

# LOPPURAPORTTI

## KÄYTÄ PÄÄOMAASI –projekti

### (2012–2014)

-tietoa muistin ylläpitämisestä työelämästä pois siirtyneille ja  
toimintaa arjen hallinnan tukemiseksi



# SISÄLTÖ

<b>1 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN TAUSTALLA VAIKUTTANEET KESKEISET TARPEET</b>	<b>2</b>
<b>2 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN KESKEISET TAVOITTEET JA TOIMINTAMUODOT</b>	<b>4</b>
2.1 Tavoitteet	4
2.2 Toimintamuodot	5
2.3 Ohjausryhmä	5
<b>3 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET JATULOKSET</b>	<b>5</b>
3.1 Kurssitoiminta	5
3.2 Ryhmätoiminta	13
3.3 Muistitehtävien ohjaaja -koulutus	16
3.4 Luennot	17
3.5 Yleisötilaisuudet	18
3.6 Julkaisut	20
<b>4 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN KESKEISET HAASTEET</b>	<b>21</b>
<b>5 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTISSA LUOTU LUPAAVA KÄYTÄNTÖ</b>	<b>21</b>
<b>6 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN JUURRUTUS, TULOSTEN JA LUPAAVIEN KÄYTÄNTÖJEN HYÖDYNTÄMINEN</b>	<b>23</b>
<b>7 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN KESKEISIN ANTI JA VAIKUTUKSET</b>	<b>24</b>

# 1 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN TAUSTALLA VAIKUTTANEET KESKEISET TARPEET

Väestön ikääntyessä aivoperäinen sairastavuus lisääntyy ja Suomessa on tällä hetkellä jo 130 000 muistisairautta sairastavaa. Joka kolmas yli 65-vuotias mainitsee muistioireista ja vuosittain noin 13 000 ihmistä saa muistisairauden diagnoosin. Muistisairaudet on yleisin ikääntyneiden toimintakykyä heikentävä sairausryhmä. Muistisairaudet aiheuttavat edetessään pitkäaikaisen laitoshoidon tarvetta. Muistisairaudet eivät ole vain ikääntyneiden sairauksia, vaan niitä ilmenee myös työikäisillä. Arkielämää haittaavasta muistihäiriöstä kärsii joka viides yli 60-vuotias. Muistin toimintaan liittyvät ongelmat ovat yhä useammin syynä myös työssä jaksamisen ja jatkamisen kysymyksissä.

Varsinais-Suomen väestön ennustetaan ikääntyvän ja eläköityvän muuta maata nopeammin seuraavan kymmenen vuoden aikana. Väestön ikärakenteesta johtuen muistiin liittyvien asioiden tulee olla jatkuvasti esillä ja tarvitaan erityistä panostusta muistisairauksien ennaltaehkäisyyn ja aivoterveiden edistämiseksi. Eläköityminen nähdäänkin usein yhtäältä odotettuna ja mielekkäänä ajanjaksona, jolloin vihdoin on aikaa itselle ja läheisille, puhutaankin nk. kolmannesta iästä, joka tarkoittaa aktiivisen toiminnan aikaa eläkeiässä. Toisaalta työelämästä pois jääminen voi aiheuttaa itsessään monia ongelmia, jotka voivat olla haitallisempia kuin poissaolon oletetut hyödyt: elämästä katoaa säännöllisyys ja rytmi, sosiaaliset kontaktit vähenevät, ammatillinen itsetunto alenee, mieliala laskee ja ansiot heikkenevät. Salon seudulla kasvava työttömyys on vanhuus eläköitymisen lisäksi merkittävä syy työelämästä pois jäämiselle.

Eläkkeelle jääneiden eli nk. kolmannessa iässä olevien terveyttä ja toimintakykyä kannattaa tukea. He ovat itsekin hyvin kiinnostuneita omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys – tutkimuksen mukaan (Laitalainen, Helakorpi & Uutela 2008) vuonna 2007 terveytensä hyväksi tai melko hyväksi kokevien miesten osuus oli 47 % ja naisten 46 %. Tästä johtuen yhä useampi 80 vuotta täyttänyt asuu kotona itsenäisesti. Yhä useampi eläkeikäinen kuitenkin sairastuu muistisairauteen. Ikääntyvät ovat kiinnostuneita huolehtimaan muististaan ja halukkaita saamaan tietoa siitä, miten he voisivat ehkäistä muistin

heikkenemistä, tämä on tullut esille muun muassa Miina Sillanpään Säätiön Muistitekno- hankkeessa. Monelle oli helpottavaa myös huomata, että muistamattomuudessa on usein kyse harmittomasta ja ohimenevästä unohtelusta, eikä välttämättä alkavasta muistisairaudesta.

Aivot muokkautuvat koko elinajan ja niiden jatkuvaan kehittymiseen vaikuttavat ympäristötekijät, esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja älylliset haasteet. Aivojen aktiivinen käyttäminen luo uusia hermoverkkoja ja elinikäinen oppiminen on mahdollista niin kauan, kun aivot ovat riittävän terveet. Uusimpien tutkimusten mukaan vireä kulttuurin käyttäminen ja harrastaminen voivat tuottaa aivoille jopa kolme tervettä lisävuotta. Ikääntyessä positiivisen mielialan ylläpitäminen ja yksinäisyyden ehkäiseminen ovat tärkeitä muistisairauksien välttämiseksi. Aivoterveysten edistämiseksi keskeistä ovat terveelliset elintavat. Vaikuttamalla ylipainoon, korkeaan verenpaineeseen ja kolesteroliin sekä diabetekseen voidaan pienentää riskiä sairastua etenevään muistisairauteen. Riittävän laadukas uni on aivojen toiminnan kannalta tärkeää, koska unen aikana aivot energisoituvat ja organisoivat päivän aikana hermoverkoston syntyneitä yhteyksiä. Säännöllinen liikunta parantaa aivojen toimintaa lisäämällä ja vahvistamalla aivosolujen välisiä yhteyksiä sekä liikunta korjaa myös stressin vahingoittamia aivoalueita.

Eläkkeelle jääneet ovat usein väliinputoaja ryhmä, jotka eivät esimerkiksi Salossa ole keskeinen vanhuspalveluiden kohderyhmä, eivätkä he kuulu enää työterveyshuollon piiriin eivätkä käy useinkaan säännöllisissä terveystarkastuksissa. Edellä mainituista syistä projektissa kehitettiin uudenlaisia, matalan kynnyksen menetelmiä tämän ikä – ja kohderyhmän tavoittamiseksi. Sosiaali- ja terveystieteiden strategiat korostavat varhaisen ja monipuolisen kuntouttavan toiminnan lisäämistä ikääntyneiden toimintakyvyn parantamiseksi. Niissä painotetaan sosiaalisten verkostojen vahvistamista, liikuntapainotteista ohjausta ja terveelliseen ravitsemukseen sekä elintapoihin opastamista. Ikääntyneitä motivoidaan ja tuetaan ottamaan vastuuta oman terveyden ja toimintakyvyn säilyttämisestä. Tämän hankkeen kautta pyrittiin vaikuttamaan työelämästä pois jääneiden salolaisten ja somerolaisten väestöryhmien aivoterveysteen ja hyvinvointiin ja siten myöhäisvanhuudenkin laatuun.

## 2 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN KESKEISET TAVOITTEET JA TOIMINTAMUODOT

### 2.1 Tavoitteet

Projektin keskeisinä tavoitteina oli lisätä eläköityneiden tietoisuutta ennaltaehkäisyn ja terveiden elämäntapojen merkityksestä aivoterveiden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena oli myös riskiryhmiin kuuluvien eläköityneiden toimintakyvyn, arjessa selviytymisen ja elämänhallinnan tukeminen.

### 2.2 Toimintamuodot

Eläköityneille ja työelämästä pois siirtyneille henkilöille järjestettiin kohdennettua matalan kynnyksen toimintaa yhteistyössä mm. kansalaisopistojen, muiden järjestöjen ja yhdistysten kanssa sekä Salon kaupungin kanssa. Projektin toiminnoissa huomioitiin prosessinomaisuus siten, että osa toiminnasta kohdennettiin suurelle yleisölle ja tieto oli helposti saavutettavissa nykymuotoisin keinoin. Lisäksi kohderyhmälle tarjottiin monipuolista kurssi- ja ryhmätoimintaa, joiden tarkoituksena oli tukea eläköityneiden henkilöiden aivoterveystietojen ja taitojen lisääntymistä. Ryhmämuotoisella toiminnalla tuettiin riskitekijöihin vaikuttamista ja sosiaalisten kontaktien lisääntymistä aivoterveyttä edistäviksi.

Toimintamuotoja olivat:

- **Muistiklubi**-toiminta Salon eri taajamissa ja Somerolla
- Monipuolinen kurssitoiminta
- Muistitehtäväryhmät
- Yleisötilaisuudet
- **Muistikammari**-toiminta Salossa ja Somerolla
- Erilaiset infotilaisuudet
- Muistitehtävien ohjaaja koulutus
- Käytä pääomaasi, arvosta aivojasi -luennot eläke- ym. järjestöille
- Nettihoitaja-palvelu

### 2.3 Ohjausryhmä

Projektin ohjausryhmään kuului seitsemän henkilöä. Salon Muistiyhdistyksen hallituksen jäsen, sairaanhoitaja/muistihoidtaja Someron terveyskeskuksesta, Salon kansalaisopiston rehtori, toiminnanohjaaja Salon kaupungin vanhuspäalveluista, terveyden edistämisen koordinaattori Salon terveyskeskuksesta, Salon vanhusneuvoston puheenjohtaja ja Salon SYTY ry:n toiminnanjohtaja.

Ohjausryhmän tehtävänä oli projektin toteuttajien tukeminen sekä projektia ohjaavien toimintojen ja toteutusten seuraaminen projektin tavoitteiden kannalta. Ohjausryhmässä keskusteltiin ja ideoitiin vapaasti projektia koskevista asioista. Ohjausryhmän jäsenten olemassa olevia verkostoja voitiin myös hyödyntää mm. tiedottamisessa. Ohjausryhmä kokoontui puolivuositain ja lisäksi yhteyttä pidettiin puhelimitse sekä sähköpostin välityksellä. Kokoontumisten yhteydessä kerättiin suullista arviointitietoa ohjausryhmän jäseniltä.

## 3 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET JATULOKSET

Projektin aikana järjestettiin monipuolisesti erilaisia ryhmä- ja kurssitoimintoja koko toiminta-alueella. Uusien yhteistyötahojen myötä tavoitettiin osin uudenlaista kohderyhmää ja kurssit täyttyivät nopeasti.

### 3.1 Kurssitoiminta

#### **Käytä päätäsi, ikäänny vireästi -luentosarja**

KÄYTÄ PÄÄTÄSI, IKÄÄNNY VIREÄSTI –luentosarjan sisältö suunniteltiin yhdessä Salon kansalaisopiston rehtorin kanssa. Luentosarja oli tarkoitettu kaikille eläkkeellä oleville tai lähivuosina eläkkeelle jääville henkilöille tai muuten asiasta kiinnostuneille. Myös Somero-opiston kanssa toteutettiin sama luentosarja hieman muokatuin sisällöin ja lyhyempänä kurssina.

