

Nº 1 / 2021

memo

*Muistisairaiden ihmisten
hyvinvoinnista vastaavien ammattilehti*

22 vuotta
Aluevastaava-
toimintaa
s.14

Poikkeusaika puheeksi – muistiperheen
kokemuksia korona-ajasta **s. 4**

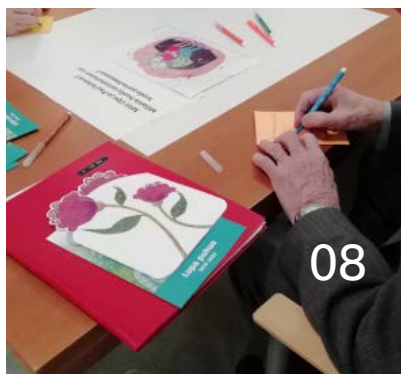
LUPA PUHUA – Siltoja muistiperheiden ja
ammattilaisten välille – välineitä huolten
puheeksi ottamiseen **s. 10**



Iloista Pääsiäistä & kevään odotusta!



Muistimatka auttaa
asioiden esiin
nostamisessa
ja normalisoi
vaikeitakin asioita.
Se antaa luvan
puhua.
sivu 10



Sisältö 1/2021

- 03 Pääkirjoitus:
Kohti tulevia haasteita
- 04 Poikkeusaika puheeksi – muistiperheen
kokemuksia korona-ajasta
- 06 Kansallinen neurokeskus kokoaa alan
osaajat yhteen
- 07 Kutsu vuosikokoukseen
- 08 Omaishoitajan kokemuksia yhteistyöstä
ja verkostoista
- LUPA PUHUA – Siltoja muistiperheiden
ja ammattilaisten välille – välineitä
huolten puheeksi ottamiseen
- 11 Barbro Sjöroos eläkkeelle
- 12 Asenne ratkaisee. AINA.
- 13 Verkostoitumisen merkitys opiskelujen
aikana
- 22 vuotta aluevastaavatoimintaa –
vapaaehtoistyötä suurella sydämellä
ja rautaisella ammattitaidolla
- 14 Kirjavaraston tyhjennys
- 17 Toimiston henkilökunta



**Sähköinen memo-lehti on
interaktiivinen.**

**Klikkaamalla harmaalla piste-
viivalla tai nuolella merkittyä
tekstiä tai kuvaa, pääsee tutus-
tumaan aiheeseen lähemmin.**



SUOMEN MUISTI-
ASiantuntijat

Julkaisija
Suomen muistiasiantuntijat ry
Itämerenkatu 5, krs 2
00180 Helsinki

ISSN 2342-5652
(Verkkójulkaisu)

**Ilmestyy 2021 neljä
kertaa vuodessa**

- 1. maaliskuu
- 2. toukokuu
- 3. syyskuu
- 4. marraskuu

**Tilaushinnat
vuodelle 2021**
Vuosikerta 30,00

Kannen kuva
Shutterstock

**Tilaukset ja
osoitteenmuutokset**
info@sumut.fi

Toimitus
Tom Anthoni
tom.anthoni@sumut.fi
puh. 050 348 5068

Kohti tulevia haasteita



TOM ANTHONI

Suomen muistiasiantuntijat ry – SUMU täytti 30 vuotta täysin poikkeuksellisen koronavuoden melskeissä. Pandemia-aika on tuonut muutoksia toimintatapoihin, keinoihin ja välineisiin, mutta SUMUn olemassaolon tarkoitus on aivan yhtä ajankohtainen kuin ennenkin.

SUMU perustettiin 14.5.1990 nimellä Suomen dementiahoitajat.

Perustamisasiakirjassa sanotaan: *Yhdistyksen tarkoituksena on koulutus pohjasta ja ammattinimikkeestä riippumatta lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta, oman työn arvostusta ja työskentelymotivaatiota sekä taata ajankohtaisen lisäkoulutuksen saaminen. Tieto dementiasta ja sen syistä lisääntyy jatkuvasti, samoin hoitomenetelmät muuttuvat ja kehittyvät. Hyvin koulutettua ja työhönsä motivoitunutta henkilökuntaa tarvitaan yhä enemmän dementian lisääntyessä väestön ikääntymisen myötä. Virallisesti rekisteröidyt hoidon erityisalat eivät anna tietoa ja taitoa dementoituneiden hoitotyöhön.*

Vuonna 1990 todettiin, että *”Oma yhdistys ja yhteiset koulutustapahtumat avartavat inhimillisesti ja kasvatavat ammatillisesti Suomen dementiahoitajia kohtamaan positiivisesti työnsä ja sen asettamat erityisvaatimukset.”*

Kuluva vuosi on SUMUn 31. toimintavuosi. 2020-luvulla sanat ja termit ovat osin muuttuneet, mutta toiminnan tarkoitus on edelleen täysin sama kuin yhdistystä perustettaessa vuonna 1990. Sääntöjensä mukaan SUMUn tarkoitus on edistää muistisairaiden ihmisten hyvinvointia ja palvelujärjestelmien kehittymistä, tukea muistisairaiden ihmisten hyvinvoinnista huolehtivia henkilöitä ja yhteisöjä edistämään muistisairaiden ihmisten hyvinvointia, edistää näiden yhteistyötä ja alan yleisiä toimintaedellytyksiä sekä huolehtia muistisairaiden ihmisten yhdenvertaisista oikeuksista.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi SUMU esim. toteuttaa kehittämistoimintaa, järjestää koulutusta, toteuttaa ohjaus-, neuvonta- ja tukitoimintaa sekä antaa lausuntoja muistisairaiden ihmisten hyvinvoinnin kehittämiseksi. Korona-ajan myötä toimintamme on siirtynyt pitkälti verkkoon – mikä on sekä huono, että hyvä asia. Ihmisten kohtaaminen verkossa ei ole sama kuin kasvokkain kohtaaminen – muistisairaiden ja heidän läheistensä kohtaaminen verkossa toimii usein vain vältävästi, jos ollenkaan.

Muistialan ammattilaisille järjestettävät verkkokoulutukset ovat sen sijaan osoittautuneet hyvin toimiviksi – verkossa osallistuminen ei edellytä matkustamista ja on siten usein huomattavasti vaivattomampi vaihtoehto varsinkin pitkämatkalaisille. Onkin selvää, että kun aikanaan korona-ajan jälkeen voimme taas tavata isolla joukolla, on myös tarjottava mahdollisuus osallistua verkossa.

Vielä ei ole fyysisten tapaamisten aika – kuluvalle vuodelle suunnitellut **koulutustapahtumat toteutetaan verkkoseminaareina: KEVÄTSEMINAARI 6.5.** ja yhteistyössä Helsingin yliopiston kanssa järjestettävä **MUISTIFOORUMI 1.10.** Merkitkää päivät kalenteriin, ohjelma- ja ilmoittautumistiedot tullaan julkaisemaan SUMUn verkkosivuilla www.sumut.fi ja **Facebookissa.**

Pitkäaikaisen rahoituksen loppumisen myötä **Alva-toiminta** päättyi vuoteen 2020. **Lupa puhua -projekti** ei myöskään saanut enää rahoitusta. Hanketta pystytään kuitenkin jatkamaan viime vuodelta säästyvällä avustuksella kuluvan vuoden loppuun asti.

Samoin kuuden vuoden ajan toteutettu **ETNIMU-toiminta** päättyi, kun emme saaneet STEAlta rahoitusta toiminnan tulosten vakiinnuttamiseen. Tämä oli valitettava päätös, sillä SUMUssa on kuluneina vuosina upeasti kehitetty kulttuurisensitiivistä muistityötä kasvaneeseen tarpeeseen. Kiitän Siiriä, Urvea ja Ninää hyvin tehdystä työstä.

