019 ETNIMU-tiimiin liittyi mukaan Nina Pellosniemi.

ETNIMU-toiminnassa jatketaan kulttuurisensitiivisen muistityön jalkauttamista sekä kehitetään Muistitulkki-koulutusohjelmaa.

**Kulttuurisensitiivisen muistityön** valtakunnallisen levittämisen kautta jatketaan aiheen tietoisuuden lisäämistä muistialan, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä alan opiskelijoiden keskuudessa.

**Muistitulkki-koulutusohjelma** on tarkoitettu suomen kielen taitoisille etnistaustaisille. Koulutusohjelman avulla parannetaan muistisairauden riskissä olevien etnistaustaisten henkilöiden mahdollisuutta päästä muisti-

sairauden alkukartoituksen pariin. Koulutusohjelman kehittäminen aloitettiin helmikuussa suomenkielisistä etnistaustaisista henkilöistä koostuvan pilottiryhmän muodossa.

Muistitulkki-koulutusohjelman sisältö koostuu muistihäiriöistä sekä muistisairauksista, tulkkaustoiminnasta, asiakkaan tietoturvasta, muistisairauden alkukartoituksesta sekä harjoittelusta muistihoitajan kanssa. Koulutusohjelman läpikäyneillä on valmiudet toimia tulkkina muistitestitilanteessa, jossa suomenkielistä testiä tehdään etniseen vähemmistöryhmään kuuluvalla ei suomenkielentaitoiselle henkilölle. Muistitulkit ovat koulutettuja vapaaehtoisia oman kielen ja kulttuurinsa asiantuntijoita.

**ETNIMU-toiminta jatkaa kulttuurisensitiivisen muistityön valtakunnallista kehittämistä**

Kulttuurisensitiivinen muistityö -oppaan kautta Suomessa kehitetty kulttuurisensitiivinen työote on herättänyt huomiota myös kansainvälisesti. Valtakunnallisen työn rinnalla työotetta jalkautetaan myös kansainvälisen



• **Muistitulkki-koulutus** •

Koulutusohjelman läpikäyneillä on valmiudet toimia tulkkina muistitestitilanteessa, jossa suomenkielistä testiä tehdään etniseen vähemmistöryhmään kuuluvalla ei suomenkielentaitoiselle henkilölle. Muistitulkit ovat koulutettuja vapaaehtoisia oman kielen ja kulttuurinsa asiantuntijoita.





verkostoyhteistyön kautta. Vuonna 2018 alkoi Alzheimer European järjestämä hanke: **“Intercultural care and support”**. Hankkeessa perustettiin asiantuntijaryhmä, jonka osallistujat olivat alan asiantuntijoita eri maista. Myös minulla oli kunnia olla osa asiantuntijaryhmää ja edustaa Suomea sekä ETNIMU-toimintaa. Myös etnisissä vähemmistöryhmissä ikäännytään ja riski sairastua dementiaan kasvaa. Samaan aikaan vähemmistöryhmien kansalaiset käyttävät vähemmän palveluja.

Hankkeen tuotoksena julkaistiin alkuvuodesta 2019 Alzheimer European kattava raportti: **“The development of intercultural care and support for people with dementia from minority ethnic groups”**. Raportin avulla pyritään parantamaan etnisten vähemmistöjen dementiaa sairastavien sekä

heidän hoitajiensa asemaa. Tavoitteena on kulttuurien välisen hoidon ja tuen edistäminen.

Raportissa ovat myös ETNIMU-toiminnan kokemukset sekä tulokset hienosti esillä. Raportti on höydyksi myös käytännön työkaluna tukemassa jokapäiväistä työtä kentällä.

Osallistuminen Alzheimer Europe -hankkeeseen on luonut ETNIMU-toiminnalle mahdollisuuden kehittää omaa toimintaansa sekä jakaa toiminnan näkyvyyttä myös Suomen rajojen ulkopuolelle. Yhteistyössä Salon Muistiyhdistyksen Memoni-projektin kanssa esittelimme ETNIMU-toimintaa myös Pietarissa dementia-alan ammatilaisille järjestetyssä konferenssissa. Kulttuurisensitiivistä työtettä on esitelty myös Eestin Dementia Kompetensikeskukselle.

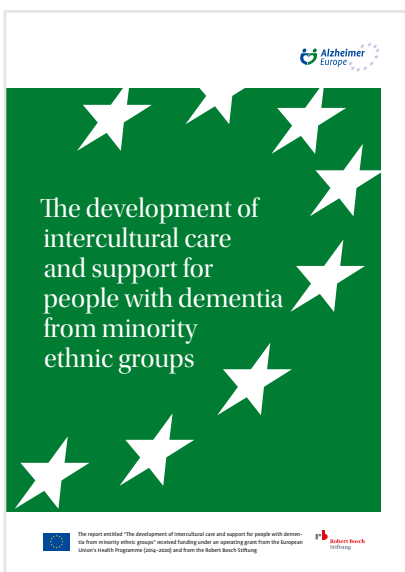
ENIEC -verkosto on ollut ETNIMU-toiminnalle merkittävänä tukena ja inspiraation antajana jo useamman vuoden ajan. Tänä vuonna ENIEC-verkoston tapaaminen järjestettiin Englannissa, Bristolissa. Tapaamisen aiheena oli, miten me asiantuntijoina voimme vaikuttaa etnistaustaisten muistihäiriöistä kärsivien hoitoon. Meillä oli mahdollisuus tutustua Englannissa Black and Asian Minority Ethnic communities -toimintaan. Siellä on selvitetty muun muassa, miten uusien työskentelytapojen avulla voidaan auttaa perheenjäseniä ja läheisiä, jotta heidän olisi helpompi ymmärtää sairautta, selviytyä sairastavan vanhuksen kanssa sekä saada tukea ammatilaisilta.

Tapaamisessa keskusteltiin myös mielenterveydestä, stressin hallinnasta ja siitä, miten elää tervettä ja toiminnallista elämää siten, että voi löytää mielihyvää, rentoutumista ja iloa, riippumatta tilanteesta, jonka voimme kohdata. Esille nostettiin myös omaishoitajan näkökulmia. On tärkeää, että he tunnistavat oman roolinsa merkityksellisyyden ja sen, miten hallita rooliaan rakkaansa hoitamisessa.

Nämä kaikki aiheet vaikuttavat meihin eri tavoin ja meillä on sekä ammatillisia että henkilökohtaisia kokemuksia jaetavana. Nämä kokemukset voivat auttaa muita ajattelemaan eri tavalla, jotta vanhukset tuntuivat olevansa arvostettuja ja arvokkaita.