KÄYTÄ PÄÄTÄSI, IKÄÄNNY VIREÄSTI luentosarjan taustaa: Väestön ikääntyminen ja eläkeikäisten määrän kasvu tulevaisuudessa. Eläkeikäisten määrän lisääntyessä se tuo haasteita, mutta on toisaalta myös valtava voimavara. Vanhuuseläkkeelle siirtyminen tulee jokaista vastaan vain kerran elämässä, ja tähän elämänmuutokseen liittyy monenlaisia tunteita ja odotuksia. Työelämässä ollessa esimerkiksi päivä rytmittyy työajan

mukaan, mutta entäs sitten eläkkeellä? Tässä luentosarjassa eri alojen asiantuntijat valottivat ikääntymiseen ja eläkkeelle jäämiseen liittyviä aiheita eri näkökulmista ja erilaisin lähestymistavoin.

Käytä päätäsi, ikäänny vireästi -kurssin sisältö Salon kansalaisopistossa

- **Aivot ja ikääntyminen.** *Asiantuntijana neurologi.* Mitä aivoissamme tapahtuu ikääntymisen myötä? Lisäksi kuultiin asiaa muistista ja muutamista erilaisista neurologisista sairauksista.
- **Voimavara vai taakka?** - *Ikääntyneet yhteiskunnallisen murroksen keskellä.* *Asiantuntija, Turun yliopisto.* Luennon yhteydessä pohdittiin mm. miten ikääntyneet muuttavat yhteiskuntaa ja miten muut suhtautuvat ikääntyneisiin. Onko olemassa ikärasismia? Liittyykö ikääntymiseen pelkoja, mutta myös mahdollisuuksia?
- **Eläkkeelle siirtyminen, uhka vai mahdollisuus hyvään elämänvaiheeseen.** *Asiantuntijana kriisi- ja traumapsykoterapeutti.* Eläkkeelle jääminen ja sen tuoma elämänmuutos on meillä jokaisella edessä jossain vaiheessa. Siihen saattaa liittyä mahdollinen kriisi ja kysymys miten sopeutua tilanteeseen.
- **Hyvinvointiteknologiset ratkaisut arjen tukena.** *Vanhuspalvelujohtaja Forssan kaupunki.* Voisiko hyvinvointiteknologia tarjota tukea ja apua arkeemme? Minkälaisia apuvälineitä teknologialla on meille tarjolla?
- **Ravitsemusohjeiden viidakossa: hyvää syömistä etsimässä.** *Ravitsemusasiantuntija, Turun yliopisto.* Elämme ravitsemusohjeiden ja -neuvojen luvattua aikaa. Erilaiset dieetti-ideat innostavat monia, mutta samalla ne ristiriitaisuudessaan voivat myös hämmentää. Miten luovia ohjeiden viidakossa ja saada oikeasti ruoasta hyvää oloa niin keholle kuin mielelle?
- **Iloa ja terveyttä elinikäisestä oppimisesta.** *Koulutussuunnittelija, Helsingin yliopiston Ikäihmisten yliopisto.* Mitä oppiminen on? Mitä oppimisen on eri aikoina ajateltu olevan, ja mitä siitä ajatellaan tällä hetkellä. Ikääntymisen vaikutus muistiin ja oppimiseen - säilyykö ihmisen oppimiskyky läpi elämän? Olisiko oppiminen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämänilon tukija?
- **Ikäihmisten mielen hyvinvointi ja voimavarat.** *Asiantuntija, Ikäinstituutti.* Luennolla keskitytään ikäihmisten mielen hyvinvoinnin kysymyksiin. Aihetta

tarkastellaan ikäihmisten voimavarojen ja elämän mielekkyyttä vahvistavien tekijöiden valossa.

### Käytä päätäsi, ikäänny vireästi -kurssin arviointi

Salon kansalaisopiston kurssille ilmoittautui 135 henkilöä, mutta jokaisella kurssikerralla oli osallistujia mukana vaihtelevasti: eniten osallistujia oli ensimmäisellä kerralla (134).

Luentosarjan palaute kerättiin viimeisen kerran osallistujilta, mikä jälkikäteen ajateltuna ei ollut paras tapa arviointitiedon saamiseksi, koska tuolloin paikalla olleet eivät osallistuneet koko sarjaan eivätkä näin ollen osanneet vastata kaikkiin kysymyksiin. Lisäksi viimeisen kerran osallistujamäärä jäi odotettua vähäiseksi.

Luentosarjan arviointitietoa kerättiin kyselylomakkeella viimeisellä kerralla ja vastaajia oli 32 henkilöä.

#### KYSELYN TULOKSET

- Kuinka tärkeänä pidät kurssilla olleita aiheita? Arviointi asteikolla 1-10(1 ei lainkaan tärkeä – 10 erittäin tärkeä): **keskiarvo 8,7**
- Arvioi kurssilla olleita luentoja (sisältö, luennoitsijan asiantuntijuus)? Arviointi asteikolla 1-10(1 ei lainkaan tärkeä – 10 erittäin tärkeä): **keskiarvo 8,6**
- Toivoitko jotain muuta sisältöä kurssille? **24 vastasi ei ja 5 kyllä**

Kyllä vastanneiden toiveita olivat:

1. *Tietoa eri sairauksista ja niiden hoidosta*
2. *Ikäihmisten liikunta -sen antama "ruumiillinen" hyvinvointi vaikuttaa aivojen vireyteen.*
3. *Millaisia sairauksia vanhoille tulee, yleisiä teemoja.*
4. *Ontologinen näkökulma (että elämä on)*
5. *Eläkeläisen palvelut ja aktiviteetit*



### Projektityöntekijöiden näkökulma

Tätä kurssia organisoidessa todettiin, että Salon kansalaisopiston ja Somero-opiston kanssa erinomaisesti toimivan yhteistyön ja vuoropuhelun avulla voitiin ehkäistä mm.

päällekkäisyyksiä kurssien sisältöjen osalta suhteessa muihin kansalaisopiston kursseihin ja yhteistyö myös avasi projektityöntekijöiden näkemyksiä luentosarjan toteuttamiseen ja sisältöön liittyen. Kurssin maksuttomuus oli seikka, joka vaikutti kurssien nopeaan täyttymiseen Salossa ja toisaalta myös siihen, että osallistujat eivät välttämättä sitoutuneet käymään koko luentosarjaa, vaan poimivat itselleen mieluisimmat sisällöt. Kurssin maksuttomuuteen päädyttiin kuitenkin juuri sen vuoksi, että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua kurssille. Somero-opistossa toteutetulle kurssille osanottajia oli varsin vähän, mikä oli yllätys projektityöntekijöille. Jälkeenpäin asiaa pohdittiin Somero-opiston kanssa ja todettiin, että toimintaympäristönä Somero poikkeaa jonkin verran Salosta.

### KAMPITA AIVOTERVEYDEN RISKIT -KURSSI

Tämä kurssi toteutettiin syksyllä 2013 Salon kansalaisopistossa. Kurssin sisältöä muokattiin aiemmin toteutetun Käytä päätäsi, ikäänny vireästi luentosarjan ja Miina Sillanpää- säätiön Muista pääasia® -kurssin pohjalta. Ihmisten kiinnostusta kurssia kohtaa heräteltiin Salon kansalaisopiston oppaan kurssimainoksessa näin: ”Onko sinulla korkea verenpaine tai kolesteroli tai oletko sairastanut aiemmin masennusta tai onko sinulla sokeriaineenvaihdunnanhäiriöitä? Saatat kuulua muistisairauksien riskiryhmään. Jos olet lisäksi kiinnostunut aivoterveiden edistämisestä ja muistin ylläpitämisestä, tule mukaan kampita aivoterveiden riskit -kurssille. Mukaan mahtuu 26 osallistujaa. Kurssi on maksuton ja se toteutetaan RAY:n tuella.”

#### Kurssin sisältö:

- **Miten muisti toimii?** Muistiyhdistyksen projektityöntekijät alustivat aiheesta. Mitä on muisti ja muistaminen? Miten normaali muisti toimii ja miten se muuttuu iän myötä? Tiedätkö Sinä omat tärkeät arvosi? Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat paikalla mittaamassa erilaisia arvoja, mm. verenpaine ja mahdollisuus tehdä riskitestejä.

- **Liikunnan merkitys iän karttuessa. Miten estät kaatumisia ja jaksat kivuta portaita/mäkiä?** Erityisliikunnanohjaaja Salon kaupunki, liikuntapalvelut.  
Aivot ja muisti tykkäävät liikunnasta. Miten lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu tai muu liikunta auttaa sinua ikääntymisen aiheuttamaa ”raihnaistumista” vastaan. Salon kaupungin tarjoamat liikuntaryhmät ikäihmisille ja pieni tasapainon kehittämiseen tarkoitettu käytännön liikuntaosio.
- **Sydänterveys; sydän- ja muistisairauksilla samat ennaltaehkäisykeinot.**  
Sydänhoitaja. Muisti-, sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisy ja hoitokeinot ovat yhteisiä: terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta ja muut terveelliset elämäntavat - tupakoimattomuutta, painon kurissapitämistä ja aivojen aktiivista käyttöä myöten.
- **Ruoka, jota aivot rakastavat.** Laillistettu ravitsemusterapeutti.  
Ruokavaliolla on suuri merkitys aivojen terveydelle ja hyvinvoinnille. Millainen ruokavalio edistää aivojen terveyttä? Mitä ruokapöytään kannattaa valita?
- **Senioripysäkki®/ Sinä olet meille tärkeä.** *Toiminnanohjaaja Ikäkeskus Majakka/ Salon Kaupunki vanhuspalvelut ja Hyvinvointia vapaaehtoistyöstä*  
*Toiminnanjohtaja Salon SYTY ry.* Niin arvokasta kun elämänkokemus onkin, niin ikääntyminen tuo mukanaan myös muutoksia. Eläkkeelle jääminen, sairaudet, huoli läheisten terveydentilasta tai puolison kuolema voivat aiheuttaa ahdistusta. Yksinäisyys on ikääntyneiden suurimpia ongelmia. Yksinäisyys aiheuttaa tukitusti muistihäiriöitä, masennusta, sydänsairauksia, päihdeongelmia ja erilaisia psyykkisiä häiriöitä. Kuulemme senioripysäkkitoiminnasta, joka on yli 60-vuotiaille tarkoitettu ammattilaisen ohjaama maksuton keskusteluryhmä, jossa on mahdollista jakaa omia ajatuksiaan ja tunteitaan luottamuksellisesti. Lisäksi saamme kuulla sosiaali- ja terveysalan kentällä tapahtuvan vapaaehtoistyön taustasta ja merkityksestä vapaaehtoisen ja suomalaisen yhteiskunnan näkökulmasta.
- **Aivojumppaa erilaisin aivopähkinöin ja muistivinkkejä**  
Projektityöntekijät ohjasivat erilaisia aivoja aktivoivia tehtäviä ja pelejä. Lisäksi käytiin läpi erilaisia muistin toimintaa auttavia muistikeinoja ja muistivinkkejä.

## Kampita aivoterveysten riskit -kurssin arviointi

Arviointitietoa kerättiin viimeisen tapaamiskerran yhteydessä kyselylomakkeella.

