

Kansilehti

Sisällysluettelo

Sisällys

1	Muistikylä -projektin taustalla vaikuttaneet keskeiset tarpeet	3
2.	Muistikylä -projektin keskeiset tavoitteet ja toimintamuodot.....	4
2.1	Tavoitteet	4
2.2	Toimintamuodot.....	5
2.3	Ohjausryhmä	5
3	Muistikylä -projektin tärkeimmät tuotokset	6
3.1	Muistiystävällinen toimija- valmennus.....	6
3.2	Aistipuutos-testaus	7
3.3	Taukopaikka-penkit	8
3.4	Korttelikerhot	9
3.5	Luennot.....	9
3.6	Yleisötilaisuudet.....	11
3.7	Julkaisut	13
3.8	Rumpali21, muistiystävällinen ja paloturvallinen esimerkkiasunto	13
3.9	Tarkistuslista: Turvallisuus kotona.....	15
3.10	Opinnäytetyöt.....	15
3.11	Salon Muistiyhdistyksen muistikuntoutus Päiväpaikka.....	16
3.12	Iloansalon sisustussuunnitelma	16
3.13	Särkisalokoti.....	17
3.14	Muistikodin pienoismalli	17
4	Muistikylä -projektin keskeiset haasteet	17
5	Muistikylä -projektissa luodut hyvät käytännöt	19
5.1	Aistipuutos-testauksen Hyvä käytäntö	19
5.2	Muistiystävällinen toimija -valmennuksen hyvä käytäntö	20
6	Muistikylä -projektin juurrutus	21
7	Muistikylä -projektin keskeisin anti ja vaikutukset.....	21

1 Muistikylä -projektin taustalla vaikuttaneet keskeiset tarpeet

Muistisairaus ilmenee sairastuneella aina yksilöllisesti ja voi näin ollen vaikuttaa monella eri tavalla koko perheen ja lähipiirin elämään. Muistisairaudet heikentävät edetessään sairastuneen toimintakykyä ja tästä syystä aiheuttavat erilaisia haasteita arkiympäristössä toimimiselle. Sairauden edetessä muistisairaana läheisten ja omaisten rooli toimintakykyä ylläpitävänä ja tukevana voimana korostuu. Toimintakyvyn alenemisen vuoksi yksin asuva muistisairas tarvitsee usein jo varhaisemmassa vaiheessa tukitoimia kotiinsa ja hänen pärjääminen omassa arkiympäristössään heikkenee nopeammin. Sairausten erilaisten ilmenemismuotojen ja sairastuneen toimintakyvyn heikentymisen vuoksi on nähty tarvetta projektille, jonka tavoitteena on pureutua juurikin muistisairaana arkiympäristöön liittyviin haasteisiin ja tehdä muutoksia, joiden ansiosta muistisairaana on helpompi asua osana omaa arkiympäristöään pidempään ja turvallisemmin.

Muistisairaana toimintakyvyn heikkeneminen ja sen tuomat haasteet on myös kansainvälisesti huomioitu kysymys, johon on haettu erityyppisiä ratkaisuja. Esim. Hollantiin on rakennettu Hogewayn muistisairaiden kylä, jonka periaatteen mukaan vanhukset elävät hoitokodissa normaalia arkielämää. Aasukaiden yksilöllisyyttä ja valinnanvapautta kunnioitetaan loppuun asti, he elävät turvallisessa kylässä pienissä ryhmäkodeissa ja voivat jatkaa harrastuksiaan oman elämäntyyliinsä mukaisesti. Huolimatta siitä, että puhutaan omassa kodissa asumisesta, todetaan tästä Hollannin mallistakin, että kyseessä on kuitenkin asuminen hoitokodissa, vaikka asukkaat eivät sitä sellaiseksi mielläkään. Näin ollen on huomioitavaa em. ratkaisuissa muistisairaiden eriytyminen yhteiskunnasta ja tavallisesta kyläyhteisöstä. Erillisten kylien sijaan tarvitaankin kestäviä ja kustannustehokkaita ratkaisuja, joiden avulla ikääntyneet voivat olla osallisia yhteiskunnassa ja esteettömiä toimijoita muistin heikentymisestä riippumatta mahdollisimman pitkään. Useat muistisairaisiin kohdentuvat toimenpiteet ovat kohdentuneet aivoterveysten edistämiseen, sairauten tunnistamiseen ja hoitoon sekä mahdollisesti lähipiirin tukemiseen. Sen sijaan vähäiselle huomiolle on jäänyt toimintaympäristö, jossa muistisairas asioi päivittäin.