Kiitän myös lämpimästi eläkkeelle siirtynyttä järjestösihteeri **Barbro Sjööroosia** SUMUn ja jäsenistömme hyväksi tehdystä työstä. Barbro oli SUMUn ensimmäinen työntekijä ja hän toimi yhdistyksemme hallinnon tukipilarina lähes neljännesvuosisadan ajan.

STE-rahointusten päättyessä SUMulla on edessään haasteelliset ajat – mistä toimintaan saadaan uutta rahoitusta? Kuluvan vuoden tilanne on haastava – mutta samalla hyvin mielenkiintoinen.

Toiminnallista vuoden jatkoa kaikille!

Tom Anthoni
toiminnanjohtaja
Suomen muistiasiantuntijat ry
tom.anthoni@sumut.fi

Poikkeusaika puheeksi – muistiperheen kokemuksia korona-ajasta

TEKSTI SIRKKA KUVAT PEXELS.COM

Lupa puhua -hanke pyysi toimintaansa osallistunutta muistisairaana puolisoa Sirkkaa kirjoittamaan kokemuksistaan koronan aiheuttamasta poikkeusajasta. Kirjoitus on syksyiltä 2020, ja se on ilmestynyt Lupa puhua -hankkeen uutiskirjeessä viime joulukuussa.

Kaikki näytti vielä maaliskuun alussa hyvältä

Olemme puolisoni kanssa yli 70-vuotiaita, ja olemme asuneet avoliitossa noin 25 vuotta. Puolisollani alkoi ilmetä muistisairauden ensimmäisiä oireita noin 4 vuotta sitten, ja viime vuoden elokuussa hän sai Alzheimer-diagnoosin.

Kun korona alkoi levitä maaliskuussa, olimme onneksi ehtineet käydä helmikuussa toisella käynnillä neurologian poliklinikalla. Meille kerrottiin, että muistikoordinaattori ottaa meihin yhteyttä kevään aikana ja on jatkossa meidän tukenamme, ja että jatkohoito siirtyy terveyskeskukseen, jossa olemme asioineet aikaisemminkin. Saimme myös ohjeet hakea Kelan eläkkeensaajan tukea ja kaupungilta omaishoidon

tukea. Kävimme helmikuussa myös parissa infotilaisuudessa.

Ennen koronaa ehdin myös käydä ensimmäisen kerran Alzheimer-yhdistyksen järjestämässä omaishoitajien vertaisryhmässä. Koin ryhmän todella hyväksi ja oikeaksi paikaksi, joka toi turvan tunnetta tulevaisuuteen.

Kaikki siis näytti vielä maaliskuun alussa hyvältä. Oli tunne, että kyllä tässä pärjätään, vaikka tulevaisuus alkoikin hahmottua toisenlaisena kuin olin odottanut.

Eikö teidän pitäisi olla kotona?

Koronan alettua levitä ja ikäihmisten karanteenisuositusten astuessa voimaan huolet ja pelot kasvoivat vähitellen. Olin huolissani ja ahdis-

tunut siitä, että sairastun itse, enkä jaksa huolehtia puolisostani. Kaikki pienetkin ”flunssan” oireet suurenivivat ja pelottivat. Liikkuminen asioilla kävi ahdistavaksi, piti varoa toisia ihmisiä, ovenkahvoja, kaikkia pintoja. Koko ruumis tuntui jännittyvän, useimmat ihmiset käänsivät katseensa maahan ja vaihtoivat toiselle puolelle katuja. Syyllisyys ja pelko riepoivat mieltä ja ruumista. Eräs nuori mies sanoi meille kadulla: ”Eikö teidän pitäisi olla kotona?” No, se kyllä nauratti.

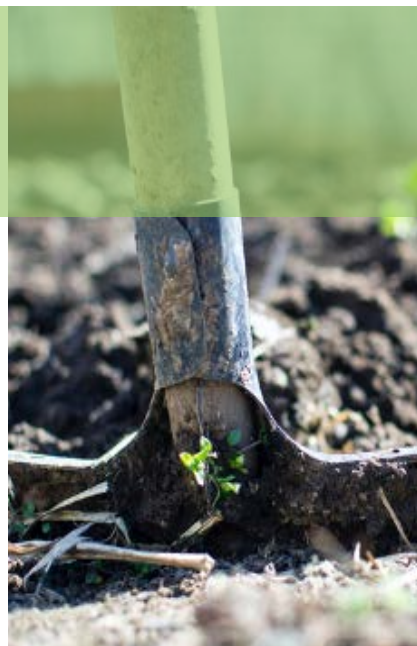
Olin huolissani ja ärsyyntynytkin siitä, että puolisoni ei tuntunut ymmärtävän tai haluavan noudattaa ohjeita. Kiistelimme käsien pesusta ja muusta arkisesta.

Lisästressiä tuli kauppa-asioiden hoidosta. Päätin alkaa opetella käyttämään verkkokauppoja. Olen tyytyväinen siitä, että koronan ansiosta opin tämänkin tavan tehdä ruokaostoksia. Siitä voi olla tulevaisuudessa hyötyä.

Olisin halunnut puhua asiasta jonkun kanssa

Puolisoni muistisairaus tuntui etenevän nopeammin kuin olin odottanut. Levottomuus ja epäluulo ulko-maailmaa kohtaan lisääntyi. Tämä oli minulle uutta, ja olisin halunnut puhua asiasta jonkun kanssa. Puoli-

Koronan alettua levitä ja ikäihmisten
karanteenisuositusten astuessa voimaan
huolet ja pelot kasvoivat vähitellen.



soni ei enää soitellut entiseen tapaan tuttavilleen. Koronan vuoksi kaikki omat tutut kaveriryhmät, joissa hän oli ollut vielä mukana, olivat tietysti katkolla.

Keväällä meille luvattua muistikoordinaattorin soittoa tai käyntiä ei kuulunut. Tiedusteltuani asiaa selvisi, että korona on keskeyttänyt kaiken vastaavan toiminnan. Ymmärsin tämän hyvin. Myös vertaistukiryhmä oli tauolla elokuun puoliväliin asti. Sitä kaipasimme kovasti. Joskus tuntui kuin olisimme pudonneet mustaan aukkoon. Muistimatka, jota olimme alkaneet kulkea, katosikin yhtäkkiä. Edessä oli vain tyhjiä.

Omaishoitajana minulle tulee enemmän painetta täyttää edes vähän muiden sosiaalisten suhteiden vähenemisen jättämää aukkoa. Minulle tulee huono omatunto, kun itse puhun ystävien kanssa puhelimessa ja tapaan heitä. Oman ajan ja tilan jatkuva kaventuminen tuntuu myös välillä ahdistavalta, ja vielä ahdistavammalta tieto siitä, että vielä ahtaammaksi käy. Sen vuoksi toivon ja odotan, että muistisairaiden omat ryhmät pääsisivät alkamaan mahdollisimman pian. Uskon, että puolisoni hyötyisi jostain toiminnallisesta ryhmästä, joka samalla toisi elämään sosiaalisia suhteita ja sitä kautta lisää mielekkyyttä elämään. Silloin minulle jäisi myös vähän omaa huolesta vapaata aikaa.

Ilmainen asia on se, että syksyllä muistikoordinaattori pääsi vihdoin käymään meillä. Hänen kanssaan oli hyvä keskustella. Tuntui siltä, että nyt olemme jossain systeemissä mukana, että on joku, jonka puoleen voi tarvittaessa kääntyä ja kysyä neuvoa. Muistikoordinaattori tilasi puolisololleni ajan terveystieteiden uutta lääkärintodistusta varten, jotta voisin hakea uudestaan omaishoidon tukea, joka evättiin kesällä ensimmäisen hakemuksen pohjalta. Samalla hoidettiin myös muita uusia ongelmia. Myös omaishoidon tuen arvioija kävi meillä, joten pysähdyksissä olleet asiat ovat menneet eteenpäin.