- Arvioi kurssilla olleita luentoja (sisältö, luennoitsijan asiantuntijuus) asteikolla 4-10? **keskiarvo 8,2**
- Kuinka tärkeänä pidettiin kurssilla olleita aiheita asteikolla 4-10? **keskiarvo 8,7**
- Toivoitko jotain muuta sisältöä kursseille? **Kyllä vastauksia 1 ja ei vastauksia 8**
- Jos vastasi kyllä, niin millaista sisältöä toivottiin? - *"Ennakkovaroituksia, jos muisti huononee"*

Terveiset kurssin järjestäjälle

*"Aivan mahtavaa että pidetään tällaisia kursseja, josta saa tietoa omaan hyvinvointiin"*

### **Projektityöntekijöiden näkökulma**

Tämän kurssin toteutus oli onnistunut ja osallistujat olivat varsin sitoutuneita kurssilaisia. Projektityöntekijöissä heräsi kuitenkin ajatus siitä, että onko kurssin sisällöissä ja toteutuksessa itse asiassa kovinkaan paljon sellaista, mitä ei olisi tehty jo aiemmin. Lisäksi vahvistui ajatus siitä, että Miina Sillanpää säätiössä jo aikaisemmin kehitetty Muista pääasia® -kurssi on pitkälti samansisältöinen ja sen taustalla on vankkaa tutkimustietoa, joten päädyttiin jatkossa toteuttamaan Muista pääasia® -kursseja.

### **Muista pääasia® -kurssi**

Miina Sillanpää-säätiön kehittämää Muista pääasia® -kurssia toteutettiin yhtenä kurssimuotona. Ratkaisuun vaikutti se, että kyseisen kurssimuodon taustalla oli tutkittua tietoa sen vaikutuksista, eikä sen vuoksi nähty tarpeelliseksi kehittää uutta toimintamuotoa jo toimivaksi todetun rinnalle. Ikääntyvien kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämiseen tähtäävä Muista Pääasia® -hanke Miina Sillanpää säätiössä toteutui vuosina 2008–2011. Siinä luotiin ikääntyville soveltuva toimintakykyä ja mielen hyvinvointia parantava valmennusohjelma. Kurssikerrat sisälsivät tietoa ja harjoituksia muistitoiminnoista, mielen hyvinvoinnista, unesta ja rentoutumisesta sekä muistiterveyttä edistävästä elämäntavoista. Kurssin toteutus on kuvattu tarkkaan <http://www.miinasillanpaa.fi/wp->

### **Muista pääasia® -kurssien arviointi**

Kaiken kaikkiaan Muista pääasia® -kursseja pidettiin projektin aikana 7 kertaa. Kurssi toteutettiin Miina Sillanpää säätiön kehittelemän ohjeistuksen ja valmiin materiaalin mukaan. Kurssin kesto oli 10 x 2 tuntia, tapaamiset viikoittain. Kurseille otettiin max. 15 osallistujaa. Kurssit löysivät kohderyhmänsä hyvin ja täytyivät helposti. Arviointitietoa kerättiin Muista pääasia®-kurssille laaditulla lomakkeella.

Palautteiden mukaan kurssilaiset kokivat, että kurssin tavoitteiden täyttymistä auttavia asioita olivat mm.: rauhallinen eteneminen, tiivistelmät, keskustelut, kotiläksyt, avoimuus, mielenkiinto, selkeys, tiedot, ammattitaito, muut kurssilaiset ja ryhmähenki sekä selkeä esitys. Keskustelut ja tehdyt tehtävät koettiin hyvinä. Kurssilla opittiin muistin virkistyksestä ja elämäntapojen tuomista riskeistä. Palautteissa esiin nousi myös ryhmän välisistä keskusteluista opitut asiat. Tukea saatiin myös omaan motivaatioon ja läheisten auttamiseen. Muuta palautetta annettiin vetäjien esiintymisestä ja kiiteltiin kurssia hyväksi. Myös materiaalit ja niiden käyttö sai kiitosta. Palautteiden mukaan kurssi antoi lisää tietoa mm. aivojen huoltamisesta, lohtua, uskoa itseensä ja tietoa, miten muistisairauksia voi ehkäistä ja kurssi koettiin kokonaisuudessaan hyödylliseksi ja se jopa ylitti odotukset.

*"Opin enemmän keskittymään kuulemaani ja siten asia palautuu paremmin mieleen"*

*"Kurssi antoi enemmän kuin odotin", "Muistia ja aivoja voi hoitaa ja samalla vähentää muistin huononemista", "Laaja paketti muistiin ja hyvään oloon"*

Ohjaajille annettiin palautteena: *"Hyvät ohjaajat", "Olette ihania, kiitos", "Tosi hyvä ulosanti molemmilla" "Ehkä enemmän harjoituksia"*

#### **Muita esimerkkejä vastauksista:**

1) Mitkä asiat auttoivat/ estivät kurssin tavoitteiden toteuttamista?

*"Runsas materiaali", "Tiesin ennestään monia muistiin liittyviä asioita"*

*"Koko kurssi hyvää kertausta", "... saatiin itsellekin muistiavain"*

*"Erilaiset tehtävät ja keskustelut", "Luennoitsijat hoitivat homman hyvin"*

*"Asioiden kertaaminen, virittäytyminen ajatuksiin"*

*"Rento ilmapiiri tapaamissa, mikä edesauttoi osallistujien uskallusta kertoa omia kokemuksiaan"*

## **2) Mitä kurssi antoi? Mitä oppimiskokemuksia sait?**

*"Tietoa muistin ylläpitämisestä"*

*"Että muitakin kiinnostaa oma muistiterveys"*

*"Auttaa ymmärtämään muistisairaita ihmisiä"*

*"Miten uni, liikunta, ravinto, kulttuuri, taide, musiikki, ystävät ym. vaikuttavat muistiin"*

*"Tietoja muistin virkistykseen"*

*"Ihania kurssilaisia joiden mielipiteistä/ajatuksista sain pohdittavaa"*

*"Uuttakin asiaa runsaasti aivoterveysteen liittyen"*

*"Sain paljon apua ruokailuista, muustakin elämänkäänteistä"*

## **3) Mitä palautetta haluat antaa kurssin ohjaajalle/ohjaajille?**

*"Leppoisa jutustelua, ei liian tiukkapipoista"*

*"Olitte hyvät vetäjät", "Voisi järjestää jatkokurssin"*

*"Olin yllättynyt, että luennot oli näin mielenkiintoiset"*

*"Yleensä ongelmiin löytyi vastaus – teoreettistakin pohjaa", "Kiitoksia paljon ohjaajille!"*

### **Projektityöntekijöiden näkökulma**

Muista pääasia® -kurssien toteuttaminen on ollut varsin mutkatonta, koska sen taustalla on vankkaa tutkimustietoa ja lisäksi on voitu käyttää valmista ppt-materiaalia, jaettavaa materiaalia ja ohjaajan opasta. Ohjaajan opas oli hyvin tarkka ja selkeä ja se helpotti kurssiohjaajien työtä huomattavasti. On ollut kuitenkin tärkeää huomioida, että osassa kurssisisältöä on mm. suositukset ja ohjeet muuttuneet, ja niiltä osin materiaalia on päivitetty vastaamaan ajankohtaisia linjauksia (mm. ravitsemus). Näillä kursseilla huomattiin, että osallistujat ovat varsin aktiivisia, tiedonhaluisia ja keskustelevia. Kurssilaisissa oli myös nähtävissä "ahaa-elämyksiä" joidenkin kurssisisältöjen suhteen ja heissä oli nähtävissä halua muutokseen elintavoissaan, esim. liikunnan ja ravitsemuksen suhteen. Kurssin pituus, viikoittaiset tapaamiset ja kurssikertoihin liittyvät harjoitukset ryhmäyttivät osallistujat hyvin ja lähes jokaisen kurssin jälkeen osallistujat toivoivat jotain jatkotoimintaa. Jotkut heistä ovatkin aktiivisesti mukana Muistiyhdistyksen muissa toiminnoissa edelleen.

Molemmat projektityöntekijät pyrkivät mahdollisuuksien mukaan olemaan paikalla kaikilla kurssikerroilla, mutta kurssia voisi toteuttaa myös yksin.

### 3.2 Ryhmätoiminta

#### MUISTITEHTÄVÄRYHMÄT

Projektin aikana säännöllisesti kokoontuvia avoimia muistitehtäväryhmiä oli kaksi; *Nuppi ja Noppa* -ryhmä Ikäkeskus Majakassa ja *Positiivarit* -ryhmä kauppakeskus Plazan Muistikammarilla. Molemmat ryhmät kokoontuivat joka toinen viikko. Niiden tarkoituksena oli aivojen aktivoiminen tehtävien avulla, mutta myös muiden ihmisten tapaaminen ja yhdessäolo olivat tausta-ajatuksina. Ryhmiin sai osallistua matalalla kynnyksellä, ja osallistujista ei kerätty muita tietoja, kuin ikä ja sukupuolitiedot. Sinunkaupat kuitenkin tehtiin, mutta toimittiin etunimillä. Vuoden 2014 aikana nämä kaksi ryhmää yhdistettiin, ja kokoontumisia jatkettiin Ikäkeskus Majakassa.

**Ryhmiä kulkua:** Ryhmissä juotiin alkuun kahvit ja vaihdettiin kuulumisia, jonka jälkeen tehtiin erilaisia muistia ja aivoja aktivoivia tehtäviä. Tehtävien kirjo oli monipuolinen, esim. sanallisia tehtäviä, arvoituksia, tietovisailuja, anagrammeja jne.

#### Muistitehtävä-ryhmätoiminnan arviointi

**Positiivarit** -ryhmässä kävi keskim. n. 6 hlöä. Ryhmä muodostui ensin Muista pääasia® –kurssin käyneistä henkilöistä, mutta myöhemmin siihen osallistui myös muita.

**Nuppi ja noppa** -ryhmä Majakassa saavutti hienosti kohderyhmänsä ja ryhmässä kävi keskim. yli 15 hlöä/kerta.

Yhdistämisen jälkeen ryhmässä on käynyt säännöllisesti 15-20 hlöä, joista suurin osa on ollut ikääntyneitä naisia, miehiä on mukana ollut 2-4/ryhmäkerta.

**Arviointitietoa** kerättiin kyselylomakkeella puolivuositain.

Ryhmiä tavoitteiden toteutuminen? (=vertaistuki, sosiaaliset kontaktit, osallisuus, arjen taitojen ja toimintakyvyn tukeminen, mahdollisuus virkistäytymiseen)

Arviointi asteikolla 1-5 (1= ei lainkaan – 5=erittäin hyvin)

= **keskiarvo 4,5**

Ryhmäkertojen toteutukset? (=osaaminen ja ammattitaito, järjestelyt, materiaali ja ohjelma, ryhmäkertojen pituus ja määrä, ilmapiiri) Arviointi asteikolla 1-5 (1= ei lainkaan onnistunut – 5= erittäin hyvin onnistunut) = **keskiarvo 4,2**

### Toiminnan hyöty ja vaikuttavuus

Mikä on mielestäsi ollut tärkein ryhmään osallistumisesta saamasi hyöty?