Muistioireisen ikääntyneen kodin muutostöihin on kiinnitetty huomiota valtakunnallisesti joissain määrin, mm. Ympäristöministeriössä ja THL:ssä, mutta toimenpiteiden jalkautuminen käytäntöön on jäänyt ohueksi. Ammattihenkilöillä on pirstaleiset tiedot toimenpiteistä ja niiden vaikutuksista. Taloyhtiöt jäävät myös yleensä ilman asiantuntija-apua muutostöitä suunniteltaessa. Kodinmuutostöitä enemmän muu ympäristö muodostuu vielä useammin haasteeksi. Ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelmassa vuosille 2013 – 2017 nostetaan esille se, että asuntojen ohella myös asuinympäristön huono suunnittelu ja ylläpito ja etenkin liikkumisesteet heikentävät ikääntyneiden ihmisten itsenäisen selviytymisen mahdollisuuksia merkittävästi. Lisäksi asuinalueen sosiaalinen turvattomuus vähentää halua liikkumiseen, kuten myös erilaisten kohtaamispaikkojen puute. Em. tekijöihin vaikuttaminen ja ikääntyneiden asumismahdollisuuksien parantaminen edellyttävät muutoksia yhteiskunnan toiminnassa, taloyhtiöissä ja kyläyhteisöissä toisista huolehtimisen ja toisten huomioimisen kulttuuria. Lisäksi palveluammateissa tarvitaan laaja-alaista osaamista ja ongelmien tunnistamista varhaisessa vaiheessa. Näin voidaan tukea muistisairaiden osallisuutta ja esteettömyyttä. Tarve hankkeessa esitettyjen toimenpiteiden kehittämiselle on tullut esille vanhusneuvostoilta, taloyhtiöiden edustajilta ja palveluammateissa toimivilta. Tarvetta on selvitetty projektisuunnitelman kirjoittamista edeltäneissä tapaamisissa em. toimijoiden kanssa. Myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset kertovat heille tulevan

yhteydenottoja, joissa isännöitsijät, taksinkuljettajat ja muut palveluammateissa toimivat tuovat esille huolensa muistisairaista ja toisaalta tiedustelevat, miten tulisi näiden henkilöiden kanssa toimia. Lisäksi hankkeessa esitettyjen toimenpiteiden kehittämiseksi löytyy perusteet Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmasta vuosille 2013–2017, jonka mukaan tarvitaan erilaisille kohderyhmille olevia spesifejä ikääntyneiden asumista tukevia toimintamalleja.

Projektin alussa projektityöntekijät jatkoivat tarpeenkartoitusta eri kohderyhmiltä ja tarkensivat, minkälaista tietoa muistisairauksiin liittyen kaivataan. Tarvetta kartoitettiin sähköpostitse lähetettävän kyselyn muodossa. Kyselyä lähetettiin eri palvelualan tuottajille (noin 60:lle) sekä sosiaali- ja terveysalan henkilöstölle (noin 200:lle), kuten kotipalvelun työntekijöille. Vastausprosentti kyselyihin oli heikko, palvelualoilta vastauksia saatiin 14 ja sosiaali- ja terveysalan henkilöstöltä 42. Osa vastuksista kattoi koko yrityksen tai kotihoidon tiimin henkilöstön, osa oli yksittäisten henkilöiden vastauksia. Kuitenkin ne, jotka kyselyyn vastasivat, pitivät projektia erittäin tärkeänä ja kiinnostavana ja he lupautuivatkin lähtemään mukaan muistisairaankin arkiympäristön kehittämiseen esteettömämmäksi. Kyselyiden lisäksi tarvetta projektin toimenpiteille tiedusteltiin erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Näissä keskusteluissa oli selkeästi havaittavissa ihmisten jakautuminen toimenpiteiden puolesta ja vastaan, kun kyseessä on muistisairaankin esteettömästä elämisestä osana omaa arkiympäristöään.