Osallistuin myös Eniec-tapaamisessa perustetun työryhmän työpajaan, mikä käsitteli etnistaustaisten dementiaa. Työryhmän osallistujilta tuli hyvä katsoa eri alueiden näkökulmista ja siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä dementian ja etnisten vähemmistöjen iäkkäiden ihmisten kannalta. Tulevaisuudessa työskentelyä jatketaan pienemmissä työryhmissä. Tämä mahdollistaa työryhmän eri näkökulmien syvällisemmän esille tuomisen. ■

### Siiri Jaakson ETNIMU-toiminta



Kulttuurisensitiivinen muistityö -oppaan kautta Suomessa kehitetty kulttuurisensitiivinen työote on herättänyt huomiota myös kansainvälisesti.

PDF-version julkaisusta voi ladata täältä:

<https://www.alzheimer-europe.org/Publications/Alzheimer-Europe-Reports>





TIINA TOIKKA



# Alva-toiminta -hanke 2019–2022

Vuosi 2019 on Alva-toiminnan 21. toimintavuosi. Toiminnan avulla herätetään kiinnostusta muistisairaiden ihmisten parissa tehtävään työhön, välitetään tutkittua tietoa ja hyviä hoitokäytäntöjä eri alueilla sekä ennaltaehkäistään ja pyritään vaikuttamaan muistisairaiden ihmisten hoidon alueellisiin epäkohtiin ja eriarvoisuuteen. Toiminta perustuu vapaaehtoisten ammattihenkilöiden resursseihin ja heidän rakentamiinsa yhteydenpitoverkostoihin, joihin kuuluu alueella toimivaa sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstöä. Toiminta on sekä suomen- että ruotsinkielinen.

Alva-toiminnan painotukset toimintavuonna ovat muistisairaahan ihmisen kohtaaminen, muistisairaahan ihmisen itsemääräämisoikeus sekä ajankohtaiset asiat muistisairauksista. Alva-toiminnan uusi ruotsinkielinen suunnittelija Daniela Lindqvist aloitti helmikuun alusta ja tekee 50% viikossa. 1.4. toiminnassa aloitti uusi suomenkielinen suunnittelija, Tiina Toikka. Hän tekee 100% työviikon.

Muistisairaus voi aiheuttaa omaishoitajalle ja muistisairaalle ihmiselle huolia ja haasteellisia tilanteita, jotka johtavat usein jaksamisen heikentymiseen ja erilaisiin rajoittamistoihin. Kotona asuvia muistisairauden kanssa eläviä kohtaavat ammattilaiset kaipaavat työhönsä välineitä, jotka sekä helpottavat vuorovaikutusta asiakkaiden kanssa että parantavat kotona asuvien asiakkaiden elämänlaatua. Maaliskuussa 2019 alkanut Lupa puhua -hanke pureutuu seuraavan kolmen vuoden aikana tähän teemaan.

Lupa puhua -hankkeessa kehitetään ammattilaisten käyttöön työvälineitä muistisairauksista aiheutuvien huolten puheeksi ottamiseen. Kohderyhmänä ovat kotona asuvat pariskunnat, joista toisella on diagnosoitu muistisairaus. Tällä hetkellä suunnitellaan hankkeen toimintaa ja aikataulua sekä rakennetaan yhteistyökumppanuuksia. Hanke on käyttäjälähtöinen, ja kehittämistyötä on tarkoitus tehdä sekä kotona asuvien asiakkaiden että muistiasiantuntijoiden kanssa. Pysythän siis kuulolla, osaamistasi tarvitaan!

Tulossa on muun muassa infotilaisuuksia, Kotona muistisairauden kanssa -opas, huolten puheeksi ottamisen koulutuksia, sekä tiedotusta hankkeen tuloksista ja etenemisestä. Mikäli hankkeemme aihe herättää kysymyksiä tai koskettaa sinua, otathan yhteyttä! ■

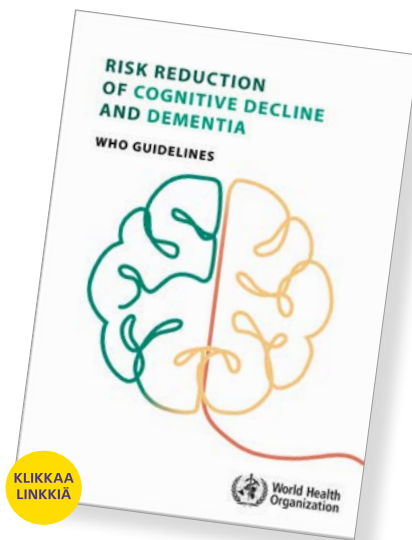
## WHO julkaisi suositukset muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi

Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi toukokuussa uudet maailmanlaajuiset suositukset muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi.

Suositusten mukaan riskiä muistisairauksiin voi vähentää säännöllisellä liikunnalla, painonhallinnalla, tupakoinnin ja liiallisen alkoholin käytön lopettamisella sekä terveellisellä ruokavaliolla. Lisäksi riskiä voi vähentää pitämällä verenpaineen, kolesterolin ja verensokerin normaaleilla tasoilla. Muistisairauksia sairastavien ihmisten

määrän odotetaan moninkertaistuvan tulevien vuosikymmenten aikana, joten tehokkaalla ennaltaehkäisyllä saadaan varmasti hyviä tuloksia. Siksi on hyvä, että muistisairauksien ennaltaehkäisy mainitaan hallitusohjelmassa. Toivottavasti tähän asiaan myös laitetaan resursseja Suomessa.

**Suositukset voi lukea englanniksi WHO:n sivuilta: [https://www.who.int/mental\\_health/neurology/dementia/guidelines\\_risk\\_reduction/en/](https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/)**



KLIKKAA LINKKIÄ



# SuMu mukana Suomen Tukholman instituutin järjestä- mässä kulttuuri- konferenssissa

Daniela Lindqvist, SuMun ruotsinkielisen Alva-toiminnan koordinatori ja toiminnanjohtaja Tom Anthoni esittelivät Suomen muistiasiantuntijoiden toimintaa kesäkuussa Hanasaaressa pidetyssä kulttuurikonferenssissa.

Konferenssi oli osa kieli- ja kulttuuriprojektia, johon osallistui hoito- ja hoiva-alan opiskelijoita ja työntekijöitä muutamista suomalaisen hallintoalueen kunnista Ruotsissa. Näissä kunnissa asukkailla on Ruotsin lain mukaan oikeus käyttää suomenkieltä asioidessaan viranomaisten kanssa. Muistisairaudet ovat ikääntymisen vuoksi kovasti lisääntyneet 1960- ja 1970-luvuilla Ruotsiin muuttaneiden suomalaisten keskuudessa. Tällöin aikuisena opittu ruotsinkieli helposti katoaa ja muistisairasta pitää pystyä palvelemaan hänen äidinkieltään. Ongelmana on usein puute pätevistä suomenkielisistä hoitohenkilökunnasta. Myös suomeksi tehtävien muistitietien puute on ilmeinen. Eli tarvetta SuMun järjestämille palveluille olisi paljon. Niinpä tilaisuuden päätteeksi jäi muhimaan ajatus hoitohenkilökunnan/terapeuttien kouluttamisesta esim. Tukholman alueella. ■

## Kotiopas

Kotiopas on kaikille ilmainen palvelu, josta seniorit läheisineen voivat etsiä Suomen yksityisiä palvelutaloja, hoivakoteja ja senioritaloja.