*-”Huomaan ajattelevani asioita enemmän ja mielestäni muistini on hiemankehittänyt.”*

*-”Ryhmässä hyvä ilmapiiri.” -”Kanssakäyminen ja tehtävien ratkaiseminen.” -*

*”Ystävyyssuhteita lisää ja kivoja tehtäviä – muistia parantanut.*

Lopuksi vielä vapaa sana. Ruusut ja risut!!

- *Kokoontumiset ovat kivoja hetkiä, en muuten viitsis tullakkaan.*
- *Osallistuminen vasta pari kertaa – On ollut mukavaa, pelkästään positiivinen kokemus.*
- *Voisi olla kokoontuminen vaikka joka viikko ja pituus (nyt 1½h) vaikka 2h.*
- *Todella mukavia tehtäviä ja mukava porukka. Ruusuja ja kiitos.*
- *Uusia ystäviä, mieluisa ilmapiiri! Saisi olla useamminkin. Toivon mukaan jatkuu!*
- *Ohjaajat mukavia ja ystävällisiä. Auttavat tehtävissä jos tarvitaan.*

Muistitehtävryhmien kouluarvosana keskiarvo **oli 8,5.**

### Projektityöntekijöiden näkökulma

Ryhmien yhdistäminen sujui projektityöntekijöiden näkökulmasta hyvin. Ryhmissä oli leppoisaa ilmapiiriä, vaikka ryhmäkoko paisui suureksi ryhmien yhdistymisen jälkeen. Ryhmään osallistui aktiivinen vakioporukka, mutta myös uudet tulijat otettiin hyvin vastaan. Uusia ryhmäläisiä osallistui ryhmiin jatkuvasti. Osa ryhmäläisistä on halunnut tehtävistä itselleen kopioita, jotta voivat tehdä esim. omissa eläkejärjestöjen kuukausitapaamisissa samoja tehtäviä. Osa ryhmäläisistä on vienyt tehtäviä myös naapureilleen ja omalle lähipiirilleen, ja jotkut ovat halunneet myös ”kotiläksyjä”.

## **MUISTIKLUBI-toiminta**

Muistiklubi on avoin ryhmätoiminnan (5 x 1,5 tuntia kerran kuukaudessa) muoto kaikille muistinsa toiminnasta ja ylläpitämisestä kiinnostuneille henkilöille, joilla ei ole todettu muistisairautta. Muistiklubi-toiminnan tausta-ajatuksena on ollut toimia matalan kynnyksen periaatteella, ja mm. ilmoittautumisia ja sitoutumista kaikille kokoontumisille ei tarvinnut antaa, vain sukupuoli- ja syntymävuosi kysyttiin ja kirjattiin tilastointia varten.

Muistiklubi-toiminta käytännössä:

Jokaiselle kerralle oli ennalta sovittu aihe muistiin liittyen. Alkuun juotiin kahvit. Ohjaajat alustivat kunkin kerran aiheesta soveltaen osin Muista pääasia® -kurssin materiaalia (n. 45min.), jonka jälkeen tehtiin aivopähkinöitä/muistitehtäviä.

Muistiklubin aiheina ovat olleet:

- Miten muisti toimii
- Aivojen aktivoiminen ja mielekäs tekeminen
- Unen, ravinnon ja liikunnan merkitys muistiin
- Muistisairauksien riskitekijät
- Aivopähkinöitä ja muistivinkkejä

### Muistiklubi-toiminnan arviointitietoa

Muistiklubi-toimintaa toteutettiin Salon eri taajamissa ja Somerolla ja projektin aikana ehdittiin toteuttaa yhteensä 9 eri Muistiklubia. Arviointitietoa osallistujilta kerättiin lomakkeen avulla.

Mitä mieltä on Muistiklubien tavoitteista? (muistin ja aivoterveysten ylläpito, mahdollisuus sosiaalisiin kontakteihin ja virkistytymiseen, vastannut henkilökohtaisiin tarpeisiin) arviointi 1-5 (1 ei lainkaan tärkeä – 5 erittäin tärkeä)

- **Keskiarvo 4**

Miten arvioi toiminnan toteutumista? (osaaminen ja ammattitaito, järjestelyt, materiaali ja ohjelma, ryhmäkertojen pituus ja määrä, ilmapiiri) (1=erittäin huono – 5=erittäin hyvä)

- **Keskiarvo 4**



Lopuksi vielä vapaa sana. Ruusut ja risut!!!

- *Tärkeä, että näin syrjäkulmillakin saadaan tällaista ohjelmaa.*
- *Kiitos, että täällä syrjälläkin järjestetään jotain eikä vain "Salossa". Meillä on pitkät matkat eikä kaikilla ole autoja.*
- *Muistin hoito on ensiarvoisen tärkeä, välttämätön.*
- *Olen erittäin tyytyväinen antiin.*
- *Reippaita vetäjiä.*

*"Ruusut innottavasta hengestä, sopivasti asiantietoa, tehtäviä, kuitenkin rennossa ilmapiirissä"*

Kouluarvosana Muistiklubi toiminnalle? (4-10)

Kouluarvosanojen keskiarvo: **8,8**

### Projektityöntekijöiden näkökulma

Osin yllättävää oli se, että oli valtavasti eroja Muistiklubien osallistujamäärien suhteen eri taajamissa. Esim. Salon keskustassa järjestettyyn Muistiklubi-toimintaan osallistui todella vähän ihmisiä, kun taas esim. Somerolla osallistujia oli yli 30. Myös pienemmissä Salon taajamissa (mm. Kuusjoki, Suomensjärvi, Särkisalo) osallistujamäärät olivat todella suuria väestömäärään nähden. Ilahduttavaa oli, että osallistujat olivat kovin tiedonhaluisia, keskustelevia ja saattoivat kyseenalaistaakin asioita. Huomattiin myös, että medioissa esillä olleet Muistiklubin sisältöihin liittyvät asiat (esim. ravitsemus, d-vitamiinisuositukset) tuotiin mukaan keskusteluun, mikä osaltaan varmisti sen, että projektityöntekijöidenkin oli jatkuvasti seurattava entistä tarkemmin yleistä keskustelua näistä asioista ja päivitettävä jatkuvasti omia tietojaan.

### **3.3 Muistitehtävien ohjaaja -koulutus**

Koulutuksen tarkoituksena oli kouluttaa vapaaehtoisia muistitehtävien ohjaajia eri järjestöistä ja yhteisöistä, jotta he voivat tehdä muistinvirkistystehtäviä omissa tapaamisissaan. Projektin aikana koulutuksia toteutettiin aluksi yhteistyössä toisen Salon Muistiyhdistyksen hankkeen, Muistisairaudet alkoholin varjossa -projektin kanssa. Koulutuksen sisältö on kuvattu Muistisairaudet alkoholin varjossa -projektin loppuraportissa

Lupaavana  
käytäntönä

([http://www.alzsalo.fi/images/Muistisairaudet\\_alkoholin\\_varjossa\\_LOPPURAPORTTI.pdf](http://www.alzsalo.fi/images/Muistisairaudet_alkoholin_varjossa_LOPPURAPORTTI.pdf), s. 22-24). Koulutuksen käyneille ohjaajille annettiin mahdollisuus tehtävien kopiointiin ja tulostukseen projektin avustuksella. Koulutuksen käyneillä oli mahdollisuus olla muutoinkin yhteydessä projektityöntekijöihin tarpeen mukaan. Muistitehtävien ohjaajien koulutuksella pyrittiin siihen, että koulutuksen käyneet voisivat mahdollisimman matalalla kynnyksellä aloittaa muistitehtävä-toimintaa omissa jo olemassa olevissa henkilökohtaisissa harrastus- ja toimintaryhmissä, varsinaisena tarkoituksena ei ollut perustaa uusia ryhmiä.

### Muistitehtävien ohjaajakoulutuksen arviointitietoa

Koulutuksia järjestettiin koko projektin aikana 6 kertaa, osallistujia oli yhteensä 59.

Koulutuksen palautetta kysyttiin kirjallisena. Arviointia kysyttiin tiedon lisääntymiseen, koulutuksen hyödyllisyyteen ja ryhmän vetämisen rohkaistumiseen liittyen.

Vastaajat arvioivat kurssin onnistumista kouluarvosanoin (4-10).

Arvioitava asia	Arvosana (ka)
Tiedon lisääntyminen	8,6
Koulutuksen hyödyllisyys	9
Rohkaistuminen ryhmän vetämiseen	8,6

### Projektityöntekijöiden näkökulma

Osa koulutuksista järjestettiin omana toimintana, mutta myös tämän toimintamuodon osalta huomattiin, että yhteistyötahojen kanssa toteutettuna koulutuksen markkinointi sekä kohderyhmän tavoittaminen onnistuu tehokkaammin. Yllättävää oli se, että osa osallistujista oli mm. sosiaali- ja terveystieteiden ammattihenkilöstöä, joka hakeutui koulutukseen saamaan lisää työkaluja toiminnan järjestämiseksi esim. erilaisissa hoitoyksiköissä. Koulutuksen käyneet ohjaajat ovat kertoneet myöhemmin, että ovat tehneet omissa eläkejärjestöissä yms. kerhoissa/tapaamisissa aivojumbpatehtäviä ja niitä on haettu lisää yhdistyksen toimipisteistä.

## 3.4 Luennot

**Käytä pääomaasi, arvosta aivojasi** -luento oli erilaisissa järjestöissä ja yhdistyksissä pidetty puheenvuoro aivoterveystieteestä, muistin toiminnasta sekä riskitekijöistä. Luennon kesto oli n. 45 min. Luentoja ei juuri mainostettu, mutta yhteydenottoja ja luentopyyntöjä

tuli tasaiseen tahtiin koko projektin ajan. Oli hyvin tyypillistä, että työntekijät saivat kutsun pitämään luentoa johonkin eläkejärjestön kuukausitapaamiseen/kerhoon. Luennon sisältönä oli: aivoterveys, muistin toiminta, ikääntymiseen liittyvät muistin muutokset, tavallisimmat muistihäiriöiden syyt. Luentojen sisältöä ja rakennetta on muokattu jatkuvasti lähinnä sen mukaan, minkälaisia asioita on erityisesti tullut esille näissä tilaisuuksissa.

Projektin alussa oltiin mukana myös Salon kaupungin Ikäinfo-iltapäivissä, jossa pidettiin n. 30 minuutin puheenvuoro aivoterveystesta ja muistista. Ikäinfo-iltapäivissä oli mukana myös muita toimijoita ja aiheita, esim. kaupungin palveluista. Myös tällä tavoin saavutettiin suuri joukko ikääntyneitä ihmisiä, yhteensä n.385.

### Käytä pääomaasi, arvosta aivojasi - luentojen arviointitietoa

**Käytä pääomaasi, arvosta aivojasi -luentoja** pidettiin hyvin erilaisissa yhdistyksissä ja kaikkiaan luentoja pidettiin 55 kertaa. Kuulijoita oli 6-200 hlöön/luento, yhteensä luennon kuulleita koko projektin aikana on ollut 1059. Luennoilla ei pystytty pitämään tarkkaa tilastoa osallistujien taustatiedoista, mutta osallistujamäärä kirjattiin tilastoihin. Myöskään arviointitietoa ei systemaattisesti voitu kerätä, mutta suullisesti annettu palaute luentojen jälkeen kirjattiin ylös. Palautteissa mm. kiitettiin sitä, että sai tietoa siitä, mikä on normaalia ikääntymiseen liittyvää muistin toiminnan muutosta, milloin on syytä huolestua ja mitkä kaikki asiat vaikuttavat muistin toimintaan normaalissa arjessakin.