2. Muistikylä -projektin keskeiset tavoitteet ja toimintamuodot

2.1 Tavoitteet

Muistikylä-projektin päätavoitteena on vahvistaa muistisairaankin henkilön ja koko muistiperheen toimijuutta ja osallisuutta hänen omassa lähiympäristössään. Tämä tapahtuu lisäämällä ympäristön tietoja ja taitoja liittyen muistisairaankin tunnistamiseen, kohtaamiseen ja ohjaamiseen. Ympäristöä pyritään siis muokkaamaan sellaiseksi, että se on helposti saavutettavissa ja asiat hoituvat myös muistisairausdiagnoosin jälkeen, koska ympäristössä huomioidaan muistisairauksiin liittyvät erityistarpeet. Tämä tarkoittaa konkreettisesti esimerkiksi palvelualan ammattilaisten tiedon lisäämistä siitä, mitä ottaa huomioon kohtaamisessa ja fyysisessä ympäristössä, kun asiakkaana on muistisairautta sairastava henkilö. Toisaalta tavoitteena on osallistaa muistisairaita ja omaisia kokemusasiantuntijoina kehittämään toimivaa ja esteetöntä ympäristöä.

Projektin tavoitteena on myös lisätä taloyhtiöissä ja kyläyhteisöissä muistisairaankin tunnistamiseen, kohtaamiseen ja ohjaamiseen liittyviä taitoja, jalkauttaa tietoutta muistiystävällisestä toimintaympäristöstä ja tukea muistiesteettömän ja toimijuutta vahvistavan kylän kehittämistä sekä vahvistaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten osaamista muistiystävällisen ja esteettömän ympäristön kehittämisessä.

Muistikylä-projektin kohderyhmää ovat muistiperheet, eli muistisairaankin henkilöt ja heidän omaisensa sekä läheisensä. Lisäksi kohderyhmää ovat taloyhtiöiden toimijat ja isännöitsijät, kyläyhdistykset, palvelualan ammattilaiset sekä sosiaali- ja terveysalan henkilöstö. Myös hoitoalan opiskelijat ovat projektin kohderyhmää, mutta uutena kohderyhmänä tavoitettiin lisäksi sisustussuunnittelun ja palvelualojen opiskelijoita, pelastusalan ammattilaisia ja sisustussuunnittelun ammattilaisia.

2.2 Toimintamuodot

Projektin laajan kohderyhmän vuoksi myös järjestetty toiminta on ollut monipuolista. Osa toiminnoista on ollut kohdennettuja tietyille kohderyhmille ja osa kaikille avoimia tilaisuuksia ja tapahtumia. Kaikille avoimista tapahtumista esimerkkinä toimivat erilaiset yleisöluennot ja pop up -kahvilat. Yleisöluennoilla on usein ollut omien työntekijöiden lisäksi ulkopuolisia puhujia ja aiheet luennoille ovat valikoituneet projektin teemojen ympärille. Luentoja on pidetty Salon eri taajamissa sekä Somerolla.

Projektin tehtävänä on ollut ympäristön toimijoiden tiedon ja taitojen lisääminen ja jalkauttaminen, jotta ympäristöstä saadaan entistä muistiystävällisempi. Myös muistiperheiden osallisuuden vahvistumiselle on luotu mahdollisuuksia matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen kautta.

Keskeiset toimintamuodot ovat olleet Muistiystävällisen toimija- valmennuksen ja aistipuutos- testausten kehittäminen ja järjestäminen. Suuressa osassa toimintaa ovat olleet erilaiset puheenvuorot ja luennot, jotka ovat toteutuneet yhteistyössä eri yhdistysten, ammattilaisten sekä oppilaitosten kanssa. Matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen luominen on tarkoittanut sekä Taukopaikka-penkkejä että korttelikerhoja. Tärkeänä toimintamuotona on ollut myös erilaisten muistiesteettömien ympäristöjen kehittäminen, joista suurimpana Rumpali 21 esimerkkiasunnon suunnittelu ja toteutus. Projektin aikana on syntynyt myös julkaisuja, joista laajin on projektin lopussa julkaistu Muistikodin opas. Näistä toimintamuodoista lisää luvussa kolme.