Välillä tauti jopa unohtui

Kaikesta huolimatta aloimme viime kevään aikana vähitellen jossain määrin tottua rajoitettuun elämään. Myös puolisoni alkoi ymmärtää tilanteen vakavuuden. Elämää helpotti se, että pääsimme ulos kevään valoon ja seuraamaan luonnon heräämistä. Teimme pitkiä kävelyretkiä lähialueille, löysimme uusia katuja ja polkuja. Kävelimme varmaan enemmän kuin moneen vuoteen. Touku-kuussa aloitin työt viljelypalstallani ja puolisonikin innostui auttamaan. Teimme ystävien kesämökeille muutaman yön vierailuja. Joitain ystäviä tapasin ulkona. Myös puoli-

soni on tavannut muutaman kerran joitakin tuttaviani, lähinnä ulkoilun parissa.

Kesällä koronan hellittäessä otetaan elämä oli vapaampaa, lähes normaalia. Välillä tauti jopa unohtui.

Nyt syksyllä omaishoitajien vertaistukiryhmä on jatkunut, käytämme siellä maskeja ja turvavälejä. Ryhmä on minulle todella tärkeä henkireikä, saan sieltä tietoa ja tukea, ymmärrystä. Koronasta huolimatta elämämme ei ole samalla tavalla raskasta kuin keväällä, koska rajoitukset ovat kevyempiä. Maskin käyttöön on totuttu, vaikka välillä se tuskastuttaa.

Tulevaisuudessa minua huolestaa eniten oma jaksaminen, niin fyysinen kuin psyykinenkin. Puolisollani ei ole ketään lähiomaisia, hän on kokonaan minun varassani. Onneksi minulla on sisaruksia, joiden kanssa voin jakaa huoliani, ja he tuntevat hyvin myös puolisoni. Tällä hetkellä saan voimia myös käymällä osteopatia-, vyöhyke- ja aromaterapiahoitoissa.

Lohdullista on myös se, että puolisoni Alzheimerilla on lempeät kasvot. Hän on ystävällinen ja hellä. Hän ymmärtää, miten tärkeä minun tukeni on hänelle ja muistaa kiittää minua siitä.

Kansallinen neurokeskus kokoaa alan osaajat yhteen



TEKSTI TIINA TOIKKA, MINNA KATAJA-RAHKO LÄHDE JA KUVA KANSALLINEN NEUROKESKUS

Kansallinen neurokeskus on osa valtion terveysalan kasvustrategiaa ja Yksilöllistetty lääketiede -hanketta. Uuden valtakunnallisen osaamisverkoston tavoitteena on lisätä yhteistyötä aivoterveiden parissa toimivien tahojen, kuten yliopisto-, sairaala- ja yritysmaailmojen välille sekä tehdä suomalaista neurotiedettä kansainvälisesti näkyväksi.

Kansallisen neurokeskuksen valmistelu on aloitettu vuonna 2017 osana terveysalan kasvustrategiaa ja se perustettiin virallisesti 16.3.2021. Kansallinen neurokeskus on neurotieteen tutkimuksen yhteistyöverkosto, jossa on mukana seitsemän yliopistoa ja viisi sairaanhoitopiiriä. Yhteistoimintaa koordinoiva yksikkö on perustettu Itä-Suomen yliopiston yhteyteen.

*”Kansallisen Neurokeskuksen perustaminen on hieno osoitus siitä, että suomalaisilla neuroalan osaajilla on aito halu ja taito verkostoitua ja toimia yhteisten päämäärien saavuttamiseksi”, toteaa Itä-Suomen yliopiston Terveystieteiden tiedekunnan dekaani **Jussi Pihlajamäki**.*

Yhteistyöllä kohti innovaatioita ja parempaa aivoterveyttä

Arviolta neljäsosa, eli noin 8,6 miljardia euroa terveydenhuollon kustannuksista aiheutuu erilaisista aivosairauksista. Väestön ikääntyessä ja diagnostiikan kehittyessä näiden kustannusten arvioidaan vielä nousevan tulevaisuudessa.

Muistisairauteen sairastuu Suomessa vuosittain noin 14 500 ihmistä. Muistisairaiden kokonaismäärä on tällä hetkellä noin 125 000. Muistisairaus koskettaa siis tavalla tai toisella lähes jokaista suomalaista. Muistisairauksien kokonaiskustannukset Suomessa on lähes miljardi euroa. Muistisairauksien kustannukset riippuvat erityisesti sairauden vaiheesta -noin 85% kustannuksista aiheutuu ympärivuorokautisesta hoidosta.

Osaamisverkoston tarkoitus on vähentää aivosairauksien aiheuttamia kustannuksia ja edistää väestön aivoterveyttä. Tavoitteisiin pyritään tiivistämällä tutkimusyhteistyötä sekä tehostamalla monialaisesta yhteistyöstä syntyneiden neuroalan innovaatioiden kaupallistamista.

*”Aivosairauksien ja mielenterveyshäiriöiden yhteiskunnallinen kustannustaakka on valtava, arviolta jopa 11 miljardia euroa vuodessa. Myös väestön ikääntyminen lisää sairauksien ilmaantuvuutta, joten tarve uusille ennaltaehkäisy- ja hoitomuodoille on ilmeinen. Suomalainen neuroalojen tutkimus on korkealaatuista, joten meillä on kaikki mahdollisuudet käänteentekeviin ratkaisuihin”, toteaa Kansallisen neurokeskuksen perustamisvaiheen johtaja **Mikael von und zu Fraunberg**.*

Ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä, sekä panostamalla aivosairauksien hoitoon ja tutkimukseen, yhteiskunta voi varautua paremmin aivosairauksista johtuvaan taakkaan.

*”Verkosto tuo neuroalan tutkimuksen tiiviimmin osaksi käytännön potilastyötä. Pitkän aikavälin vaikuttavuus näkyy edistyksenä sairauksien yhä täsmentyvässä diagnostikassa, parempina hoitoina ja ennaltaehkäisyssä.”, sanoo johtaja **Tuula Helander** sosiaali- ja terveysministeriöstä.*

Tutustu Kansalliseen neurokeskukseen osoitteessa:

<https://neurocenterfinland.fi>



Kansallinen Neurokeskus

Kansallisen neurokeskuksen perustamis-sopimuksen allekirjoittivat

Itä-Suomen yliopisto, Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri, Oulun yliopisto, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, Tampereen yliopisto, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Turun yliopisto, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Jyväskylän yliopisto, Helsingin yliopisto, Aalto-yliopisto, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri.

Lisätiedot:

Itä-Suomen yliopiston Terveystieteiden tiedekunnan dekaani Jussi Pihlajamäki, p. 050 344 0187, [jussi.pihlajamaki\(at\)uef.fi](mailto:jussi.pihlajamaki(at)uef.fi)

Kansallisen neurokeskuksen perustamisvaiheen johtaja Mikael von und zu Fraunberg, p. 050 433 5008, [mikael.fraunberg\(at\)uef.fi](mailto:mikael.fraunberg(at)uef.fi)

Hyvä SUMUn jäsen!

Tulevaisuudessa SUMU viestii pääosin sähköisesti, tavoitteena on lähettää jäsenkirjeet ja uutiskirjeet sähköpostitse.

Lähetä siis ystävällisesti sähköpostiosoitteesi:

info@sumut.fi



Kutsu vuosikokoukseen

Suomen muistiasiantuntijat ry:n (SUMU) sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 27.5.2021 klo 17.00 alkaen Helsingissä.