Projektityöntekijöiden näkökulmasta luennot olivat hyvä keino saada suurelle joukolle ihmisiä perustietoa muistin toiminnasta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Luennoilla syntyi hyvää keskustelua aiheesta kuulijoiden kanssa. Osa luennoista kohdistui suurelle yleisölle, jolloin keskustelua ei välttämättä niinkään syntynyt, mutta pienemmissä tilaisuuksissa sitäkin herkemmin kuulijat kertoivat omia kokemuksiaan ja kyselivät asioista aktiivisesti.

### **3.5 Yleisötilaisuudet**

Suuria yleisötilaisuuksia järjestettiin yhteistyössä Salon Muistiyhdistyksen Muistisairaudet alkoholin varjossa -projektin, Kulttuurin keinoin -projektin, Salon kaupungin kulttuuripalveluiden, Somero-opiston sekä Salon seudun omaiset ja läheiset yhdistyksen projektien kanssa.

- Aivoviikolla 2013 yleisötilaisuuden luennoitsijana oli maalaislääkäri Tapani Kiminkinen aiheella ”Kottiisa on moni kuollut ”, ja kuulijoita tilaisuudessa oli n. 415.
- Muistiviikolla 2013 luennoitsijana oli europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen ja hänen aiheensa oli ”Toteutuvatko muistisairaana perusoikeudet?”. Kuulijoita tässä tilaisuudessa oli noin 100.
- Syksyllä 2013 puhuja, kouluttaja, näyttelijä ja valmentaja Tom Pöysti luennoi suurelle yleisölle otsikolla ”Tekemisen riemu ja tuska” – miksi mummot vaan ovat niin ylivoimaisia. Tilaisuus oli nauruntäyteinen ”luento” asenteista, oppimisesta, ilosta, yhteisöllisyydestä ja itsetunnosta. Mitä ”mieli” tarkoittaa ja sen merkitys kaikkeen. Voisiko vanhuksilta sittenkin oppia jotain! Tilaisuuteen osallistui n. 430 henkilö.
- Syksyllä 2014 Somerolla yleisötilaisuudessa puujana oli geriatri Maaria Seppälä otsikolla ”Vanhene onnellisena”. Paikalla oli 130 kuulijaa.
- Syksyllä 2014 Salossa yleisötilaisuuden puhujana oli karismaattinen näyttelijän ja ikääntymisestä asiantuntevasti luennoiva Seela Sella, joka osasi pitää yleisön varpaillaan, eikä jättänyt ketään kylmäksi. Tapahtuman otsikko oli ”Ikääntyminen ja muistiasiat” ja tilaisuuteen osallistui 460 kuulijaa.
- Kevät 2015 Salossa yleisötilaisuudessa puhujana geriatri Maaria Seppälä otsikolla ”Vanhene onnellisena”. Kuulijoita n. 110.
- Lisäksi info- ja yleisötilaisuuksia järjestettiin esim. Muistiviikoilla ja Aivoviikoilla.

### Yleisötilaisuuksien arviointi projektityöntekijöiden näkökulmasta

Yleisötilaisuudet olivat todella onnistuneita ja saivat liikkeelle suuren joukon ihmisiä. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa todettiin toimivaksi. Tilaisuudet olivat kaikille avoimia ja maksuttomia, koska toivoimme, että mahdollisimman monilla olisi mahdollisuus osallistua tilaisuuksiin. Osa tilaisuuksista oli niin suosittuja, että kaikki halukkaat eivät mahtuneet mukaan. Mainittakoon, että mm. Särkisalosta ja Kuusjoelta oli järjestetty joihinkin tilaisuuksiin bussikuljetus muiden toimijoiden taholta. Yleisötilaisuudet lisäsivät projektin ja koko yhdistyksenkin näkyvyyttä toiminta-alueella.

### 3.6 Julkaisut

Koko hankkeen ajan pyrittiin olemaan esillä mahdollisimman laajasti eri medioissa. Lehtijuttuja paikallisiin sanomalehtiin saatiin erilaisten tapahtumien ja kurssien myötä (LIITE 1-4).

Euroopan komissiolla oli vuonna 2012 meneillään Aktiivisen ikääntymisen teemavuosi. P.A.U Education maakoordinaattori oli yhteydessä Käytä pääomaasi- projektiin ja he toivoivat hankkeen tietoja myös EU:n komission ylläpitämille sivuille, koska hanke vaikutti heistä kiinnostavalta. Komission sivuilla ollut teksti Käytä pääomaasi –projektista löytyy <http://ec.europa.eu/archives/ey2012/ey2012main627c.html>.

Vuonna 2014 Salossa toimivan potilas- ja vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys SYTY ry:n lehdessä kirjoitettiin otsikolla ”Aivoistaan huolehtiminen; miten, milloin ja miksi?” Artikkelin löytyy <http://www.salonsyty.fi/wp/wp-content/uploads/2014/03/Sytyn-Sanomat-2014.pdf> (s. 17).

Vuonna 2014 Turku amk-julkaisuun ”Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysten – palvelumallien kehittämistä kansalaislähtöisesti” kirjoitettiin myös aivoterveysten ja kolmannen sektorin näkökulmasta otsikolla ”Iloa ja hyvinvointia kulttuurin keinoin” <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164940.pdf> (s.193-194). Julkaisu tullaan todennäköisesti julkaisemaan myös englanninkielisenä.

Taulukko 1 Käytä pääomaasi -projektin toiminta lukuina

Toiminnon nimi	Toimintojen määrä	Käyntimäärä	Eri osallistujia
Käytä Pääomaasi-luennot	55	1059	1059
Ikäinfoluennot	13	385	n. 385
Muistiklubit	9	434	147
Muistitehtäväryhmä Positiivarit	1	47	10
Muistitehtäväryhmä Nuppi ja Noppa	1	308	30
Kampita Aivoterveysten riskit-kurssi	1		22
Käytä päätäsi, ikäänny vireästi -kurssi	2	186	n.150
Muista Pääasia -kurssi	7		105
Muistitehtävien ohjaaja koulutus (2013-2015)	6	59	59
Yleisötilaisuudet	5	1645	
MUISTIKAMMARI (Salo ja Somero)		1531	n. 300

## **4 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN KESKEISET HAASTEET**

Projektin voidaan todeta onnistuneen kaiken kaikkiaan hyvin. Projektin aikana suunnitelmat muuttuivat enemmän tarpeita vastaavaksi. Toinen projektityöntekijä vaihtui vuoden 2013 lopulla. Vaihto sujui kuitenkin hyvin, sillä uusi projektityöntekijä oli jo ennestään töissä Muistiyhdistyksen toisessa, samaan aikaan päättyvässä projektissa. Siirtymisvaihe kohdistui vuodenvaihteeseen, jolloin uudella projektityöntekijällä oli aikaa perehtyä projektiin ja sen toimintoihin.

Nettihoitaja-palvelua kokeiltiin sitkeästi projektin aikana. Palvelu oli yhdistyksen www-sivujen kautta toimiva yhteydenottolomake, jonka kautta muistiin ja aivoterveysteen liittyvistä asioista voi kysyä nimettömästi. Palvelua markkinoitiin säännöllisesti eri kanavia hyödyntäen, mutta jouduttiin toteamaan, että se ei joko saavuttanut kohderyhmäänsä tai sille ei ollut tarvetta. Palvelun kautta yhteydenottoja ei tullut kuin kaksi kertaa koko projektin aikana. Tätä toimintamuotoa kuitenkin jatketaan yhdistyksen toimesta jatkossakin ja tarvittaessa sitä kehitetään edelleen.

Hyvinvointiteknologisten ratkaisujen osuus jäi kaiken kaikkiaan vähäiseksi tämän projektin aikana. Hyvinvointiteknologisina ratkaisuina kokeiltiin Puhelinrinkiä. Puhelinrinki on Eläkeliiton Puhumalla paras- hankkeen (2006-2010) <http://www.elakeliitto.fi/toiminta/sosiaalinen+palvelutoiminta/puhumalla+paras/> aikana kehitetty puhelimitse toimiva ryhmätoiminnan muoto. Kokeilu oli tarpeellinen, mutta sen aikana huomattiin, että tämän projektin kohderyhmälle se ei välttämättä ole oikeanlainen toimintamuoto. Lisäksi Salossa oli samanaikaisesti meneillään useampi hyvinvointiteknologiaan liittyvä oma hanke, jonka vuoksi tätä osiota ei koettu tarpeelliseksi painottaa tässä projektissa. Myös Salon kaupungilla oli meneillään oma hyvinvointiteknologiaan liittyvä hanke, jossa oltiin mukana. Näiden molempien toimintamuotojen hiipuminen ja toimimattomuus ei toisaalta ollut suuri murhe, sillä muita korvaavia toimintoja saatiin sitäkin vauhdikkaammin liikkeelle.

## **5 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTISSA LUOTU LUPAAVA KÄYTÄNTÖ**

MUISTIKAMMARI -toimintaa aloitettiin projektin alkuvaiheessa yhteistyössä yhdistyksessä toisen meneillään olevan Kulttuurin keinoin muistisairauden haasteita päin -projektin

kanssa. MUISTIKAMMARI -toiminnan tarkoituksena on olla helposti kaikkien muistista ja aivoterveystä kiinnostuneiden lähestyttävissä matalan kynnyksen periaatteella, keskeisellä sijainnilla ja sen vuoksi paikaksi valittiin kauppakeskus Plaza Salossa. MUISTIKAMMARI -toiminnan taustalla on osin Suomessa käynnissä olevat erilaiset terveystioski yms. toiminnot, joissa palveluita viedään asiakasvirtojen äärelle. Näin ollen MUISTIKAMMARI:n sijaintipaikaksi valittiin salolainen kauppakeskus, ja sen ylimmäinen kerros, jossa on lähinnä toimistotiloja sekä joitain palveluntarjoajia, mutta ei kuitenkaan varsinaisesti vilkkaita kauppaitiloja. MUISTIKAMMARI on projektin aikana ollut avoinna kaksi kertaa viikossa, maanantaisin ja perjantaisin 2-3 tuntia kerrallaan. Kesällä ja vuodenvaihteen aikoihin on pidetty toimintaa tauolla.

Myös Somerolla aloitettiin kammaritoimintaa Someron kirjastossa, jonka koettiin olevan paikallisille matalan kynnyksen asiointipaikka ja se sijaitsee keskeisellä alueella. Tiedettiin myös, että yhteistyö Someron kirjaston henkilökunnan kanssa sujuu joustavasti, ja siksi oli helppoa aloittaa toimintaa siellä.

Someron Muistikammarilla oltiin joka toinen viikko kaksi tuntia kerrallaan. Someron kammarilla kävi aika nopeasti ilmi, että kammarille tulijat haluavat tehdä yhdessä aivopähkinä-tehtäviä kahvikupin äärellä. Välillä joukkoon tuli uusiakin ihmisiä, mutta suhteellisen säännöllisesti kokoontui vakioporukka tekemään yhdessä tehtäviä ja vaihtamaan kuulumisia.