Palvelu on toteutettu sekä sähköisenä hakupalveluna että painettuna julkaisuna. Sähköinen hakupalvelu löytyy osoitteesta [www.kotiopas.fi](http://www.kotiopas.fi)

Painettuja julkaisuja jaetaan ilmaiseksi lehden nettisivuilla ilmoitetuissa jakelupisteissä. Painetun lehden voi myös tulostaa sivulta [www.kotiopas.info](http://www.kotiopas.info) Lisätiedot: [info@kotiopas.fi](mailto:info@kotiopas.fi)

**Julkaisusta löytyy myös selattava versio täältä:**

[https://issuu.com/kotiopas/docs/kotiopas\\_web](https://issuu.com/kotiopas/docs/kotiopas_web)

KLIKKAA  
LINKKIÄ



## Suomen ensimmäinen seniorihotelli Espoon Pohjois-Tapiolaan

Palkittu espoolainen Dementiakoti Villa Tapiola Oy avaa Suomen ensimmäisen seniorihotellin elokuussa. Seniorihotelli Ainolassa on 14 asiakashuonetta. Se tarjoaa lyhytaikaista ympäri- ja osavuorokautista hoivaa senioreille, eritoten muistisairaille.

### Helputusta omaishoitajille

Seniorihotelli Ainola tuo omaishoitajan arkeen liikkumavaraa, sillä hotellista voi varata huolenpitoa vaikkapa vain kahdeksi tunniksi. Omaishoitaja voi pistäytyä virkistytymässä esimerkiksi elokuvissa tai kahvilla ystävän kanssa. Lomaviikon tai sairaalakäynnin aikana omaishoitaja voi olla huoletta tietäessään, että hänen lähimmäisestään pidetään hyvää huolta.

### Esteettömät ja turvalliset tilat

Seniorihotelli Ainola on esteetön ja sen tilaratkaisuissa on huomioitu muistisairaille tärkeä tilan hahmotettavuus. Yksitasoisessa seniorihotellissa on, kuten kaikissa hotelleissa, myös luksusta. Vastaanottotilat ovat avarat ja valoisat. Korkea tila kattokruunuineen tervehtii tulijaa. All inclusive-hotellin täysihoitoon kuuluvat kaikki ravintola-ateriat herkkulisine aamu- ja iltapaloiineen. Lisäksi saatavilla on hemmotteluhoitoja: hierontaa, jalkahoitoja ja parturi-kampaamon palveluita. Hotellissa on myös spa-osasto, jossa vieras voi nauttia rentouttavasta kylvystä turvallisissa olosuhteissa. Hotellihuoneissa on uutta tekniikkaa, muun muassa vuoteiden unianturit ja elektroniset WC-pesuistuimet.

### Lisätietoja:

Toimitusjohtaja Tuula Laulaja puh. 050 303 7660

Hotellin johtaja, geronomi Päivi Paajanen, puh. 040 759 9111

[www.ainolahotelli.fi](http://www.ainolahotelli.fi)

KLIKKAA  
LINKKIÄ

# Aistiystävällinen koti tuo turvaa muistisairaalle

Tässä harmonisessa huoneessa matto on kompastumisriski, koska sen väri on lähellä lattian väriä.

TEKSTI MINNA KILPELÄINEN KUVAT MINNA KILPELÄINEN, PEXELS, MYLLYPURON MONIPUOLINEN PALVELUKESKUS

Aistit ovat tapa, jolla elämää koetaan. Muistisairaana kodissa aistien huomioonottaminen on perusasia, kun luodaan turvallista elinympäristöä. Aistit heikkenevät iän myötä, eivätkä aivot enää voi prosessoida aistielinten tietoa virheettömästi. Seurauksena voikin olla aukkoja, tyhjäkäyntiä ja vaaroja. Heikompinakin aistit ovat kuitenkin väline ympäristön havaitsemiseen ja niiden huomioonottaminen auttaa turvallisen ympäristön luomisessa.

Aalto-yliopiston terveys- ja hyvinvointialan arkkitehtuurin professori Laura Arpiainen puhui Muistiasiantuntijoiden kevätseminaarissa 17.5.2019. Hän korosti esityksessään mm. aististimulaatioiden muokkaamista selkeämmäksi ja kotoisemmaksi. Kaiken takana on turvallisuuden tunne.

Arpiainen muistuttaa, että vaikka tunteiden ymmärrys ja prosessointi eivät aina toimi muistisairaalla, tunteet säilyvät loppuun saakka. Muistin ja aistihavaintojen katkeilu aiheuttavat hämmennystä, jota voi lievittää positiivisilla tunteilla. Niitä tuottaa paitsi hyvä hoiva ja ihmisen kontakti, myös turvallinen ympäristö.

”Ilman muistisairaiden erilaisuuden ymmärtämistä ja kunnioittamista ei onnistu mikään. Kun tämä ymmärretään, voi ruveta katsomaan, miten tätä kannattaa tehdä”, Arpiainen muistuttaa heti alkuun. ”Turvallisuus ja kodinoloisuus tuovat paitsi hyvinvointia, myös itsenäisyyttä ja omanarvontuntoa. Meidän täytyy muokata ympäristöä

niin, että se säilyy turvallisena ja miellyttävänä. Huonosti ymmärrettävässä ympäristössä muistisairas voi helposti hätääntyä ja onnettomuusriski kasvaa”, Arpiainen sanoo.

”Fyysisen ympäristön riskitekijät pitää minimoida. Kaatuminen on yksi pahimpia ongelmia, ja ympäristön havaitsemisen muutokset saattavat usein lisätä kaatumisriskiä.”

## Aistit auttavat vaaran uhatessa

”Aistit heikkenevät, mutta ne eivät kokonaan sammu. On vain ymmärrettävä, mihin niiden heikkeneminen vaikuttaa”, Arpiainen sanoo.

Näköaisti auttaa ympäristön ymmärtämisessä ja navigoinnissa, eikä kaatumisia niin herkästi tapahdu.

”Ei pidä tehdä esimerkiksi isoja kontrasteja tasaisiin pintoihin, koska sitten pinnat eivät enää näy tasaisilta. Jos



Värit auttavat ympäristön hahmottamisessa ja muistamisessa.

lattiassa on suuria raitoja, ne alkavat näyttää kuopilta.”