2.3 Ohjausryhmä

Ensimmäisenä konkreettisenä toimenä projektille kasattiin ohjausryhmä projektin alussa keväällä 2016. Ohjausryhmä pyrittiin kasaamaan mahdollisimman monipuoliseksi ja kattavaksi edustamaan projektin kohderyhmiä. Ohjausryhmä koostui 12 henkilöstä. Ohjausryhmään kuuluivat alussa Lohjan kaupungin vanhustyön johtaja Tuula Suominen, Salon kaupungin vanhustyön asiantuntija Salla Lindegren, muistisairaana omainen Jaana Lehtinen, Särkisalokotiyhdistyksen puheenjohtaja Pirkko Kainiemi, Kunnonkodin vastuuvetäjä fysioterapeutti Kirsi Karlsson, Salon Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja Mari Luonsinen, apteekkari Minna Mäenpää Kuninkaantien Apteekista, palotarkastaja Eerik Virtanen, Postin työpaikkakouluttaja Kirsi Mäkinen, Geroartisti ja mentorijäsen Taina Semi, Taksin työpaikkakouluttaja Teuvo Heikkilä sekä Muistiliiton asiantuntija Olli Lehtonen. Myöhemmin Ollin tilalle Muistiliitosta tuli Kirsti Kuusterä ja Salon Muistiyhdistyksen toiminnanjohtajan vaihduttua marraskuussa 2016 uusi toiminnanjohtaja Kirsi-Marja Kaarlela otti Mari Luonsisen paikan ohjausryhmässä. Ohjausryhmä kokoontui kaksi kertaa vuodessa ja keskimäärin tapaamisiin osallistui 6-8 ohjausryhmän jäsentä. Erittäin aktiivisia ohjausryhmäläisiä oli kuusi. Ohjausryhmälle lähetettiin tiedote 4-5 kertaa vuodessa ja joidenkin jäsenten kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä koko projektin ajan.

Ohjausryhmän tarkoituksena on ollut tukea projektityöntekijöitä sekä auttaa heitä erilaisten näkökulmien ja mahdollisuuksien hahmottamisessa. Ohjausryhmän kokouksissa on aluksi esitelty projektin sen hetkiset saavutukset sekä tulevat suunnitelmat, tämän jälkeen vapaassa keskustelussa ja aivoriihessä on yleensä noussut esiin uusia lähestymistapoja sekä ideoita projektin etenemiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Koska ohjausryhmän jäsenistö on koostunut eri alojen ja kohderyhmien edustajista, on aivoriihet ja kokoukset olleet hedelmällisiä ja monipuolisia. Yksi suurimmista ohjausryhmässä kehitetyistä ideoista on ollut muistiystävällisen ja paloturvallisen esittelyasunnon, Rumpali21:sen ideointi ja toteutuksen aloittaminen. Idea

esittelyasunnosta heräsi ohjausryhmässä keväällä 2017 ja se kypsyi syksyyn 2017 saakka, jolloin ideaa lähdettiin toteuttamaan yhdessä Salla Lindegrenin ja Eerik Virtasen kanssa.

Ohjausryhmän lisäksi projekti on saanut asiantuntija-apua myös mm. seuraavilta tahoilta:

- Muistiliitto (esim. Muistiystävällisen ympäristön Pikaoppaan suunnittelu ja toteutus yhteistyössä sekä asiantuntijaosaamisen vaihto)
- Invalidiliitto (muistiesteettömyyden määrittäminen ja selkokieli)
- Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry (Tarkistuslista: Turvallisuus kotona)
- Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa-hanke (reflektointi muistiystävällistä palvelua ja koulutuksia suunniteltaessa)
- Salva ry (monenlainen yhteistyö, mm. luennot, asiantuntijaosaamisen vaihto ja muistiystävällisen ympäristön kehittäminen heidän tarjoamien tilojen kohdalla, joiden suunnittelu tehtiin opiskelijayhteistyönä)
- Yhres Etteskesi-hanke (asiantuntijaosaamisen vaihto ja muistiystävällisten tilojen suunnittelu)
- Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry (Valli ry)
- Suomen Muistiasiantuntijat ry
- Salon kaupungin vanhuspalvelut, työllisyyspalvelut ja viheraluepalvelut
- Someron kaupunki
- Varsinais-Suomen Martat ry
- Vanhustyön keskusliitto ry (VTKL ry)
- Ikäinstituutin säätiö
- Kouluja (Turun AMK, Salon seudun koulutuskuntayhtymä, Diakonia-ammattikorkeakoulu)
- Yksityisiä asiantuntijoita (Taina Semi/Geroartist, Tuija Salmi, Jere Kaunisto, Merja Riikonen, Erja Rappe, Jere Rajaniemi, Päivi Topo ja Tuula Laulaja)
- Yksityisiä yrityksiä (Väinö Korpinen Oy, Safera Oy, Abloy Oy, Kuulotekniikka Hakala Oy, Everon Oy, Suvanto Care Oy, Avaava Oy)

3 Muistikylä -projektin tärkeimmät tuotokset

3.1 Muistiystävällinen toimija- valmennus

Yksi tapa vahvistaa ympäristön toimijoiden tietoja ja taitoja liittyen muistisairaahan henkilön tunnistamiseen ja kohtaamiseen on ollut Muistiystävällinen toimija- valmennus, joista ensimmäinen käynnistyi keväällä 2017.