Sekä Salossa että Somerolla paikallisilla sanomalehdillä on ollut merkittävä rooli Muistikammari-toiminnan tunnetuksi tekemisen osalta. Esim. Salon seudun sanomissa on tapahtumat palsta, johon saa maksutta maininnan, kun Muistikammari on avoinna. Hyvin monet kammarille tulijat ovat kertoneet, että ovat tienneet kammarin olemassaolosta juuri lehdessä olleiden tietojen vuoksi. Myös erilaiset teemaviikot, Muistiviikko, Aivoviikko ja esim. synttärit, ovat saaneet ihmisiä liikkeelle ja tutustumaan kammaritoimintaan. Kammarilla on voitu tavata myös joitain henkilöitä kahden kesken, jos sellaiseen on ollut tarvetta.

### MUISTIKAMMARILLA käyneet henkilöt lukuina

Salon Muistikammari avattiin 8.11.2012, jonka jälkeen 20.3.2015 mennessä on ollut yhteensä 1296 käyntiä. Lokakuussa 2013 alettiin tilastoinnissa huomioida se, onko kävijä käynyt aiemmin, ja tuon jälkeen uusia kävijöitä on ollut 195. Ikäjakauma kävijöiden kesken on ollut varsin suuri, kuitenkin suurin osa on ollut ikääntyneitä kävijöitä.

Someron kammarilla on käyntimäärä ollut 235, n. 10 henkilöä/kerta.

## **5 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN JUURRUTUS, TULOSTEN JA LUPAAVIEN KÄYTÄNTÖJEN HYÖDYNTÄMINEN**

Tämän projektin yksi merkittävimpiä oivalluksia on ollut se, että kun toimitaan oikeassa paikassa ja oikeaan aikaan, ja oikeanlaisten yhteistyötahojen kanssa, osan toimintojen juurtuminen tapahtuu jo lähes kuin itsestään. Aktiiviset ja sitoutuneet yhteistyötahot ovat olleet avain siihen, että projektin tuotoksia on saatu pysyväksi toiminnaksi ja niitä hyödynnetään projektin päättymisen jälkeenkin. Säännöllinen yhteydenpito eri yhteistyötahojen kanssa sekä ajantasainen tieto muiden alueen toimijoiden tapahtumista on ollut tärkeässä roolissa tässä projektissa.

Heti projektin alusta asti tehtiin tiivistä yhteistyötä mm. Salon kaupungin Ikäkeskusten kanssa ja heidän tiloissaan toteutettiin Muista pääasia® -kursseja, Muistiklubi-toimintaa sekä muistitehtäväryhmiä. Yhteistyö oli projektin kannalta hyvin merkittävää, sillä mm. kurssien mainostaminen ja esillä oleminen helpottui, kun toimittiin kaupungin kanssa yhteistyössä: oltiin näkyvillä ja kuuluvilla heidän foorumeillaan ja tiedonkulku oli hyvin joustavaa. Projektin toiminnoissa mukana olleiden määrä oli myös huomioitu kaupungin taholta ja näin ollen kaupungin vanhuspalveluilla oli myös tahtotilaa jatkaa projektin aikana kehiteltyjä toimintamuotoja omana toimintanaan projektin päättymisen jälkeen. Muista Pääasia® -kurssimuoto ja ”Nuppi ja noppa” -muistitehtäväryhmän ohjaaminen siirtyikin jatkossa osaksi Salon kaupungin vanhuspalveluiden muistikoordinaattorin toimenkuvaa.



Myös Salon kansalaisopiston ja Somero-opiston kanssa tehty yhteistyö oli hyvin antoisaa puolin ja toisin. Yhteistyössä toteutettujen kurssien ja koulutusten mainostaminen ja tiedottaminen, sekä mm. ilmoittautumisten vastaanotto tapahtui kansalaisopistojen toimesta, ja yhteistyö oli kaiken kaikkiaan hyvin joustavaa. Projektin aikana huomattiin, että kansalaisopistojen toimintoihin osallistujilla näytti olevan matala kynnys kursseille osallistumiseen ja lisäksi tavoitettiin sellaisia henkilöitä, joita ei muulla tavoin ehkä olisi tavoitettu. Toisaalta kansalaisopistojen kursseille osallistuu paljon aktiivisia ikääntyneitä, jotka ovat kansalaisopiston toimintaan muutenkin aktiivisesti osallistuvia. Salon kansalaisopistossa on toiminut jo jonkin aikaa myös oma Muistinvirkistysryhmä, jonka opettaja kävi tämän projektin järjestämän muistitehtävien ohjaaja -koulutuksen.

Salon seudun omaiset ja läheiset ry:n Eloisaa arkea hyvinvointipysäkiltä – projektin kanssa tehtiin aktiivista yhteistyötä järjestämällä Salon eri taajamissa Muistiklubi-toimintaa sekä kouluttamalla vapaaehtoisia muistitehtävien ohjaajia eri taajamiin. Tätä yhteistyömuotoa tullaan jatkamaan projektin päätyttyä osana Salon Muistiyhdistyksen Muistisatama-toimintaa. Myös Särkisalossa meneillään olevan Yhres etteskesi -projektin kanssa jatketaan yhteistyötä Muistiolkkari-toiminnalla.

Muistikammaritoiminta Salossa tulee jatkossa siirtymään osaksi RAY:n kohdennettua avustusta, Muistisatama-toimintaa. Kammari jatkaa toimintaansa Kauppakeskus Plazan vuokratiloissa. Toiminta tulee muokkautumaan jatkossa asiakaslähtöisen tarpeen mukaan. Someron Muistikammaritoiminta teki myös juurruttamistyön lähes itsestään ja se siirtyy Someron kaupungin kirjaston toivomuksesta osaksi heidän vakituista toimintaansa. Oltuamme paikalla säännöllisesti joka toinen viikko, vuoden 2014 syksyllä kirjaston johtaja esitti, että he voisivat jatkaa toimintaa myös projektin päättyessä. He olivat seuranneet käyntimääriä sekä saatua palautetta ja henkilökunnasta osa halusi osallistua muistitehtäväohjaaja koulutukseenkin, jotta he voisivat jatkaa toimintaa.

## **7 KÄYTÄ PÄÄOMAASI -PROJEKTIN KESKEISIN ANTI JA VAIKUTUKSET**

Toimiva ja monipuolinen yhteistyö eri toimijoiden kesken on ollut hyvin keskeisessä roolissa projektin onnistumisten suhteen. Mm. Salon ja Someron kaupunkien eri

sektoreiden poikkihallinnollinen yhteistyö on ollut projektityöntekijöiden näkökulmasta hyvin rikastuttava kokemus, eikä sitä voi liiaksi painottaa tämän projektin osalta.

Jo projektin alusta lähtien kävi ilmi, että eläkeikäinen väestö on pääsääntöisesti todella aktiivista, tiedonhaluista ja osallistuvaa kohderyhmää. Melkein poikkeuksetta projektin aikana järjestettyihin tapahtumiin ja toimintoihin osallistuttiin todella hyvin ja osaan tapahtumista oli enemmän tulijoita kuin niissä oli tilaa. Tässä suurena voimavarana on ollut yhteistyökumppanit (seurakunnat, muut järjestöt, Salon SYTY, Ikäkeskukset, vanhuspalvelut jne.) ja heidän tiedonvälityskanavat. Kohderyhmän tavoittamisessa ei siis ole ollut ongelmia. Seurakuntien sekä muiden yhteistyökumppaneiden tiloja on voitu käyttää projektin toiminnoissa joustavasti.

On ollut myös ilo huomata, että muistiasiat ovat aikaisempaa enemmän olleet esillä myös yhteistyökumppaneiden toiminnoissa, kuten esim. Ikäkeskus Majakan toiminnoissa, Eloisaa arkea hyvinvointipysäkiltä – projektin toiminnoissa, Kansalaisopistojen kurssitarjonnassa, Salon SYTY:n toiminnoissa jne. On ollut myös havaittavissa, että osalle ihmisistä on ollut helpompaa ottaa muistin ongelmat tai huoli puheeksi, kun olemme olleet paljon esillä eri foorumeissa. Muistiin liittyvät asiat ovat olleet myös eri medioissa esillä niin valtakunnallisesti kuin paikallisesti, ja sekin on osaltaan madaltanut osallistujien kynnystä projektin toimintoihin osallistumiseen.

Eläke- yms. järjestöissä pidetyt puheenvuorot ovat saaneet myös ihmisiä pohtimaan omaa muistiaan ja hakeutumaan muistin tutkimuksiin varhaisemmin. Muistin ongelmista on voinut olla helpompi puhua, kun asia on ollut esillä ja on huomannut, että samojen asioiden kanssa muutkin ovat kamppailleet.

Projektin aikana huomattiin, että esim. kurssien ja ryhmien nimillä ja otsikoinneilla saattaa olla suuri merkitys kohderyhmän tavoittamisen suhteen. Ja mikä on myös muistettava: mikä nimi/otsikko/teema toimii toisaalla, ei välttämättä toimikaan toisaalla. Pienemmissä taajamissa on otettava huomioon lisäksi muiden toimijoiden tarjoamat toiminnot, jotta vältytään päällekkäisyyksiltä. Pienemmissä taajamissa on huomattu myös ikääntyneiden osallistuvan senkin vuoksi aktiivisesti eri toimintoihin, että heille on vähemmän tarjolla aktiviteetteja omassa lähiympäristössään ja he haluavat osallistumisellaan olla

vaikuttamassa siihen, että heille palveluja kannattaa tarjota. Yhteisöllisyys on ollut merkillepantavaa pienemmissä taajamissa, ja myös Somerolla.

MUISTIKAMMARI-toiminta on ollut yksi tämän projektin helmiä. On ollut tärkeää luoda matalan kynnyksen piste, jossa voi käydä kysymässä muistiin liittyvistä asioista. Muistikammari löysi hyvin paikkansa Salosta kauppakeskuksesta ja Someron kirjastosta, ja myös ihmiset ovat löytäneet kammarin hienosti. MUISTIKAMMARI -toiminta on lunastanut paikkansa myös jatkossa, sillä Salon Muistikammari voi jatkaa toimintaansa osana ak-rahoitteista Muistisatama -toimintaa huhtikuusta 2015 alkaen. Somerolla kammaritoiminta jatkaa myös osana Someron kirjaston palveluntarjontaa.

Kaiken kaikkiaan on ollut oikea ratkaisu toteuttaa projektin aikana toimintoja monin eri tavoin; täten on voitu tavoittaa suuri joukko ihmisiä. Projektin toimintoihin osallistuneiden tieto terveiden elämäntapojen merkityksestä aivoterveiden ja hyvinvoinnin edistämiseksi lisääntyi ja huoli ikääntymiseen liittyvistä normaaleista muistin muutoksista väheni. Esim. kursseille osallistuneet kertoivat pohtivansa tarkemmin omaa ravitsemustaan ja liikuntatottumuksiaan saadun tiedon jälkeen. Kynnys hakeutua muistitutkimuksiin ja ottaa yhteyttä tarvittaessa esim. muistihoitajaan madaltui. Lisäksi aivoterveiden edistäminen saatiin osaksi eri eläkeläisjärjestöjen tmv. ryhmien toimintaa. Toimintakyvyn ja elämänhallinnan parantuminen sekä sosiaalisen osallisuuden lisääntyminen tuli esille erityisesti ryhmä- ja kurssitoimintoihin osallistuneiden keskuudessa. Tätä tuki mm. vertaisuuden kokeminen ja sosiaalinen kanssakäyminen ryhmissä. Ryhmätoiminta ja kammaritoiminta myös rytmitti arkea.