Eksyminen ja erehdykset ovat kytköksissä näköaistiin ja kuuloaistiin. Suunta-taju on parempi, kun myös kuulo on hyvä. Arpiaisen mukaan äänimaailmaa on hyvä rajata: radion, TV:n, ulkoäänien ja koneiden äänten sekamelska vaikuttaa koko tilan havainnointiin ja edelleen myös turvallisuuteen.

”Varsinkin sairaaloiden akustinen ympäristö voi olla ahdistava, jos siellä kolisee ja summerit piippaavat koko ajan.”

Vaaran havaitsemiseen vaikuttavat kuulo- ja tuntoaistit. Vahinkoja voi tulla esimerkiksi, jos hälyttimiä ei kuule tai kylmän ja kuumien eroa ei havaitse. Siksi esimerkiksi termostaatteihin, pattereihin, saunan kiukaaseen ja lieteen on hyvä hankkia turvallisuutta parantavia ratkaisuja. Huonon tuntoaistin vuoksi myös haavoja ja vammoja saattaa jäädä huomaamatta.



Hajuaisti on kompassi esimerkiksi tulipalon sattuessa. Hyvä hajuaisti varoittaa savusta ja kaasuista. Savu- ja palohälyttimien on oltava riittävän herkkiä ja kovaäänisiä. Pilaantuneen ruuan puolestaan havaitsee sekä hajun että maun perusteella.

## Valolla ja värillä on väliä

Valo on turvallisuustekijä ja terveystekijä. Se vaikuttaa ympäristön selkeyteen, unen laatuun ja unirytmiiin sekä D-vitamiinin saantiin. Valolla on merkitystä koko hyvinvoinnille.

“Valaistuksen, värien ja materiaalien pitää tukea arjen toimintoja. Huonekalujen ja sisustuksen pitää olla asianmukaisia. Esimerkiksi lattian pitäisi olla mattapintainen, sillä heijastukset voivat olla visuaalisesti hämmentäviä”, Arpiainen korostaa.

“Lattioiden ja seinien pitäisi olla erivärisiä. Värien sekamelskaa pitäisi kuitenkin välttää: harmoniset värit sekä niiden identiteetti on hyvä huomioida. Myös vahvoja kuvioita ja raitoja kannattaa välttää”, Arpiainen kertoo.

“Fyysiset tasot pitäisi olla selvästi eroteltu. Esimerkiksi rappusissa ja korokkeissa tulee olla selvä kontrasti lattian kanssa. Eksyminen on yleistä varsinkin laitoksissa, joissa on samannäköisiä käytäviä. Ovien täytyy löytyä helposti. Tässä hyvä valaistus on aivan ratkaisevaa. Valo on turvallisuustekijä”, Arpiainen sanoo.

“Normaalikodeissa saattaa myös tulla varjoisia nurkkia, eikä latia näy hyvin. Siellä saattaa olla joku sohva edessä ja räsymatto vinossa. Varjoisassa paikassa räsymattoon voi kompastua. Usein valaistusta suunnitellaan valaisimilla sen sijaan, että keskityttäisiin valon laatuun. Luonnonvaloa pitäisi käyttää niin paljon kuin mahdollista”, Arpiainen huomauttaa.

“Valaistuksessa on kiinnitettävä huomiota säädettävyyteen ja suunnattavuuteen. Kohdevalaistus on tärkeää. Valoa ei saa olla myöskään liikaa. Heijastukset voivat sekoittaa tasojen hahmotusta. Opastus ja visuaalinen kommunikointi ovat tärkeitä. Kannattaa käyttää maamerkkejä suunnannäyttäjinä. Ovet voivat olla erivärisiä, niin oman oven voi muistaa helpommin. Ja laitoksessa ovi voi olla asunnon oven näköinen. Oviin voi myös laittaa esimerkiksi kuvallisia opasteita”, Arpiainen kertoo.

## Tutuista esineistä visuaalisia ankkureita

“Tuttuus on hyvin tärkeää muistisairaille. Tutut esineet, taide, omat kuvat ja tavarat voivat toimia visuaalisina ankkureina, joilla he voivat yhdistää sen ympäristön omaan elämäänsä, etenkin jos ollaan laitoshoidossa. Sinne voi tuoda jonkun oman tuolin, jonkun ison oman maalauksen tai tyynejä. Oven vieressä voi olla myös vitriini, johon voi laittaa oman mollamaijan tai kuvia. Lap-suuden tai nuoruuden kuvia tai nykyaikana otettuja. Näin sinne tulee tällaisia tuttuuden saarekkeita, minkä avulla pääsee kiinni, missä nyt ollaan.”

“Aistit heikkenevät, mutta ne eivät kokonaan sammuu. On vain ymmärrettävä, mihin niiden heikkeneminen vaikuttaa”, Arpiainen sanoo.



Minna Kilpeläinen @minnaliik · 17. toukok.  
Laura Arpiainen #Aalto Aistit eivät välttämättä huonone muistisairauden myötä. Aistit ovat kuitenkin tärkeitä mm. turvallisuuden takia. #muistiasiantuntijat #HIPPAhanke #6Aika #Metropolia #Helsinki



Minna Kilpeläinen @minnaliik · 17. toukok.  
#muistiasiantuntijat Laura Arponen #Aaltoyliopisto Valaistuksen selkeys, säädettävyyys ja suunnattavuus ovat tärkeitä muistisairaille. Valo on turvallisuustekijä. Valo vaikuttaa myös unen laatuun. #HIPPAhanke #6Aika #Metropolia #Helsinki



Minna Kilpeläinen @minnaliik · 17. toukok.  
#muistiasiantuntijat Laura Arponen #Aaltoyliopisto Valaistuksen selkeys, säädettävyyys ja suunnattavuus ovat tärkeitä muistisairaille. Valo on turvallisuustekijä. Valo vaikuttaa myös unen laatuun. #HIPPAhanke #6Aika #Metropolia #Helsinki





On myös olemassa niin sanottuja muistiasemia, paikkoja, joita voi muokata asiakkaan mukaan. Tuttujen ja rakkaiden asioiden tekeminen voi stimuloida muistia. Esim. pyykin pinoaminen, postin avaaminen, ruuanlaitto ja käsityöt voivat parantaa kognitiivista toimintaa.

Käsitöillä, nikkaroinnilla sekä äitiyteen ja hoivaamiseen liittyvillä asioilla on yhteys takautumiin. Lemmikit ja puutarhanhoito virkistävät ja tuovat muistisairaalle terveyttä.

## Tuoksuva ja soliseva puuhailun puutarha

Ulkotilat tuovat stimulaatiota kaikille aisteille. Puutarhoissa voi olla erilaisia vyöhykkeitä, kuten kasvivyöhyke, tuoksuvyöhyke ja väriwyöhyke. Niiden äärelle on hyvä päästä liikkumaan ja istuskelemaan.