Muistiystävällinen toimija- valmennus on tarkoitettu niille henkilöille, jotka työssään tai vapaaehtoistyössään kohtaavat muistisairaita henkilöitä. Valmennuksessa lisätään tietoa muistisairauksista ja muistisairaahan tunnistamisesta, annetaan vinkkejä muistisairaahan henkilön arvokkaaseen kohtaamiseen ja haastaviin tilanteisiin muistisairaahan kanssa, sekä kerrotaan muistiesteettömyydestä, muistisairaahan itsemääräämisoikeudesta sekä muistisairaahan hoito- ja huolenilmaisun polusta. Valmennus sisältää myös aistipuutos-testauksen. Valmennukseen sitoutuneet yritykset saavat valmennuksen lopuksi todistukset sekä tarran yrityksensä ikkunaan, jossa lukee ”Muistiystävällistä palvelua”.

Kevään 2017 valmennus toimi pilottina, jonka pohjalta rakennettiin valmennuskokonaisuus. Pilottivalmennuksesta ikkunatarrat saivat Kuninkaantien apteekki, Ilolansalo, Särkisalokoti-yhdistys sekä fysioterapeutti Anssi Örri.

Pilottivalmennusta kehitettiin edelleen projektin aikana kerätyn palautteen ja havaintojen perusteella. Syksyllä 2018 valmistui valmennuksen Hyvä käytäntö.

Projektin aikana Salossa ja Somerolla pidettiin yhteensä 16 valmennusta, joista 3 oli suunnattu erityisesti palvelualan ammattilaisille. Yhteensä näiden valmennusten kautta tavoitettiin 182 henkilöä.

Muistiystävällistä palvelua tarrat on myönnetty seuraaville tahoille: Someron Apteekki, Someron K-market Härkätie, Someron kirjasto, Särkisalon vanhustentaloyhdistys ry, Ilolansalo/Salva ry, Fysioterapeutit Anssi Örri, Ella Höyhtyä ja Jari Pelli, Salon Syty, Lumo-elokuvateatteri, Elektronikkamuseo, Salon ja Someron seurakuntien diakoniyö, Tupurin S-market, Kenkä Plaza, Suomalainen kirjakauppa (Plaza), Kotipalvelu Sari Venho, Kuninkaantien Apteekki, Someron Säästöpankin Salon toimipiste.

Muistiystävällinen toimija (pilotti)	palvelualan ammattilaiset	Salo	11
Muistiystävällinen toimija (3 valmennusta)	vapaaehtoiset	Salo	48
Muistiystävällinen toimija	Liikuntatoimi	Salo	13
Muistiystävällinen toimija (3 valmennusta)	palvelualan ammattilaiset, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, vapaaehtoiset	Somero	49
Muistiystävällinen toimija (2 valmennusta)	Marttojen Arkiapu, Työavain-hanke	Salo	24
Muistiystävällinen toimija	Salon seurakunta, diakoniatyö	Salo	11
Muistiystävällinen toimija (3 valmennusta)	Palvelualan ammattilaiset	Salo	19
Muistiystävällinen toimija	Fysioterapeutit	Salo	2
Muistiystävällinen toimija	Kulttuuripuolen toimijat	Salo	5
Yhteensä			180

3.2 Aistipuutos-testaus

Aistipuutos-testaus on kehitetty Salon Muistiyhdistyksen Muistisatama-toiminnan ja Muistikylä-projektin yhteistyönä. Keväällä 2017 Muistiyhdistyksen päivätoiminnan tiloissa järjestettiin aistipuutos-päivä, jonne kutsuttiin yhteistyökumppaneita, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, muistisairaana omaisia, sekä kunnallisvaaliehdokkaita. Osallistujia oli 42.

Päivän tarkoitus oli demonstroida ikääntymisen ja muistisairauksien tuomia muutoksia aisteihin ja toimintakykyyn. Aistipuutos-päivää varten vuokrattiin Ageman-puku Turun Kunnonkodista. Erilaisia pisteitä rakennettiin viisi ja työntekijöitä tarvittiin päivän pyörittämiseen kuusi.