Ikääntyneiden määrä tulee jatkuvasti lisääntymään tulevaisuudessa, mikä voidaan nähdä myös suurena voimavarana, eikä pelkästään taakkana. Jatkossa olisi hyvä huomioida vastaavankaltaisissa projekteissa uudenlaisten yhteistyötahojen ja mm. kaupunkien eri sektoreiden (kulttuuripalvelut, kaupunkisuunnittelu, kansainväliset palvelut, sivistyspalvelut jne.) tuomat mahdollisuudet ikääntyneille suunnattuja palveluja ja toimintoja suunnitellessa. Ikääntyneet/eläkeikäiset eivät ole yksi homogeeninen ryhmä, vaan tulee huomioida ikääntyneiden moninaiset voimavarat ja tarpeet.

Lopuksi: ihan kaikki me ikäännyimme, joka päivä; halusimme tai emme. On tärkeää huomioida, että koskaan ei ole liian aikaista eikä liioin liian myöhäistä aloittaa huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja aivoterveystään.

# Aivojen on saatava levätä, jotta muisti pelaa

Merja Ryhti

– Aivot ovat kallein pääomamme. Samoilla on pärjättävä koko elämä. Siksi niiden hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta, muistuttavat Salon Muistiyhdistyksen projektityöntekijät **Marika Lindholm** ja **Anne Viirret-Rautio**.

Sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes ovat riskitekijöitä muistisairauksille. Sy-

dästä ja suonista kannattaa pitää huolta. Verisuonet kulkevat aivojen pinnalla, ja vaikuttavat aivojen hyvinvointiin ja myös muistiin.

– Kannattaa nukkua tarpeeksi, liikkua säännöllisesti, syödä terveellisesti, suojata päätään iskulta, haastaa aivojaan ja huolehtia sosiaalisista kontakteista. Vuorovai-  
kutuksessa aivot aktivoitu-

vat. Paljon itsekseen olevilla on riski passivoitua ja muistinkin heiketä.

Työkäisistä suurin osa kokee, että heillä on muistihäiriöitä. Yhä useampi tuntee, ettei ehdi palautua työviikon hektisyydestä viikonvaihteenkaan aikana.

Anne Viirret-Rautio muistuttaa kolmen kahdeksikon säännöstä. Vuorokaudessa tulisi olla kahdeksan tuntia unta, kahdeksan töitä ja saman verran myös muuta mielekästä tekemistä.

Joskus voi tehdä pitempiäkin työpäiviä, mutta se ei saa olla jatkuvaa. Töiden on jätävä työpaikalle.

– Aivojen on saatava levätä. Unen aikana palaututaan. Levossa muistijäljet kiinnittyvät. Opitut uudet asiat tallentuvat unen aikana muistiin. Jos unesta alkaa tinkiä, tulee ongelmia.

Liian vähäinen uni vaikuttaa muistiin. Keskittyminen heikentyy, uuden oppiminen vaikeutuu ja suorituskyky laskee hyvinkin nopeasti.

Moni ottaa alkoholia, jotta nukahtaisi.

– Pienet määrät, lusikalinen unilääkkeeksi, ei ole vaarallista. Saattaa tuntua siltä, että otettuaan alkoholia nukkuu hyvin ja syvästi. Itse asiassa alkoholi estää ja turruttaa aivojen normaalin toiminnan. Tuolloin uni ei tee sitä hyvää kuin sen pitäisi. Unen laatu huononee.

## Muistisairaudet eivät ole elämän loppu

– Osaan muistisairauden riskitekijöistä voimme vaikut-



– Muista nauttia elämästä. Tee sitä, mikä tuntuu mielekkäältä, haasta aivojasi ja lepää kunnolla. Se on aivoille ja muistille hyväksi, sanovat Salon Muistiyhdistyksen projektityöntekijät **Marika Lindholm** (vas.) ja **Anne Viirret-Rautio**.

taa, mutta emme kaikkiin, esimerkiksi ikään ja perimään. Tästä syystä vaikka kuinka terveellisesti ja säännöllisesti eläisi, niin silti voi sairastua muistisairauteen, toteaa sairaanhoitaja Anne Viirret-Rautio.

Marika Lindholm ja Anne Viirret-Rautio lohduttavat, että muistisairaudesta huolimatta voi elää rikkaata elämää. Muistisairauden etenemistä voidaan hidastaa asianmukaisella lääkityksellä.

Noin 130000 suomalaista sairastaa muistisairautta. Se on sairaus muiden joukossa. Siitä uskalletaan jo puhua.

Iän myötä muisti huononee ja uuden oppiminen hankaloituu ja hidastuu. Op-

pimiseen tarvitaan enemmän toistoja.

Aivot vaativat käyttämistä.

– Aivoja voi haastaa, esimerkiksi opiskelemalla ja tekemällä vanhoja tuttuja asi-

oita uudella tavalla. Kannattaa hankkia uusi harrastus tai vaikka ratkoa ristikoita ja sudokuja. Mielekäs tekeminen ja rentoutuminen tekevät aivoille hyvää. Turhasta ei pidä itseään stressata.

## Muista muistia ensi viikolla

Salon Muistiyhdistys aloittaa Muistiviikon viettämisen Somerolta tiistaina 18. syyskuuta. Säästöpankin kokoustiloissa on iltapäivästä alkaen infopiste muistiin ja aivoterveysteen liittyen. Sairaanhoito-opiskelijat kertovat ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä mittaavat

verenpainetta. Paikalla on työntekijöitä Salon Muistiyhdistyksestä. Työpäivän päätteeksi neurologian erikoislääkäri **Harri Hirvonen** luennoi muistisairauksista diagnostiikasta ja hoidosta.

Viikko jatkuu erilaisilla tapahtumilla Salossa, Kiikalassa ja Suomusjärvellä.

## Kulttuuri avuksi muistisairaille

Somerolla on tarkoitus alkaa lokakuussa ryhmätöitä muistisairautta sairastaville ja heidän omaisilleen. Kulttuurin keinoin lähdeään haastamaan muistia. Avuksi arkeen otetaan kulttuuri ja erityisesti musiikki. Vertaistukiryhmä on jo alkanut Salossa, Somerolla toimintaa aloitetaan loppusyksystä. Infotilaisuus on 2. lokakuuta Kiirun talossa.

**Kulttuurin keinoin** -projektilla pyritään mahdollistamaan muistisairaana osallistuminen kulttuuritoimintaan sekä lisäämään kulttuurin ja taiteen käyttöä osana hyvää arkea ja kuntoutusta.

– Mielekkäällä toiminnalla ja mahdollisuudella osallistua tasavertaisena sosiaaliseen elämään on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Musiikin avulla tulee tunne mukaan. Sen avulla voi muistaa vaikkapa nuoruudessa opittuja laulunsa-  
noja ja osallistua yhteisiin lauluhetkiin, kertoo **Marika Lindholm**, joka on yksi kult-

tuuriprojektin projektityöntekijöistä.

Muistiyhdistyksellä on meneillään Somerolla ja Salossa toteutettava projekti, joka tukee alkoholista johtuvien muistihäiriöisten henkilöiden arjessa selviytymistä, toimintakykyä ja elämästä nauttimista. Muistisairaudet alkoholin varjossa -projekti tarjoaa vaihtoehtoja juomiselle yksilö- ja ryhmätöiden keinoin.

Ryhmissä keskustellaan, pelataan, ratkotaan tehtäviä, liikutaan, ulkoillaan, opetellaan arjen hallintaa ja asiointia. Lisäksi projektissa tuetaan ja koulutetaan ammatihenkilöstä muistisairausten tunnistamisessa alkoholin tuomien oireiden taustalta.

Kolmivuotinen **Käytävä pääomaasi** -projekti alkoi huhtikuussa. Se korostaa, miten tärkeä on pitää pääkopastaan huolta, jotta muisti toimii. Pääasiain viedään eteenpäin lähinnä kurssein.

Teksti: Anne Viirret-Rautio / Salon Muistiyhdistys ry

## Uutta Plazan 3. kerroksessa!

**Salon Muistiyhdistyksen uusi Muistikammari on aloittanut toimintansa Plazan 3. kerroksessa. Muistikammarissa jaetaan vinkkejä ja tietoa muistiin, muistisairauksiin sekä aivoterveysten ylläpitämiseen liittyen.**

Salon Muistiyhdistyksen toiminta-ajatuksena on muistihäiriöisten ja muistisairaiden sekä heidän läheistensä hyvinvoinnin tukeminen ja oikeuksien valvominen sairauden eri vaiheissa. Yhdistyksessä työskentelee tällä hetkellä kahdeksan työntekijää.

### Muistiyhdistyksen toiminta on laaja-alaista

Muistiyhdistyksen toiminta jakautuu järjestötyöhön, RAY:n rahoittamaan hanketoimintaan sekä muistisairautta sairastaville henkilöille tarkoitettuun kuntouttavaan päivätoimintaan Moisio päiväpaikassa. Järjestämme myös koulutusta alan ammattilaisille sekä erilaisia kursseja ja ryhmätoimintaa eri kohderyhmille, kuten mm. muistisairaille ja heidän omaisilleen sekä muistiasioista kiinnostuneille.

Avoimia yleisöluentoja järjestämme muutaman kerran vuodessa. Jäsenistölle järjestetään mm. virkistystä ja jäsentapaamisia.

Raha-automaattiyhdistys rahoittaa erilaisia Muistiyhdistyksen toteuttamia määräaikaista kehittämissankkeita. Hankkeiden tarkoituksena on mm. kehittää uusia toimintatapoja muistin ja aivoterveysten ylläpitämiseksi sekä muistisairaiden ja heidän läheistensä tukemiseksi.

### Muistikammarissa voi haastaa aivojaan!

Uutena toimintana Muistiyhdistys on avannut Muistikammarin Plazan 3. kerrokseen (uusi puoli). Kammari on avoinna aina maanantaisin 10-12 ja perjantaisin 12-14 sekä tarvittaessa. Muistikammarista saa tietoa ja vinkkejä aivoterveysten sekä muistin ylläpitämiseen liittyen. Siellä voi haastaa

aivojaan myös erilaisilla "aivopähkinöillä". Tervetuloa tutustumaan!

### Lisätietoja

Voit ottaa yhteyttä arkipäivisin p. 02 - 731 9872.

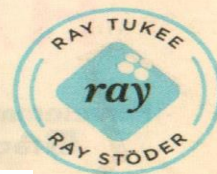
Lisää yhteystietojamme ja tietoa toiminnastamme löydät nettisivuiltamme osoitteesta: [www.alzsallo.fi](http://www.alzsallo.fi)

Muistikammari avoinna: maanantaisin 10-12 ja perjantaisin 12-14 sekä tarvittaessa.

Muistiyhdistyksen muut tilat sijaitsevat osoitteessa: Pensalantie 3, 24800 Halikko.