”Voimakkaat tuoksut sopivat muistisairaille. Jasmiinia tai rosmariinia kannattaa käyttää. Yrttihän ovat ihania. Kun siitä pyyhkäisee ohi niin se tuoksu voi tulla pelkästä kosketuksesta. Sitten voi suunnitella väripuutarhan, myös niin, että ottaa huomioon vuodenaajat. Joku kasvihan voi olla talvellakin värikäs. Voi olla vaikka värikäsrunkoisia puita”, Arpiainen ehdottaa.

”Puutarha voi olla myös äänipuisto. Siinä voi olla kahisevia heiniä, pulppuava suihkulähde tai tuulikanteleita, jotka kilahtelevat tuulessa. Ja erilaiset perinneaiheethan ovat myös hyviä. Puutarhaan voi laittaa maitolavan tai muita elementtejä, jotka saattavat olla relevantteja näiden ihmisten nuoruudesta. Puuhastelun mahdollisuus kannattaa muistaa, sillä muistisairas tarvitsee myös toimintaterapiaa. Voi olla esimerkiksi istutuslavoja mihin ulottuu pyörätuolistakin. Sinne vaan mansikat ja porkkanat kasvamaan, että niitä pääsee sitten aikanaan vetämään maasta. Kanadassa olen nähnyt myös puutarhan, jonne oli tuotu vanha hieno auto puunattavaksi”, Arpiainen kertoo.



*Värit ja tuoksut stimuloivat ja auttavat puutarhan hahmottamisessa.*

”Turvallisuuden kannalta on tietenkin muistettava, että maaston pitää olla tasainen, jolloin kaatumisvaara saadaan minimiin. Ei saa olla rappusia tai korokkeita, jotka luovat esteitä esim. rollaattorilla kulkuun”, Arpiainen sanoo.

”Polkujen on hyvä olla päällystettyjä ja valaistuja ja reittien selkeitä. Reitit, jotka muodostavat lenkin ovat aina hyvä ratkaisu. Umpikujia ei saa olla. Kaiteita kannattaa myös rakentaa, että niistä voi ottaa kiinni”, Arpiainen muistuttaa.

”Valo ja varjo vaikuttavat muotojen havainnointiin. Varsinkin erikoisesti muotoiltujen pensaiden kohdalla voi tulla vääriä assosiaatioita. Vaikkapa karhun muotoon leikattu pensas saattaa näyttää oikealta eläimeltä ja muistisairas hätäännyy siitä.”

## Arjen toimintoihin sujuvuutta ja mielekkyyttä

”Ruuan jakelussa olisi hyvä, että asiakas saa itse ottaa ruuan. Esimerkiksi ns. jakelubaarit ovat hyvin pidettyjä. Tietysti niillä, jotka pystyvät tekemään ruokaa, voi olla oma pikku keittiö. Kaiken kaikkiaan ihminen syö paremmin,

jos hänellä on seuraa syödessä. Jos yksin istuu siinä niin ei tule syötyä. Sen takia suositaan avoimia hoitomuotoja niin, että esimerkiksi perhe voi mennä syömään vanhuksen kanssa ja jopa ottaa jotain mukaan”, Arpiainen suosittelee.

”Vanhuksen syöminen huononee myös makuaistin heikkenemisen myötä, eikä se ole enää nautinnollista. Siksi sosiaalinen puoli siinä aterioinnissa tulee entistä tärkeämmäksi.”

Arpiaisen yksi missio terveyden ja hyvinvoinnin arkkitehtuurin työssä on potilas- ja perhekeskeinen lähestymistapa sekä suunnitteluun että hoitoon (Patient and Family Centered Care). Pitäisi olla mahdollisuus myös siihen, että omainen voi tarvittaessa vaikkapa yöpyä sairaan luona.

”Yksityiset huoneet eivät mielestäni ole kaikille sosiaalisesti paras ratkaisu. Jaetussa huoneessa on kuitenkin taas se kääntöpuoli, että jos on jaettu huoneita, niin saattaa olla, ettei kämppäkaverin kanssa tule toimeen. Ihana asia isomissa tai jaetuissa huoneissa on se, että niihin voi sijoittaa pariskuntia.”

---

On myös olemassa niin sanottuja muistiasemia, paikkoja, joita voi muokata asiakkaan mukaan. Tuttujen ja rakkaiden asioiden tekeminen voi stimuloida muistia. Esim. pyykin pinoaminen, postin avaaminen, ruuanlaitto ja käsityöt voivat parantaa kognitiivista toimintaa.

## Asukkaan viihtyvyys vai hoitamisen rutiinit?

“Kaiken kaikkiaan kannatan kovasti integroituja hoitomalleja ja niiden huomiointia ympäristön suunnittelussa. Eihän se ole niin, että joku arkkitehti vaan suunnittelee mieleisensä rakennuksen. Pitää tajuta, että siellä palvelukodissa kaikki asiat tulevat yhteen. On musiikkiterapian tarvetta tai toimintaterapian tarvetta ja niin edelleen”, Arpiainen sanoo.

Holistinen hoitokäsitys ja potilas- ja perhekeskeinen hoito vaativat kaikkien tiloja käyttävien henkilöiden näkökulmien huomioimista.

“Ympäristön suunnittelussa kuunnellaan kuitenkin helposti enemmän hoitohenkilökuntaa ja unohdetaan käyttäjät. Ajatellaan, että kyllä me tiedämme mitä ne asukkaat tarvitsevat. Mutta nimenomaan kun on vähän heikommasta kysymys, kuten lapsista, muistisairaista ja mielenterveyspotilaista, niin silloin siinä kävellään heidän yli. Muistisairailakin on parempia ja huonompia päiviä”, Arpiainen muistuttaa.

“Palautetta voisi kysyä hieman aikaisemmassa vaiheessa ja puhua myös omaisille. Integroitu ympäristö ja holistinen hoito toimivat parhaiten silloin, kun myös henkilökunta on ottanut ne oikein asiakseen.”

Arpiainen kannustaa pieniinkin muutoksiin asumisen parantamisessa. “Pieniä muutoksia tai remontteja ei pidä yhtään pelätä”, hän sanoo.