Tarkka paikka ilmoitetaan myöhemmin SUMUn verkkosivuilla. Kokoukseen on mahdollista osallistua myös etäyhteydellä.

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

***Tervetuloa
vuosikokoukseen!***

**Lisätietoja
toiminnanjohtajalta:
info@sumut.fi**



Liity SUMUn jäseneksi!

SUMUn jäsenenä saat ajantasaista tietoa muistisairauksista ja välineitä työskentelyysi muistisairaiden sekä heidän läheistensä parissa. Jäsenenä olet osa muistityötä tekevien verkostoa. Saat tiedon tarjolla olevista koulutuksistamme ja mahdollisuuden kehittää osaamistasi muistityön ammattilaisena.

SUMUn jäsenenä saat 20 %:n alennuksen koulutuksistamme, seminaareistamme, luennoistamme ja tapahtumistamme. Muista mainita jäsenyydestäsi, kun ilmoittaudut.

Neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä Memo-jäsenlehestämme pääset lukemaan uusimmista tutkimuksista sekä hyvistä käytännöistä. Memo ilmestyy sähköisenä verkkolehtenä SUMUn sivuille www.sumut.fi Pyrimme julkaisemaan Memoa myös paperilehtenä. Tällöin lehti postitetaan kaikille jäsenille.

Liityt kätevimmin laittamalla meille nimesi, postiosoitteesi ja puhelinnumerosi sisältävän sähköpostin osoitteeseen info@sumut.fi

Jäsenmaksulaskut postitetaan kaikille jäsenille kevään kuluessa.

**Suomen muistiasiantuntijat ry:n
jäsenmaksut 2021**

- Jäsen 27 € / vuosi
- Opiskelija tai eläkeläinen 20 € / vuosi
- Yhteisöjäsen 160 € / vuosi
- Jos haluat kannatusjäseneksi, otathan yhteyttä info@sumut.fi



Tervetuloa mukaan Suomen muistiasiantuntijat ry:n jäseneksi!

Omaishoitajan kokemuksia yhteistyöstä ja verkostoista

TEKSTI PERTTI JOKINEN KUVA MINNA HEINI, LUPA PUHUA -TYÖPAJA

Vaimoni alkava muistisairaus todettiin terveyskeskuksessa viisi vuotta sitten. Ensimmäinen vuosi kului muistipoliklinikan ja magneettikuvauksen odotteluun, mutta Geriatrian poliklinikalta saadun Alzheimerdiagnoosin jälkeen asiat alkoivat luistaa.

Kuluneiden viiden vuoden aikana on yhteistyö muistikoordinaattorin, sosiaaliohjaajan ja kahden toimintakeskuksen kontaktihenkilöiden kanssa sujunut erinomaisesti. He vastaavat puheluihin, sähköposteihin ja tekstiviesteihin asiantuntevasti ja paneutuen. Heidästä huokuu halu auttaa muistiperhettä ja heitä kiinnostaa myös omaishoitajan osaaminen ja jaksaminen. Heidän aloitteestaan ja tuellaan on osallistuttu omaishoitajavalmennukseen, vertaistukiryhmään, Voimaa ruuasta kurssiin, omaishoitajamiesten kolmeen kokkurssiin, oltu Vanhustyön keskusliiton mukana valmistamassa opetusvideota omaishoitajille ja heidän kouluttajilleen, osallistuttu Pohjois-Suomen omaishoitajien kouluttajien etävalmennukseen sekä viimeksi Suomen muistiasiantuntijat ry:n Lupa puhua -työpajaan.

Erinomaisesti sujuvaa yhteistoimintaa varjostaa kaksi ongelmaa. Ensimmäinen on, että liikenne yhteistoimintapolulla on lähes yksinomaan yksisuuntaista. Erilaisten

kurssien ja valmennustilaisuuksien tarjoamisen lisäksi vain muistikoordinaattori ottaa itse yhteyttä. Jos jotakin apua tarvitaan, on sitä pyydyttävä tai vaadittava. Terveyskeskus, jolle Geriatrian poliklinikka siirsi vastuun muistisairaanhoidosta pian diagnoosin antamisen jälkeen, ei viiden vuoden aikana ole kertaakaan ottanut yhteyttä kysyäkseen muistisairaanhoidon kuntoa. Avun sieltä kylläkin saa, jos vain osaa pyytää tai vaatia. Yksityinen hammaslääkärilasema kutsuu asiakkaansa kerran vuodessa hammastarkastukseen. Terveyskeskus voisi tehdä saman muistisairaalle asiakkaalleen. Aina-kin lääkitys ja laboratoriokokeet olisi syytä tarkistaa kerran vuodessa.

Omaishoitaja on muistisairaanhoidon tärkein ja lähin hoitaja, jolle kaupunki maksaa jopa kuukausipalkkaa. Hänen tulisi olla hoitojärjestelmän osa eikä vain irrallinen uloke. Kokeilemalla omaishoitajia voitaisiin käyttää asiantuntijajäseninä erilaisissa muistialan neuvottelukunnissa, komiteoissa ja johtoryhmissä.

Toinen ongelma on, että vain muistiperheeseen suoraan kontaktissa oleva henkilö on kiinnostunut perheen voinnista. Hänen yläpuolellaan olevaa organisaatiota ja varsinkin poliittisia päättäjiä kiinnostaa vain omaishoitajan halpuus muistisairaanhoidossa. Vaihtoehtoksi tiedetty hoitomuoto tulisi monin verroin kalliimmaksi.

Muistiperheellä on ollut ennen sairastumista yhteisiä ja puolisoitten omia verkostoja. Niistä kannattaa pitää kiinni niin kauan kuin mahdollista. Perhettä kohdannut sairaus ei ole syy niistä luopumiseen. Puolison sairastuttua on päästävä mukaan sairauden kanssa elämistä tukeviin verkostoihin. Omaishoitajalla ei ole kokemusta muistisairaanhoidosta. On tärkeitä saada keskustella sellaisten kanssa, joilta saa apua muistisairaanhoidossa ja joilla on kokemusta tilanteista, joihin muistisairaanhoidon kanssa saattaa joutua.

Tärkein verkosto on vertaistukiryhmä, joka kokoontuu jatkuvasti kerran kuukaudessa. Korona-aikana kokoontumiset ovat olleet tauolla. Teams-pohjainen etäkokoonkuntuminen on käynnistymässä. Kokoonkuntumissa saa tietoa siitä, miten toisissa perheissä on edistytty tai oikeastaan taannuttu. Tapaamiset ovat tärkeitä virkistystilaisuuksia omaishoitajille ja samalla ne tarjoavat mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia omaisen hoitamisesta. Vertaistukiryhmä alkoi omasta omaishoitokoulutuksestamme ja se oli ensimmäinen siinä



toimintakeskuksessa käynnistetty. Kaikki siihen liittyneet uudet jäsenet ovat muistiperheen tilanteissaan meistä alkuperäisistä jäljessä. Emme saa uusilta jäseniltä juuri muuta tietoa kuin havainnon, että toisille on käymässä samoin kuin meillekin.

Yhtenä keinona voisi olla koota vertaistukiryhmiin samassa vaiheessa olevia muistisairaiden omaishoitajia. Näiden ryhmien kokouksiin kutsuttaisiin esitelmöijiksi omaishoitajia, jotka ovat jo käyneet sen vaiheen läpi, johon kokoontuvat

omaishoitajat ovat vasta tulossa. Tästä järjestelystä olisi hyötyä sekä omaishoitajille että sote-henkilöille.