**Salon Muistiyhdistys ry**  
Muistiliitto



## Salon Plazassa aukeaa tänään Muistikammari

8.11.2012  
SSS

Salon Kauppakeskus Plazassa avautuu tänään Salon Muistiyhdistyksen uusi Muistikammari. Plazan kakkososan kolmannessa kerroksessa sijaitsevassa Muistikammarissa vietetään avajaisia klo 10-14.

Muistikammarissa jaetaan vinkkejä muistin ja aivoterveysten

ylläpitämiseen sekä tietoa muistisairaille ja omaisille tarjottavista ryhmistä, kursseista ja muista Salon Muistiyhdistyksen toimintoista.

Jatkossa Muistikammari on avoinna maanantaisin klo 10-12 ja perjantaisin klo 12-14. (SSS)

## Asiantuntijoiden luentosarjassa asiaa aivoista

**Heli Laaksonen**

Ihmisen aivot ovat ainutlaatuiset ja ne vastaavat yksilön sekä ympäristön vuorovaikutuksesta. Aivojen parissa työskentelevät tutkijat ja ammattilaiset valottavat niiden maailmaa eri näkökulmista Salon Muistiyhdistyksen ja kansalaisopiston järjestämällä luentosarjalla.

- Luennoilla kerrotaan miten aivot toimivat, miten niitä tutkitaan ja miten voi ennaltaehkäistä muistisairauksia. Luennoitsijoina toimivat alan asiantuntijat pääasiassa Turun ja Helsingin seuduilta, kursinjohtaja Sanna Talvia kertoo.

- Luennot on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille. Mukaan voi ilmoittautua yksittäiselle luennoille tai käydä jokaisessa, Talvia jatkaa.

Korvien välissä – asiaa aivoista -luentosarja alkaa 6. syyskuuta Jenni Vanhasen luennolla. Se on katsaus aivojen rakenteeseen, toimintaan ja tutkimukseen esimerkkinä alkoholitutkimus.

- Nuorena käyretty alkoholi vaikuttaa tulevaisuuteen. Jo yhdellä sammumiskerralla voi olla seurauksia, Talvia toteaa.

Tutkijatohtori Katja Valli tulee puhumaan muun muassa nukkumisesta ja unenäästä.

- Lepo on aivojen kannalta tärkeää, pelkkä muistitreeni esimerkiksi sudokujen parissa ei riitä, Talvia sanoo.

Logopedian professori Pirjo Korpilahden luento käsittelee kieltä ja aivoja. Hän puhuu siitä, mitä aivoissamme tapahtuu, kun opimme käyttämään kieltä ja kommunikoimaan.

- Hän käsittelee kielen ke-

hityksen perusasioita ja sitä, miten nämä asiat voi oppia uudelleen jos kielenkäyttökyky jostain syystä vammautuu, Talvia kertoo.

Aivotutkija Vesa Putkinen puhuu musiikin vaikutuksista aivoihin ja siitä, miten lapsuuden aikainen musiikin harrastaminen vaikuttaa.

- Hän kertoo esimerkiksi siitä, eroako musiikin harrastajan aivot ei harrastavan aivoista, Talvia sanoo.

Professori, neurologian dosentti Juha Rinne kertoo muistisairauksista ja siitä, mitä tuttu tutkimusten saralla on löydetty.

- Tarkastellaan muistamista, normaaliin ikääntymiseen kuuluvia muutoksia sekä muistisairauksista ennakoivia merkkejä ja riskitekijöitä. Lisäksi pohditaan miten muistisairauksia voi ennaltaehkäistä, Talvia toteaa.

Viimeisellä luennolla neuropsykologian erikoispsykologi Henna Ahonen kertoo, miten aivoja voidaan huoltaa.

- Luento on laaja ja syvällinen katsaus aivojen toiminnasta. Mitä voimme itse tehdä pitääksemme aivoimme toimintakykyisinä ja terveisinä, Talvia sanoo.

Salon Muistiyhdistyksen Mari Luonsinen ja Anne Viirret-Rautio iloitsevat kansalaisopiston kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Asia on tärkeä, sillä



Mari Luonsinen, Anne Viirret-Rautio, sekä Sanna Talvia toivovat paljon osallistujia luennoille.

muistisairauksien keskivaikeaa tai vaikeaa astetta Salon seudulla sairastaa 1500 henkilöä.

- Heillä jokaisella on omainen tai läheinen ja siitä tulee todella suuri joukko, Mari Luonsinen kertoo.

- Aikaisemmin Salon Muistiyhdistys kantoi nimeä Alzheimeriyhdistys. Nimen muutokset johtui siitä, että halusimme tuoda asioita laajemmin esille. Nykyään meitä on kahdeksan

palkattua työntekijää, Luonsinen jatkaa.

Muistisairauksien riskitekijöitä voidaan vähentää, mutta itse sairastumiseen ei välttämättä voida vaikuttaa.

- Riskitekijöitä ovat muun muassa tupakointi, korkea verenpaine, kolesteroli, vähäinen liikunta, huono ruokavalio ja alkoholin runsas käyttö. Myös sukurasitteet ovat yksi riskitekijä, mutta niihin ei itse voi

vaikuttaa, Anne Viirret-Rautio sanoo.

- Alzheimerin taudin aiheuttajaa ei tiedetä, mutta tilastolliset riskitekijät tiedetään. Samojen aivojen kanssa täytyy pärjätä koko elämä, joten asiaan kannattaa panostaa, Viirret-Rautio jatkaa.

Luentosarjasta saa lisätietoja muun muassa kansalaisopiston opinto-oppaasta.

# Teknologia elämänkaaren apuna

**Jos haluamme, että meillä on tulevaisuudessa suhteellisesti ottaen hoitohenkilökuntaa vanhuksille yhtä paljon kuin sitä on nyt, niin jokaisen peruskoulunsa päättäneen pitäisi hakeutua sosiaali- ja terveysalalle.**

■ Olli Salomäenpää

Tämän hätkähdyttävän faktan toi esille Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymästä kotihoiton palveluista vastaava **Tuula Suominen**, joka luennoi aiheesta *Hyvinvointiteknologiset ratkaisut arjen tukena* Somero-opiston ja Salon muistiyhdistyksen järjestämässä luentosarjassa osuuspankin kerhotoissa. Koska hoitohenkilökuntaa tuskin tulee olemaan tulevaisuudessa samassa suhteessa kuin nyt, tarvitaan muita ratkaisuja. Siis teknologisia. Mutta onko teknologia vastaus kaikkeen ja mitä kaikkea siihen liittyy, jopa eettiseltä kannalta ajateltuna.

## Elämme teknologian keskellä

Ihmiskunta on elänyt teknologian keskellä jo pitkään, mutta varsinkin sotien jälkeiset vuodet ovat olleet huima kehittymisen aikaa. Teknologia auttaa meitä elämässämme monella tapaa. Voidaan kuitenkin kysyä, että onko kaikki teknologia hyvinvointitekniologiaa?

– Esimerkiksi auto auttaa meitä liikkumaan, mutta samalla saastuttaa.

Yksi ongelma on se, minkä teknologia meidän elämäämme vai pitääkö meidän mukautua teknologiaan ja sen tapaan toimia.

– Monen mielestä varsinkin tietokoneet eivät toimi ollenkaan niin kuin niiden pitäisi. Toisaalta teknologia muuttaa meidän tapamme toimia, näin on käynyt esimerkiksi puhelinten kanssa. Tekstiviestien myötä on syntynyt aivan oma kielenkäyttöpänsä erilaisine lyhenteineen.

Hyvinvointitekniologiaa tarkoitetaan sellaisia sovelluksia, jotka auttavat toimintakyvyn vajeen vuoksi tavanomaista haasteellisemmassa tilanteessa eläviä ihmisiä.

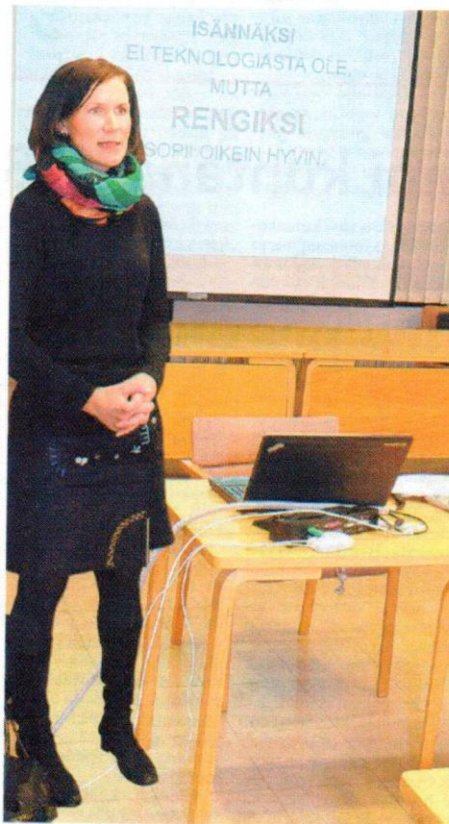
– Tällä on sitten moninaisia tavoitteita, kuten terveyden ylläpitäminen, riippumattomuuden turvaaminen sekä mukavuuden ja elämänhallinnan tunteen säilyttäminen.

Ja kehitystä on tapahtunut, apuvälineitäkin on tällä hetkellä noin 4500 erilaista.

– Mutta eräs vireyttä ja toimintakykyä ylläpitävä asia on, se että uusille asioille ja niiden oppimiselle pitäisi olla avoin. Silloin niistä saadaan hyötyäkin. Mutta kaikki laitteet eivät sovi kaikille, pitää löytää henkilökohtaisesti sopivat ratkaisut.

## Tietokonepelit apuna

Konsolipelit liikuntapeleinen liikkumiskyvyn ylläpitäjänä. Tabletit muistisairaiden toimintakyvyn ylläpitäjinä. Paikantava turvarannekke marjametsään lähtevän turvana. Erilaisilla antureilla ja tunnistimilla varustettu koti, joka antaa hälytyksen välittömästi eteenpäin, jos kodissa tapahtuu jotain poikkeuksellista. Kaikki nämä ovat pienempiä tai suurempia esimerkkejä siitä, kuinka teknologia tänä päivänä auttaa meitä, lähimmäisiä



Olli Salomäenpää

sekä hoitohenkilökuntaa elämässä ja työssä.

– Voidaanko roboteilla korvata ihmisiä, hoitohenkilökuntaa? Kuinka käy ihmisten kohtaamisen, miten välttää yksinäisyyden tunne. Nämä kuuluvat puolestaan asian eettiseen puoleen. Onko pajattava hyljerobotti vain huono korvike? Entä jos esimerkiksi muistisairas ei tajua, että hylje ei ole aito vaan se on hänelle pehmeä, pajattava otus. Eikö se silloin lisää hänen elämänlaatuun?

– Tarvitsemme väistämättä teknologiaa, mutta se pitää olla valjastettu meidän tarpeisiimme. Teknologia auttaa varmasti, mutta kuinka toimia silloin kun se ei toimikaan. Sekin saattaa olla haaste käyttäjälle. Teknologiaan voidaan hyvin liittää se monesti käytetty lause. Se on hyvä renki mutta isäntänä se on aika surkea.

*Tuula Suominen kertoi hyvinvointitekniologiasta ja sen mahdollisuuksista toimintakyvyn ylläpitämisessä.*