“Osa niistä on ihan helppo tehdä. Puutarhan tekeminen on tietysti isompi työ, mutta jos se ei onnistu, niin sitten



*Istutuslaatikot ovat käteviä viherpeukaloille. Yhdessä tulee syötyä paremmin. Kuvat: Myllypuron monipuolinen palvelukeskus.*



voi laittaa vain vaikka tuoksupelargonian olohuoneeseen. Kirpputorilta voi käydä ostamassa lasten sängyn ja laittaa sinne nukun nukkumaan. Siihen ei mene kuin satanen. Kun tiedetään, että siitä on niin suuri terapeuttiivinen apu, niin ei ole mitään syytä jättää muutoksia tekemättä.” ■

Juttu on julkaistu 19/06/2019 Hippi-hankkeen Älykkään palveluasumisen blogissa Metropolia AMK:n verkkosivuilla otsikolla Aistiystävällinen koti tuo turvaa muistisairaalle

<https://hippa.metropolia.fi/2019/06/aistiystavallinen-koti-tuo-turvaa-muistisairaalle/>

KLIKKAA  
LINKKIÄ

## KONFERENSSI

# Meaningful relations in aging and dying

HELSINGISSÄ 28.–30.8.2019

Helsingin yliopisto järjestää konferenssin, jossa on tarjolla **viimeisintä tutkimustietoa arvokkaan ikääntymisen teemoista**. Luvassa on mehevä kattaus kansainvälistä ja kotimaista tutkimusta. Pääpuhujina ovat muun muassa **Hans Stifoss-Hanssen** otsikolla ‘Making meaning in old age’ ja **Rosie Harding** otsikolla ‘Supporting decisions at the end of life: Relationality, care and choice’.

**Ilmoittautuminen päättyy 1. elokuuta.**

**Ohjelma ja ilmoittautuminen:**

<https://www.helsinki.fi/en/conferences/conference-on-meaningful-relations-in-aging-and-dying>

KLIKKAA  
LINKKIÄ





*Kuningatar Silvia luovutti Sofie Klawér-Kalliolle valmistumisdiplomin sekä rintaneulan*

# Ruotsin Kuningattaren Silvian Sairaanhoidajissa Loviisalaista väriä!

**TEKSTI** ANTTI KALLIO **KUVAT** YANAN LI, SILVIAHEMMET. JUTTU ON AIEMMIN LÄHETETTY JULKAISTAVAKSI LOVIISAN SANOMISSA 6/2019

Keskiviikkona 12.6.2019 Tukholman Drottningholmissa vietettiin Kuningatar Silvian uusien sairaanhoidajien ja sisarien valmistumista. Joukossa oli pernjalainen Sofie Klawér-Kallio joka valmistui Silvian Sairaanhoidajaksi Sophia Hemmet -korkeakoulusta. Valmistuneille ojensi todistusdiplomit ja rintaneulat itse Kuningatar Silvia.

Kuningattaren nimeä kantava koulutuslinja keskittyy muistisairaiden hoitoon ja huolenpitoon. Linjalta valmistuu hyvin arvostettuja asiantuntijoita, joita toimii Ruotsin lisäksi Euroopassa, Aasiassa ja nyt myös siis Suomessakin.

Muistisairaiden hoito on Kuningattarelle lähellä sydäntä koska hänen oma äitinsä sairasti vakavaa muistisairautta. Kuningattaren äiti oli saanut todella

hienoa hoitoa mistä inspiroituneena Kuningatar Silvia perusti Silviahemmet -säätiön, jonka tavoitteena on parantaa muistisairaiden hoitoa ja tietoisuutta sairaudesta Ruotsissa. Säätiö tarjoaa esimerkiksi muistisairaille päivätoimintaa ja kouluttaa ihmisiä kohtaamaan muistisairaita. Säätiön toimeksiannosta Sophia Hemmet -korkeakoulu perusti erikoistumiskoulutuslinjan, josta nyt valmistui 10 sairaanhoidajaa sekä noin 50 sisarta (sisarkoulutus on verrattavissa Suomen lähihoitajakoulutukseen).

Pernjalainen Klawér-Kallio työskentelee espoolaisella Hugo och Maria Winberg -säätiöllä jonka toiminta on voittoa tavoittelematonta ja säätiö tuottaa vanhusten hoivapalveluita. Matinkylässä toimii palvelutalo, jossa on 25 huoneistoa. Syksyllä säätiölle valmistuu uusi

palvelutalo 41 huoneistolla aivan Matinkylän metroaseman läheisyyteen.

Kilossa säätiöllä toimii Tunaro -hoivakoti joka tuottaa tehostettua palveluasumista. Hoivakodissa on 21 asukaspaikkaa ja yksikön toiminnasta vastaa tuore Silvia sairaanhoitaja Klawér-Kallio.

Hän kuuluu myös Suomen muistiasiantuntijoihin, joiden kanssa hän oli vierailut Silviahemmet -säätiön toimitoissa Drottningholmissa vuonna 2016. Vierailulla Klawér-Kallio innostui ja arvosti Silviahemmet -säätiön toimintaa ja kiinnostui Sophia Hemmet korkeakoulun koulutuslinjasta. Suomessa kun ei ole vastaavaa muistisairauteen keskitettyä ylemmän koulutustason erikoistumiskoulutuslinjaa.



## Klawér-Kallio haki kouluun ja pääsi aloittamaan koulun kesällä 2018.

Koulutus oli todella intensiivistä ja koostui lähiopetuksesta, ryhmätöistä, käytännön töistä ja useista laajoista tutkielmista.

Klawér-Kalliolle valmistumispäivään lisäjännitystä toi kuningattaren kohtauksen lisäksi puheen pitäminen valmistuneiden erikoistuneiden sairaanhoitajien puolesta.

Klawér-Kallio toi hienosti esiin puheessa, että vaikka Ruotsissa on esimerkiksi hienosti hoidettu vanhustenhoito, niin kyllä niin on myös Suomessa. Jos maiden hyvät toimet vielä yhdistäisi niin asiat olisi hoidettu fantastisesti! Tämä sai Kuningattaren ja yleisön nauramaan. Pernajalainen palkittiin tilaisuuden loppuksi vielä stipendillä, jonka koulutuslinjan toimihenkilöt olivat yksimielisesti päättäneet hänet stipendin saajaksi.

Perjantaina 14.6.2019 ohjelmassa oli vielä erikseen itse korkeakoulun valmistujaisseremonia Tukholman kaupungin Sinisessä salissa. Seremonia oli erittäin juhlallinen ja tilaisuudessa Prinsessa Sofia ojensi valmistuneille korkeakoulun rintaneulat.

Korkeakoululla on pitkät perinteet ja ne näkyivät seremoniassa vahvasti. Perinteet selittyvät sillä, että Korkeakoulun perusti Kuningatar Sophia jo vuonna 1884. Koulun koulutusmallina tuolloin toimi Lontoon St. Thomasin sairaalan koulu, jonka toiminta taas perustui Florence Nightingalen urauurtavan työhön. Florence Nightingaleä pidetään nykyaikaisen sairaanhoidon ja sairaanhoitajien esikuvana.

Muistisairaudet eri muodoissa tulevat tulevaisuudessa lukumäärällisesti kasvamaan runsaasti. On arvioitu että 20 vuoden päästä muistisairaiden lukumäärä on tuplaantunut. Joten osaavia

hoitajia ja asiantuntijoita tullaan tarvitsemaan paljon lisää.