Omaishoitaja on hoidettavansa kanssa yksin. Muistisaira tilanne muuttuu useimmissa tapauksissa niin hitaasti, ettei muutosta ole helppo huomata. Vasta kun muistele viiden vuoden takaista tilannetta, huomaa miten suuri muutos on tapahtunut. Omaishoitaja turtuu helposti hitaaseen muutokseen eikä osaa suunnata katsettaan eteenpäin ja suunnitella tulevaa. Hän oppii kyllä kokemuksenkin kautta,

mutta kokemus perustuu johonkin jo tapahtuneeseen. Uusi tilanne on aina yllättävä ja joissakin tapauksissa sillä saattaa olla katastrofaaliset seuraukset, ellei tilanteeseen ole osannut mitenkään valmistautua. Sote-henkilö on kohdannut kymmeniä tai satoja muistisairaita. Koulutuksensa ja oman kokemuksensa perusteella hänellä on edellytykset nähdä etukäteen mitä on tulossa ja mahdollisuus varoittaa omaishoitajaa ennalta.

Pertti Jokinen
Omaishoitaja 85 v

Opas oikeudelliseen ennakkointiin Miten turvaan tahtoni toteutumisen

Oikeudellisella ennakkoinnilla on suuri merkitys huomisen hyvinvointisi kannalta. On olemassa oikeudellisia keinoja, joiden avulla voit varautua tilanteeseen, jossa et pysty enää omia asioitasi hoitamaan. Oikeudellisella ennakkoinnilla voit varmistaa tahtosi toteutumisen.

TILAA PAINETTU OPAS

(56 sivua), hinta 5 euroa + toimituskulut 6 euroa
(samoilla toimituskuluilla voi tilata 5 opasta)

Klikkaa ja
tutustu
SUMUn
oppaisiin

Hur tryggar jag att min vilja blir respekterad? Handbok i att förbereda sig juridiskt

Det har för ditt framtida välbefinnande stor betydelse att du är förutseende redan i dag. Det finns rättsliga instrument med vars hjälp du kan förbereda dig för en situation då du inte längre själv kan sköta dina egna angelägenheter. Genom att använda dig av dessa instrument kan du försäkra dig om att din vilja även då respekteras.

BESTÄLL DEN TRYCKTA HANDBOKEN

(56 SIDOR), Pris 5 euro + postavgift 6 euro

Tilaukset / Beställningar:
info@sumut.fi



LUPA PUHUA

– Siltoja muistiperheiden ja ammattilaisten välille – välineitä huolten puheeksi ottamiseen

TEKSTI MINNA KATAJA-RAHKO KUVITUS EMMI JORMALAINEN

Suomen muistiasiantuntijat ry:n valtakunnallisessa Lupa puhua -hankkeessa on edetty vaiheeseen, jossa Muistimatka-väline on testattavana erilaisissa työyhteisöissä ympäri Suomen. Pilottijakso kestää maaliskuun loppuun saakka. Tämän jälkeen Muistimatkan kehittäminen lopulliseen muotoonsa alkaa pilottiin osallistuneilta saadun palautteen perusteella.



Muistiperheet ja sote-alan ammattilaiset saman pöydän ääressä

Viime vuonna järjestettyjen työpajojen tuloksena syntyi muistisairauksiin liittyvien vaikeiden asioiden puheeksi ottamista helpottava Muistimatka-väline. Työpajoihin osallistui muistiperheitä sekä sote-alan ammattilaisia Hangosta Ouluun, joten Muistimatkan sisältöön on vaikuttanut hyvin monipuolinen ryhmä muistisairauksiin liittyvine kokemuksineen, näkemyksineen, toiveineen ja osaamisineen. Upeaa kehittämisellä olevassa Muistimatka-välineessä onkin juuri se, että sen sisältö on tuotettu muistiperheiden ja sote-ammattilaisten yhteistyössä. Väline välittää aidosti kentän äänen kaikkien hyödynnettäväksi.

Kokemukset ja asiantuntijuus näkyviksi

Muistimatkan avulla sote-ammattilainen tutustuu asiakkaaseen sekä hänen lähipiiriinsä yksilöllisesti. Välineen avulla muistisaira henkilö sekä hänen läheistensä on helpompi

tutustua uuteen elämäntilanteeseen. Muistimatka on hyvä työkalu ennakointiin ja tulevaisuuden huomioimiseen sekä oman elämän tarkasteluun ja suunnitteluun. Muistimatka auttaa asioiden esiin nostamisessa ja normalisoi vaikeitakin asioita. Se antaa luvan puhua. Muistimatka antaa mahdollisuuden ilmaista ideoita tai ongelmia, jotka eivät ehkä muuten tulisi esille tai niitä ei pidettäisi merkityksellisinä. Se auttaa löytämään voimavaroja ja osaamista niin muistisairaalta henkilöltä, hänen läheisiltään kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselta.

Muistimatkaa voi käyttää kokonaisuutena tai valita siitä omaan työhön tai tilanteeseen sopivia pysäkkejä käsiteltäviksi. Asiakkaiden ohjaus- ja neuvontatyön ja asioiden keskusteluun nostamisen lisäksi Muistimatkaa voi hyödyntää työyhteisön yhteisymmärryksen luomisessa, tiedon jakamisessa sekä kehittämiskohteiden ja koulutustarpeiden löytämisessä. Sitä voi käyttää perehdytystyökaluna ja työpajojen sekä ryhmä- ja vertaistukitoiminnan suunnittelussa.

Muistimatka-väline koostuu pysäkitaulukosta sekä pysäkkejä avaa-

vista korteista. Kortit avaavat kunkin pysäkin, rohkaisevat keskustelemaan ja antavat ajatuksia tilanteen käsittelyyn sekä ratkaisuun. Muistimatkaa voi käyttää sähköisenä tai paperille tulostettuna.

Muistimatalla ympäri Suomea

Tammikuussa Muistimatka-väline lähetettiin kokeiltavaksi 15 erilaiseen sote-alan yhteisöön ympäri Suomen. Pilottijakso kestää helmimaaliskuun ajan. Pilotissa kerätään kokemuksia Muistimatka-välineen sisällöstä ja käytettävyydestä sekä ideoita, kuinka välinettä on hyödynnetty muistiperheen ja sote-ammattilaisen välisessä yhteistyössä. Ja kuinka väline on helpottanut vaikeiden asioiden puheeksi ottamista. Pilottijaksolta saadun palautteen perustella Muistimatka-väline muokataan lopulliseen muotoonsa.

Aktiivista oppilasyhteistyötä

Suomen muistiasiantuntijat ry on aloittanut aktiivisen oppilasyhteistyön Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomitutkinnon kanssa.

Lupa puhua -hankkeessa on otettu oppilaitosyhteistyö Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomituttinnon kanssa ilolla vastaan. Pilotointivaiheessa olevaa Muistimatka-välinettä on käyty esittelemässä opintojen eri vaiheissa oleville opiskelijoille, ja palaute on ollut innostunutta ja kannustavaa. Opiskelijat pääsevät tutustumaan Muistimatka-välineeseen ja kokeilemaan sen käyttöä niin harjoitteluissaan, projekteissaan kuin omilla työpaikoillaankin. Tämän yhteistyön ansiosta saadaan sekä paljon tärkeää Muistimatka-välinettä kehittävää palautetta, että päästään aloittamaan Muistimatka-välineen juurruttaminen käytännön työhön.

Lisätietoja Muistimatkastasta:

Minna Kataja-Rahko

projektipäällikkö

Lupa puhua -hanke (2019-2021)

Sähköposti:

minna.kataja-rahko@sumut.fi



Barbro Sjöroos eläkkeelle

Meille kaikille niin tutun ja turvallisen Barbron eläkkeelle siirtymistä juhlittiin tammikuun 20. päivä

Koronan vuoksi kokoonnuimme vain pienen juhlayöen kesken toimistolamme Ruoholahdessa. Oli mukava tavata fyysisesti, kun poikkeus-tilanne on pitänyt meidät tiukasti etätöissä. Vaikka halailut täytyikin tehdä etäversioina, välittyi ilo, kiitollisuus ja lämpö kahvipöydän jokaiselle reunalle.