Klawér-Kallio tulee toimimaan Suomessa Silviahemmet-säätiön lähettäläänä ja levittämään heidän filosofiaa sekä oppeja.

Moni perusajatus yhdistää jo Silviahemmet- ja Hugo och Maria Winberg säätiöiden toimintaa, mutta yksi ajatus selventää jo paljon mihin he tähtäävät: Jokaisen muistisairautta sairastavan henkilön tulisi saada arvokasta hoitoa, joka auttaisi tarkoitukselliseen elämään sairaudesta huolimatta.

Syksyllä Klawér-Kallio tulee tekemään oman työnsä ohessa muutamia luentoja oppilaitoksissa ympäri Suomea.

Toiveissa on, että luennoilla saadaan innostettua muistisairaiden hoitoon ja huolenpitoon uusia osaavia henkilöitä.



*Klawér-Kallio piti uusien Silviahenmet sairaanhoitajien puheen Kuningattarelle, valmistuneille ja yleisölle*

Muistisairaudet eri muodoissa tulevat tulevaisuudessa lukumäärällisesti kasvamaan runsaasti. On arvioitu että 20 vuoden päästä muistisairaiden lukumäärä on tuplaantunut. Joten osaavia hoitajia ja asiantuntijoita tullaan tarvitsemaan paljon lisää.

# ALUEVASTAAVATOIMINTA AMMATILLINEN VAPAAHTOISVERKOSTO



## Esbo

Sofie Klavér-Kallio  
sofie.klaver-kallio@tunaro.fi  
Annika Wahén  
annika.wahen@folkhalsan.fi

## Forssan seutu

Kirsi Uusimäki  
kirsiiuusimaki1@gmail.com

## Hamina

Heidi Lehto  
heidi.lehto@kymsote.fi

## Hanko

Camilla Lindberg  
camilla.lindberg@hanko.fi  
Kaarina Tynkkynen  
kaarina.tynkkynen@hanko.fi

## Helsingfors

Carola Hultin  
carola.hultin@bertahemmet.com  
Sonja Johansson  
sonja.johansson@folkhalsan.fi  
Monica Ståhls-Hindsberg  
monica.stahls-hindsberg@folkhalsan.fi  
Tina Väyrynen  
tina.vayrynen@windowslive.com

## Helsinki

Lahja Lahtinen  
lahja.lahtinen@hel.fi  
Outi Moilanen  
outi.moilanen@hel.fi

## Hollola / Lahti

Päivi Nurmi  
paivihannele.nurmi@gmail.com

## Hyvinkää

Armi Toivonen  
armituovi@gmail.com

## Hämeenlinna

Pia Kalliopuska-Janhunen  
pia.kalliopuska@gmail.com

## Iitti

Sanna Tillaeus-Äijö  
sanna-riina.tillaeus-aijo@phhyky.fi

## Itä-Savo

Eevaliisa Salminen  
eevaliisa.salminen@esmuistiluotsi.fi

## Joutsa

Tarja Parkkinen  
tarja.parkkinen1@gmail.com

## Jämsä

Elina Koivumäki  
enna.koivumaki@gmail.com

## Järvenpää

Sanna Viljanen  
sanna.viljanen@jarvenpaa.fi

## Kankaanpää, Ikaalinen, Parkano

Kaarina Ketola  
kaarina.ketola@kopisto.fi

## Keminmaa, Meri-Lapin alue

Teija Tervo  
teija.tervo@gmail.com

## Keski-Suomen seututerveyskeskus

Marja Immonen  
marja.immonen@seututk.fi

## Keuruu

Kaisa Lipsonen  
kaisa.lipsonen@keuruu.fi

## Kimitoön

Gerd Hakalax  
gerd.hakalax@kimitoon.fi  
Ulrika Storgård-Taipale  
ulrika.storgard-taipale@pattespensionat.fi

## Korsholm

Britt-Marie Hautanen  
britt-marie.hautanen@folkhalsan.fi

## Kotka

Paula Tommola  
paula.tommola@kymp.net  
Milena Vanhala  
milena.vanhala@kotka.fi

## Kouvola

Tarja Levonen  
tarja.levonen@kouvolanseudunmuisti.fi  
Jenni Pussinen  
jenni.pussinen@kouvolanseudunmuisti.fi

## Kronoby

Ann-Marie Strandvall  
ann-marie.strandvall@herberts.fi

## Kuopio

Tiina Halonen  
tiina.hal70@gmail.com

## Lahti

Tiina Rantanen  
tiina.rantanen@phhyky.fi  
Maritta Ratia  
maritta.ratia@phhyky.fi

## Laitila

Marianne Rapala  
marianne.rapala@terveyskoti.fi

## Lieto

Heidi Wahlroos  
heidi.wahlroos@lieto.fi

## Lovisa

Monica Sund  
monica.sund@loviisa.fi

## Länsi-Lappi ja Luoteis-Lappi

Lea Waljus  
lea.waljus@gmail.com

## Mariehamn

Cita Nylund  
demensforeningen@handicampen.ax  
Mejt Svahnström  
mejt.svahnstrom@dgh.ax

## Mikkelin alue ja Etelä-Savo

Riitta Halonen  
riitta.halonen@esmuistiluotsi.fi

## Mäntsälä, Pornainen

Anna Heiskanen  
anna.heiskanen@mantsala.fi

## Mänttä-Vilppula

Kaisa Lipsonen  
kaisa.lipsonen@keuruu.fi

## Nagu

Kerstin Savolainen  
kerstin.savolainen@pargas.fi

## Orimattila

Raili Karjalainen  
raili.h.karjalainen@phhyky.fi

## Orimattila

Titta Linden  
titta.linden@phhyky.fi

## Oulu

Sirpa Remahl  
sirpa.remahl@gmail.com

## Pargas

Janina Dahla  
janina.dahla@parnet.fi  
Marianne Blåberg  
marianne.blaberg@pargas.fi

## Perusturvakuntayhtymä

**Karviainen**  
Ulla Henriksson  
ulla.henriksson@karviainen.fi

## Pietarsaari

Irma Salonen  
irma.salonen@hotmail.com

## Pohjois-Karjala

Leena Knuutila  
leena.knuutila@pkmuistiry.fi

## PPKY Selänne

**(Haapajärvi-Pyhäjärvi-Reisjärvi)**  
Heidi Vaaramaa  
heidi.vaaramaa@selanne.net

## Päijät-Hämeen hyvinvointikunta- yhtymä Lahti, Lahden Nastola ja Hollolan Hämeenkoski

Eva Koskimaa  
eva.koskimaa@phhyky.fi

## Raseborg

Susanne Lindgren  
susanne.lindgren@folkhalsan.fi  
Christel Rönnlund  
christel.ronnlund@raseborg.fi