Barbro aloitti työnsä SUMUn ensimmäisenä palkattuna työntekijänä vuonna 1996 ja toimi järjestöme sydämenä yli 20 vuotta. Haikaina päästämme pitkäaikaisen työkaverimme ansaituille eläkepäiville. Saapaita, jotka Barbro meille jättää, tuskin saadaan täytettyä.

Kiitämme Barbroa kuluneista vuosista ja toivomme kaikkea hyvää tulevaan!



Kiitos vuosista näistä, riemuista, myrskysäistä.

Ne vietit kanssamme työtä tehden.

Nyt käänsit eloosi uuden lehden.

Emme aina sua muistaneet kiittää, sanat tänään ne mahda ei riittää.

Sen kai tiedät, sua korvaa ei kukaan.

Sulle onnea toivomme mukaan!

-Tuntematon-



Asenne ratkaisee. AINA.

Teksti on Positiivareiden paidan rinnoissa. Ja niinhän se on. Ilman asennetta olemme lähellä henkistä välinpitämättömyyttä.

Valmistuttuani sosiaaliohjaajaksi 25 vuotta sitten totesin, että parasta, mitä opiskelusta sisäistin, oli **Yrjö Engeströmin** työtoiminnan yksinkertainen malli. Kaikki nämä vuodet se on ohjannut minua jäsentäessäni omaa työtäni muistiasioiden parissa. Se on kirkastanut asenteeni suhteessa asiakkaisiini. Se on jämäköittänyt työni tekemisen rakenteita ja pitänyt liekin palamassa, ainakin hiilet hehkuvina.

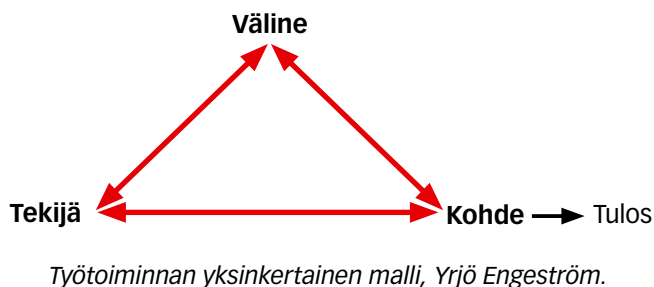
Palvelutarpeen arvioinnissa ja palvelu/hoidosuunnitelman laadinnassa ko työtoiminnan kolmion kärjet: subjekti, välineet ja objekti, tarkoin mietittyinä, johtavat konkreettisen tavoitteen saavuttamiseen.

Suunnitelmat laaditaan puoleksi vuodeksi kerrallaan. Tavoite on se konkreettinen tila, missä ajatellaan oltavan tuon kuuden kuukauden kuluttua. Asiakkaan aktivoiminen, innostaminen, kuntouttaminen, ulkoiluttaminen jne ei ole tavoite, se on tekemistä.

Tavoitteesta päättää aina asiakas. Kaiken ydin on se, että asiakas on oman elämänsä subjekti, ei koskaan työemme kohde! Tavoite määrittyy vuoropuhelun kautta. Tässä kohdin punnitaan työntekijän ihmiskäsitys ja asenteet. Hyväksynkö tuon ihmisen sellaisena kuin hän on? Arvostanko hänen tapaansa elää ja olla? Huomioinko hänen elämänhistoriansa ja hänelle tärkeät asiat, vai ohitanko?

Mielestäni asiakkuuden muodostavat muistisairas henkilö ja hänen läheisensä yhdessä. Puhuttaessa kotona asuvasta asiakkaasta työn objekti lienee useasti elämäntilanne, joka on muuttunut niin, että apuja tarvitaan. Sitten vaan yhdessä miettimään, millä keinoin eteenpäin mennään niin, että asetettu tavoite voidaan saavuttaa. Pariskuntien tavoite on useimmiten asua omassa kodissaan.

Kolmion subjektikulmaan kirjataan asiakkaan lisäksi kaikki, jotka osallistuvat elämäntilanteen helpottamiseen. Kolmion kärkeen, jossa lukee: välineet, kirjataan ne keinot ja tehtävät, joilla asiakasta autetaan. Tekemiset ja niiden tekijät kirjataan.



Muistimummona pidän aktiivisesti esillä isovanhempien ja lastenlasten suhteen vaalimisen tärkeyttä. Tuohon hoito/palvelusuunnitelmaan kirjataan myös, mitä lapsenlapsi voi tehdä yhdessä isovanhemman kanssa. Laulaminen, lukeminen, piirtäminen, värittäminen... Kun lapsenlapsella on yhteinen "juttu" mummon/papan kanssa, on yhdessäoleminen varsin luontevaa. Molemmat voimaantuvat. Kirjassani Pupukin muistipulmat, miten kerron lapselle isovanhemman muistisairaudesta, on kuvaus muistikekkereistä. Oiva tapa suunnitella tulevaa.

Muistisairaahan henkilön tavoitteellisen, hyvän hoidon perusta on hänen henkilöhistoriansa ja elämäntapansa tunteminen. Tutuus luo turvallisuutta. Huolella laadittu hoito/palvelusuunnitelman toteutuminen edellyttää työntekijöiltä vankkaa osaamista ja ymmärtämistä siitä, mitä muutoksia muistisairaus käytännössä tarkoittaa. Ihmistä kunnioittava ja arvostava asenne pitää olla kohdallaan. Tällä samalla asenteella soisin asiakkaista keskusteltavan myös työyhteisön sisällä.

Lopuksi, kun on lupa puhua, niin kerron, että itseäni askarruttaa keikkatyön toimivuus muistityössä. Nykyaikana työntekijöillä on vara valita työpaikkansa. Kysyntää riittää. Varsin usein kuulen työntekijällä olevan kaksi – neljä eri työnantajaa, joille he tekevät muutaman vuoron itselleen sopivina aikoina. Mietin, miten muistisairaahan hyvän, asiakas/potilaslähtöisen hoidon periaatteet toteutuvat? Voiko asiakas tehdä avustettavat asiat omalla tavallaan, kun työntekijä ei häntä tunne?

Engeströmistäni pidän kiinni ja kunnioitan ihmisen oikeutta elää elämänsä omalla tavallaan, kunhan ei muita vahingoita. Positiivinen asenne on sitä, kun henkisesti hyväksyn toisen ihmisen.

Luoja varjelkoon minua kyynisyydeltä ja välinpitämättömyydeltä!

Elina Westergren-Erkilä

www.muistimummo.com



Verkostoitumisen merkitys opiskelujen aikana

Kirjoittaja on Mari Koskinen, 42-vuotias geronomiopiskelija ja alanvaihtaja, joka tekee johtamisen ja kehittämisen harjoittelua Suomen muistiasiantuntijat ry:lle. Mari valmistuu tänä keväänä Metropolian ammattikorkeakoulusta geronomiksi ja hän on jo huomannut opintojensa aikana, kuinka tärkeää verkostoituminen muiden alan toimijoiden kanssa on.

TEKSTI MARI KOSKINEN KUVA PEXELS.COM

Muistan ensimmäisen koulupäivän tammikuussa 2018. Olin 39-vuotias ja palaamassa takaisin koulun penkille. Silti tunnelmat muistuttivat hyvin paljon sitä päivää, kun 1980-luvulla aloitin peruskoulun. Jännitti, repussa oli uusi vihko, kalenteri ja kynät oli teroitettu teräväksi. Muistan, kun astelin luokahuoneeseen, jossa istui jo muutama tuleva opiskelukaverini ja ajattelin: "Keitä nuo ihmiset ovat ja minkälaisia he ovat?" Muistan, että uudet opiskelukaverit hymyilivät pöytiensä takana ujoin, osa oli jo puheliaina aloittanut keskustelun vierustoverinsa kanssa.