## Salonseutu

Kaisa Niinistö  
kaisa.niinisto@gmail.com

## Sodankylä

Tarja Niittymäki  
tarja.niittymaki1@gmail.com

## Sodankylä

Inga Mukku  
inga.mukku@sodankyla.fi

## Tampere

Nina Janhunen  
nina.e.janhunen@tampere.fi

## Turku

Merete Luoto  
merete.luoto@turku.fi

## Tuusula

Tuire Kaarmila  
tuire.kaarmila@netti.fi

## Uusikaupunki

Outi Oksanen  
outi.oksanen@uusikaupunki.fi

## Vanda

Monica Printz  
monica.printz@folkhalsan.fi

## Vasa

Johanna Juthborg  
jjuthborg@gmail.com

## Åbo

Marina Gruner  
marina.gruner@muistiturku.fi



Voit lähettää sähköpostin helposti pitämällä kursoria sähköpostiosoitteen päällä, se muuttuu kädeksi jolla klikkaamalla sähköposti avautuu.



## Toimiston henkilökunta

### Tom Anthoni, toiminnanjohtaja

puh. 050 348 5068

tom.anthoni@muistiasiantuntijat.fi

- Memo-lehti, viestintä ja julkaisut
- Toiminnasta, kehittämisestä ja taloudesta vastaaminen

### Barbro Sjöroos, järjestösihteeri

puh. (09) 454 28 48, 050 554 5199

info@muistiasiantuntijat.fi

barbro.sjoroos@muistiasiantuntijat.fi

- Jäsenasiat
- Laskutus ja tilaukset
- Koulutuksiin ilmoittautuminen

### Tiina Toikka, suunnittelija

puh. 050 432 7277

tiina.toikka@muistiasiantuntijat.fi

- Aluevastaava -toiminta

### Daniela Lindqvist, suunnittelija

puh. 050 441 5738

daniela.lindqvist@muistiasiantuntijat.fi

- Aluevastaava -toiminta

### Siiri Jaakson, pääsuunnittelija

puh. 050 409 5199

siiri.jaakson@muistiasiantuntijat.fi

- ETNIMU-toiminta

### Urve Jaakkola, suunnittelija

puh. 050 441 8002

urve.jaakkola@muistiasiantuntijat.fi

- ETNIMU-toiminta

### Nina Pellosniemi, suunnittelija

puh. 050 322 0701

nina.pellosniemi@muistiasiantuntijat.fi

- ETNIMU-toiminta

### Minna Heini, projektikoordinaattori

puh. 050 520 7711

minna.heini@muistiasiantuntijat.fi

- Lupa puhua -hanke

Henkilökunnan sähköpostiosoitteet voivat olla sekä etunimi.sukunimi@sumut.fi tai etunimi.sukunimi@muistiasiantuntijat.fi

## Suomen muistiasiantuntijat

### *Haluatko vaikuttaa?*

Liity jäseneksi ja tule edelläkävijöiden joukkoon.

### Henkilöjäsenenä saat

- Memo-lehden sähköisen vuosikerran
- Jäsenkoulutuksissa uusinta tietoa muistisairauksista ja hoidon kehittämisestä
- Mahdollisuuden linkittyä aluevastaaviemme järjestämissä paikallisissa tapahtumissa

Jäsenmaksu on 27 €, opiskelijat ja eläkeläiset 20 €.

## Suomen muistiasiantuntijat ry:n hallitus (2019–2020)

Puheenjohtaja

**Merja Hällfast**, –2020, TM, sairaalapastori, työnhajaaja, Helsinki

Varsinaiset jäsenet

**Pauliina Savolainen** 2019–2021

**Teija Hammar** –2020

**Sointu Jokiniemi** –2020

**Mari Sairanen** –2020

**Satu Oldendorff** –2020

**Annikka Immonen** 2019–2021

**Kirsi Uusimäki** 2019–2021

**Satu Wäre-Åkerblom** 2019–2021

Varajäsenet

**Juhani Kuittinen** 2019–2021

**Laura Jyrä** 2019–2021

**Elina Kiuru** –2020

**Kaisa Schroderus** –2020



Voit lähettää sähköpostin helposti pitämällä kursoria sähköpostiosoitteen päällä, se muuttuu kädeksi jolla klikkaamalla sähköposti avautuu.



# XXIII VALTAKUNNALLINEN MUISTIFOORUMI ASiantuntijoille 4.10.2019

## Uusia ratkaisuja hankaliin käytösoireisiin – Aggression ja muiden ongelmallisten tilanteiden systemaattinen arviointi ja hoito

Tämän vuoden Valtakunnallisessa muistifoorumissa löydetään uusia näkökulmia ja ratkaisuja hankaliin käytösoiretilanteisiin uusimman tutkimuskirjallisuuden pohjalta. Ratkaisujen lähtökohtana on muistisairaahan ihmisen kokonaistilanteen ymmärtäminen ja hänen ihmisyytensä kunnioittaminen. Entistä parempia ratkaisuja löytyy hoitavan työryhmän tavoitteellisella ja sinnikkäällä yhteistyöllä.

### JÄRJESTÄJÄT

Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämisspalvelut HY+, Amialife ja Suomen muistiasiantuntijat ry

### AIKA JA PAIKKA

Perjantai 4.10.2019 klo 9.00–16.00  
Helsingin yliopisto, Athena, Sali 107,  
Siltavuorenpenger 3 A, Helsinki

### OSALLISTUJAT

Seminaari on suunnattu lääkäreille ja muulle sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnalle. Seminaariin mahtuu paikan päälle ilmoittautumisjärjestyksessä 100 ensimmäisenä ilmoittautunutta.

Seminaari anotaan teoreettiseksi kurssimuotoiseksi koulutukseksi geriatrian, neurologian, psykiatrian, sisätautien ja yleislääketieteen erikoislääkärikoulutukseen.

**HINTA:** 220,00 + alv 24 % (yht. 272,80)

Osallistumismaksu on 220,00 + alv 24 % (yhteensä 272,80) sisältää seminaarin ohjelman ja kahvit.

Etäyhteyden kautta tilaisuuteen osallistuvien hinta on 180,00 + alv 24 % (yhteensä 223,20). Etäyhteyteen on mahdollisuus osallistua myös ryhmänä ja pyytää ryhmälle tarjoushintaa.

**Ilmoittautuminen 13.9.2019 mennessä.**

**Katso ohjelma ja ilmoittaudu mukaan tästä linkistä:**

<http://kauppa.hyplus.helsinki.fi/XXIII-Valtakunnallinen-muistifoorumi-asiantuntijoille>

KLIKKAA  
LINKKIÄ

HY+



HELSINGIN YLIOPISTO