Olen ollut hyvin onnekas siinä, minkälaiset opiskelukaverit tuona päivänä sain. Mikä mieletön määrä tietoa, taitoa ja elämäkokemusta heillä oli! Päätimme ensimmäisenä koulupäivänä yhteisesti, että pyrkisimme tekemään pari- ja ryhmätöitä mahdollisimman monen eri ihmisen kanssa, ettemme jäisi vain yhteen ihmiseen kiinni, vaan tutustuisimme laajasti toisiimme ja

toistemme kokemuksiin ja tietotaitoihin. Olemme monta kertaa kiitelleet toisiamme tästä päätöksestä. Luokallamme on noin parikymmentä eri ihmistä ja olemme tämän päätöksen takia saaneet tutustua toisiimme ja toistemme tietoihin laaja-alaisesti. Miten mittaamattoman arvokasta!

Verkostoituminen on nykyopiskelu- ja työelämässä äärimmäisen tärkeä taito. Sitran Työelämä tutkimus vuodelta 2017 kertoo, että vain joka neljännes työllistyy avoimeen työpaikkaan. Piilotyöpaikat löytyvät nimenomaan verkostojen kautta. Sitran Työelämä tutkimus 2017 kertoo myös, että joka kymmenes on työllistynyt sosiaalisen median kautta. (Sitra 2017.) Tämä oli yllättävä tieto itsellenikin, vaikka itse olenkin ahkera sosiaalisen median käyttäjä. Onkin hyvä muistaa, että maailma muuttuu myös tässä suhteessa. Enää työpaikkoja ei saada firmaan sisään astelemalla tai edes työhakemuksia täyttämällä.

Kun nyt kolmen ja puolen vuoden opinnot alkavat olla itselläni takana, napäin, kiitän mielessäni omia opiskelukavereitani. Olen oppinut heiltä vähintään puolet siitä, mitä olen kirjoista lukenut tai opettajien opetuksissa oppinut. Opiskelukaverini ja heidän jakamansa viisaus ovat kasvattaneet minusta tulevan vanhustyön ammattilaisen, geronomin. Heidän neuvoillansa, opeilla ja kannustuksella olen päässyt tähän pisteeseen. Kun viime viikolla esiinnyin opiskelukavereilleni SUMUn riveissä, saamani palaute oli ylittävän vuotavan kannustavaa. "Upeaa Mari, ihana nähdä sinut siinä ammattilaisena ja on ollut upeaa seurata vierestä kasvutarinaasi. Olet juuri oikeassa paikassa ollessasi juuri siinä". Mitä muuta nelikymppinen alanvaihtaja haluaisi kuulla ja kokea? Näistä opiskelukavereista ja tästä verkostosta pidän kiinni. Meidän verkostomme on kultaakin kalliimpi. Siellä asuu tieto, taito ja kokemus. Ja niitä kaikkia tarvitsemme tätä vaativaa työtä tehdessämme.

Lähde: <https://www.sitra.fi/uutiset/tyoelamatutkimus-2017-yli-puolet-suomalaisista-vahtanut-ammattia-tai-alaa/>

22 vuotta aluevastaavatoimintaa

–vapaaehtoistyötä suurella sydämellä
ja rautaisella ammattitaidolla

Suomen muistiasiantuntijat ry:ssä 22 vuotta toiminut Aluevastaavatoiminta (Alva) on ollut vapaaehtoistyön muoto, jossa yhdistyi jäsenten ammattitaito, sekä suuri halu kehittää alueellista muistityötä. Verkosto on osoitus siitä, miten suurella sydämellä ja osaamisella voimme muuttaa asenteita sekä käytänteitä muistisairaiden henkilöiden ja heidän perheidensä parhaaksi. Verkoston kantava voimana on ollutkin sanonta: yhdessä olemme enemmän!



Kaikki alkoi jäsenistä

Aluevastaavatoiminta aloitti toimintansa vuonna 1998, kun Suomen muistiasiantuntijoiden – silloiselta nimeltään Suomen dementiahoitoyhdistyksen – aktiiviset jäsenet toivoivat itselleen toimintaa, jossa voisi saada vertaistukea ja välineitä paikallisen muistiosaamisen kehittämiseen. Toiminta käynnistettiin aluksi yhdistyksen omana toimintana ja mukaan lähti heti yli 30 innokasta ammattilaista ympäri Suomen. Vuonna 2000 Aluevastaavatoiminnalle myönnettiin Raha-automaattiyhdistyksen projektirahoitus kolmeksi vuodeksi. Tämän jälkeen toiminta jatkui aina vuoteen 2020 asti kohdennettuna toiminta-avustuksena. Vuonna 2013 perustettiin ruotsinkielinen aluevastaavaverkosto. Verkoston perustamiseen myötävaikutti suuresti Folkhälsanin henkilökunnan aktiivisuus. Vuoden 2020 lopussa mukana oli yhteensä 64 vapaaehtoista aluevastaavaa, eli Alvaa. Verkosto kattoi lähes koko Suomen aina Sodankylästä Hankoon ja Ahvenanmaalle asti.

Vaikuttamista asenteisiin ja palveluiden laatuun

Aluevastaavatoiminta on muistisairaiden ihmisten palveluista kiinnostuneille sote-alan ammattilaisille tarkoitettu vapaaehtoisten verkosto, joka on toiminut sekä alueellisesti että valtakunnallisesti. Toiminnan tavoitteena on ollut vapaaehtoisten aluevastaavien myötävaikutuksella vaikuttaa positiivisesti muistisairaiden ihmisten palve-



luiden tasoon yhteistyössä paikallisten ammattilaisten kanssa. Tavoitteisiin on pyritty etenkin vaikuttamalla ammattihenkilöiden asenteisiin muun muassa nostamalla esiin työn positiivisia ja kiinnostavia puolia, sekä jakamalla uusinta tutkimustietoa. Aluevastaavien ensisijaisiksi toimintatavoiksi ovat vakiintuneet tiedon välittäminen, paikallisten ammattilaisten verkostojen organisointi ja erilaisten paikallisten tapahtumien järjestäminen.

Suomen muistiasiantuntijoiden Aluevastaavatoiminnasta vastaavat työntekijät ovat tukeneet aluevastaavia, eli Alvoja mm. alueellisten koulutustilaisuuksien järjestämisessä, välittämällä heille kiinnostavaa alan tietoa, järjestämällä verkostolle tarkoitettuja tilaisuuksia sekä ohjaamalla ja tukemalla Alvoja vapaaehtoistyössä.

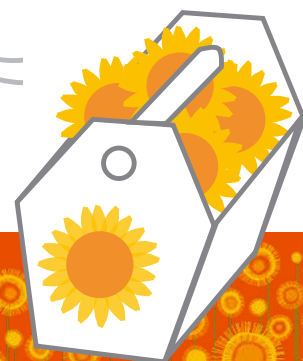
Aluevastaavatoiminnalle on ollut erittäin tärkeää, että ammattilaiset saavat tietoa ja vertaistukea omalla äidinkiellään. Tämän vuoksi koulutuksia ja tapahtumia on järjestetty molemmilla kotimaisilla kielillä.

Kiitos kuluneista vuosikymmenistä

Aluevastaavatoiminta päättyi vuoden 2020 lopussa ja nyt on aika kiittää kaikkia menneistä vuosikymmenistä. Alvat ovat tehneet yli kahdenkymmenen vuoden ajan merkittävää työtä muistiammattilaisten ja muistiperheidensä hyväksi vapaaehtoisvoimin. Tietoa, taitoa, ymmärrystä, hyväksyntää ja osallisuutta on jaettu yhteisvoimin. **Yhdessä olemme olleet enemmän!**



Hyviin käytäntöihin
käytiin tutustumassa
pidemmälläkin.
Tässä esimerkkejä
Hollannin matkalta
vuonna 2013.



Kohtaatko työssäsi eri kulttuuritaustoista tulevia ihmisiä?

Kaipaako tukea kulttuurisensitiiviseen työskentelytapaan?

Tässä uusia ideoita ryhmätoimintaan sekä tietopaketti kulttuurisensitiivisistä muistityöistä.

Oppasarjaan sisältyy **kaksi harjoitusopasta**: fyysiset ja kirjalliset harjoitukset, sekä **kaksi tietopohjaista opasta**: Aivoterveyttä edistämään!, helppolukuinen kokonaisuus aivoterveiden yleisistä teemoista, sekä Kulttuurisensitiivinen muistityö: Kokemuksia Suomesta, jonka tarkoituksena on laajentaa ammattilaisten ymmärrystä siitä, miten eri kulttuuritaustoista tulevia asiakkaita tulisi kohdata muistityössä.

Oppaat ovat hyödyllinen työkalu esimerkiksi iäkkäiden ryhmätoimintaa järjestäville tahoille. Ne on suunniteltu käytettäväksi yhdessä siten, että teoretieto sekä motoriset ja kognitiiviset harjoitukset täydentävät toisiaan. Materiaalien suunnittelussa on myös pyritty minimoimaan kulttuurisidonnaisuus, minkä vuoksi **ne soveltuvat kaikille etnisestä taustasta riippumatta**. Käyttömukavuutta lisää oppaiden kierresidonta ja harjoitusoppaiden tehtävisivuja sekä myös kaikkia oppaita voi kätevästi tulostaa veloituksetta lisää nettisivulta. Tutustu tästä oppaisiin tai tulosta tehtävisivuja.



Harjoituksia aivojen aktivointiin 1



Harjoituksia aivojen aktivointiin 2



Aivoterveyttä edistämään!



Kulttuurisensitiivinen muistityö: Kokemuksia Suomesta

Oppaaseen on koottu 22 koordinaatio- ja keskittymisharjoitusta, jotka tukevat aivoterveyttä edistämällä aivojen ja lihasten yhteistoimintaa. Kielet: suomi, englanti, viro, venäjä ja somali. 30 sivua • Koko B5

Ryhmänohjaajille suunnattuun oppaaseen on koottu 26 eri tasoista ratkaisuharjoitusta, jotka aktivoivat aivoja. Kielet: suomi, englanti, viro, venäjä ja somali. 38 sivua • Koko B5

Opas on suunnattu etnistaustaisten ikääntyvien ryhmänohjaajille ja aivoterveystensä edistämiseksi kiinnostuneille. Opasta tukevat Harjoituksia aivojen aktivointiin 1 ja 2 -vihkoset, joita suositellaan käytettäväksi tämän oppaan rinnalla. Kielet: suomi, englanti, viro, venäjä ja somali. 48 sivua • Koko B5

Oppaan tarkoituksena on laajentaa ammattilaisten ymmärrystä siitä, miten eri kulttuuritaustoista tulevia asiakkaita tulisi kohdata muistityössä. Suomalainen maahanmuuttajaväestö ikääntyy ja muistisairaudet koskettavat myös heitä. Kielet: suomi ja englanti 42 sivua • Koko B5

TUOTE	KPL
Harjoituksia aivojen aktivointiin 1	
Exercises to activate the brain 1	
Harjutusi aju aktiveerimiseks 1	
Упражнения для активизации мозговой деятельности 1	
Jimicsiyada dardargelinta maskaxda 1	
Harjoituksia aivojen aktivointiin 2	
Exercises to activate the brain 2	
Harjutusi aju aktiveerimiseks 2	
Упражнения для активизации мозговой деятельности 2	
Jimicsiyada dardargelinta maskaxda 2	
Aivoterveyttä edistämään!	
Improving Brain Health!	
Aju tervist edendama!	
Для поддержания здоровья мозга!	
Horumarinta caafimaad maskaxeedka!	
Kulttuurisensitiivinen muistityö: Kokemuksia Suomesta	
Cultural sensitivity in Memory Work: Experiences from Finland	
Oppaat 0,- /kpl, toimituskulut veloitetaan	

Taulukoon on kätevä kirjata halutut kieliversiot tilausta ennen.

Kierresidotut
oppaat
0,-/kpl
toimituskulujen hinnalla

Nopeimmille tarjolla ETNIMU-tilaajalahjoja!

ETNIMU-kynä tai -heijastin mukaan niin kauan kuin tavaraa riittää! Pyydä julkaisut tyylikkäässä ja ekologisessa juuttikassissa!

TILAUKSET www.sumut.fi
tai info@sumut.fi





Toimiston henkilökunta

Tom Anthoni, toiminnanjohtaja

puh. 050 348 5068

tom.anthoni@sumut.fi

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

Toimisto

puh. 050 348 5068

info@sumut.fi

- Jäsenasiat
- Laskutus ja tilaukset
- Koulutuksiin ilmoittautuminen

Tiina Toikka, suunnittelija

puh. 050 432 7277

tiina.toikka@sumut.fi

- Koulutus- ja kehittämistoiminta

Minna Kataja-Rahko, projektipäällikkö

puh. 050 326 6004

minna.kataja-rahko@sumut.fi

- Lupa puhua -hanke

Suomen muistiasiantuntijat ry

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 (2020–2021)

Puheenjohtaja

Merja Hållfast, –2021, TM, sairaalapastori, työnohjaaja, Helsinki

Varsinaiset jäsenet

Pauliina Savolainen 2019–2021

Annikka Immonen 2019–2021

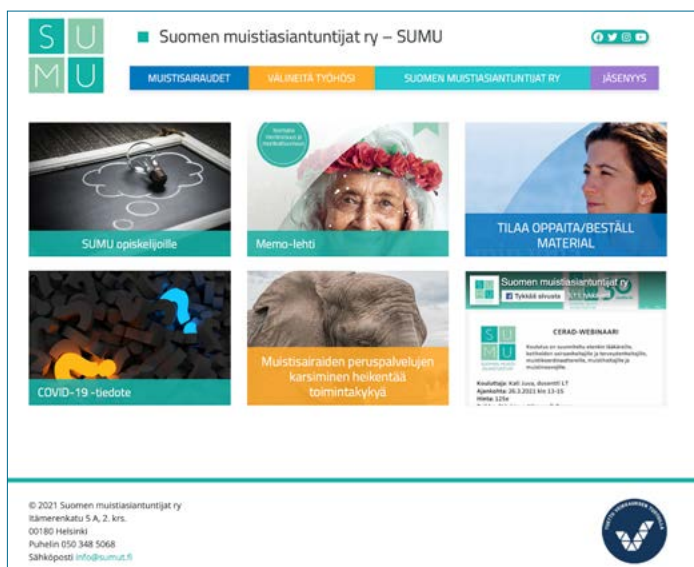
Kirsi Uusimäki 2019–2021

Satu Wäre-Åkerblom 2019–2021

Varajäsenet

Laura Jyrä 2019–2021

Kaisa Schroderus 2020–2022



SUMUn henkilökunnan sähköpostiosoitteet ovat etunimi.sukunimi@sumut.fi

Myös vanha osoite etunimi.sukunimi@muistiasiantuntijat.fi toimii edelleen.

HUOM! kun henkilökunta lähettää sähköpostia näkyy lähettäjänä @sumut.fi



Tutustu, SUMU on myös somessa.

www.sumut.fi