Aistipuutos-päivä sai paljon positiivista palautetta sekä toiveita uusinnasta. Päivän pohjalta päätettiin rakentaa koulutuspaketti, jota voidaan viedä sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville, muistisairaana omaisille sekä muille kiinnostuneille. Lisäksi koulutusta voidaan hyödyntää osana Muistikylä-projektin Muistiystävällinen toimija -valmennusta ja sillä voidaan herätellä ihmisten mielenkiintoa toteuttamalla testauspiste esimerkiksi messuosastolla.

Aistipuutos-testaus on yksinkertaistettu versio aistipuutos-päivästä. Se on toistettavissa ja liikuteltavissa eri paikkoihin ja voidaan toteuttaa pienemmällä työntekijämäärällä. Ikämies-puku

on mahdollista koota itse ja kattauksessa käytetyt astiat voi hankkia käytettynä tai ostaa kertakäyttöastioita.

Syksystä 2017 alkaen aistipuutos-testausta on käyty pitämässä eri hoivayksiköissä Salon Muistiyhdistyksen toiminta-alueella ja se on ollut osa muistiin ja ympäristöön liittyviä luentoja sekä Muistiystävällinen toimija-valmennusta. Testausta on kehitetty matkan varrella tehtyjen havaintojen sekä palautteen perusteella.

Aistipuutos -koulutuskiertoon järjestettiin sekä yksityisten, että Salon kaupungin hoivakotien työntekijöille ja kotihoidon henkilökunnalle. Yhteensä testauksia järjestettiin 15 kpl ja niissä tavoitettiin yhteensä 171 henkilöä. Testausta kehitettiin kerätyn palautteen ja havaintojen perusteella. Hyvä käytäntö kirjoitettiin syksyllä 2018.

Aistipuutospäivä	omaiset, vanhustyön ammattilaiset, kunnallisvaaliehdokkaat, yhteistyökumppanit	42
Aistipuutoskoulutus (12 erillistä koulutusta)	sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset	129
Aistipuutoskoulutus Prisma ja Tupurin S-market (2 erillistä koulutusta)	Palvelualan ammattilaiset	9
Yhteensä		180

3.3 Taukopaikka-penkit

Projekti toteutti Salon kaupungin viheraluetiimin kanssa yhteistyössä kaveripenkki-projektin. Muistisairaiden henkilöiden toimijuuden vahvistamiseksi on luotu kaikille avoin matalan kynnyksen kohtaamispaikka, keltainen Taukopaikka-penkki. Penkin idea on otettu Yhdysvalloista Pennsylvanian ala-asteella koulukiusaamisen vähentämiseksi käyttöön otetusta Buddy Benchistä. Kaveripenkin ideana on, että penkille istuva viestittää haluavansa leikki- tai juttuseuraa. Salolaisen penkin nimeksi valikoitui yhdistyksen jäsenistön nimikilpailun ehdotus TAUKOPAIKKA -tul' istuma ja virittelemä jutun juurt'. Penkin ajatuksena on, että sille istuva viestittää muille kaipaavansa juttuseuraa ja kuka tahansa voikin jäädä jutustelemaan penkillä istuvan kaveriksi. Penkin tunnistaa keltaisesta väristä ja nimikyltistä. Väri on valittu yhdistyksen Päiväpaikan asiakkaiden kanssa. Penkkejä on projektin lopussa yhteensä 9 kpl, joista 8kpl on Salossa ja yksi Somerolla. Salon keskustan alueella penkkejä on 5 kpl ja Salon taajamissa 3 kpl. Taukopaikkapenkkien sijoituskohteita suunniteltiin yhdessä kaupungin viheraluetiimin kanssa ja kerättiin FB-kyselyn kautta alueen asukkailta. Kysely oli sekä projektin, että Salon kaupungin sivuilla. Ideoita kerättiin myös ryhmissä. Vastauksia tuli muutama ja niissä ehdotettiin muun muassa Halikon aluetta. Tapaamisessa puistotiimin kanssa päädyttiin sijoittamaan taajamien penkit Halikkoon, Perniöön ja Kiskoon. Somerolla on yksi penkki Kiiruun puistossa. Tärkeimpinä asioina penkin sijoittelun suunnittelussa on se, että ympärillä olisi juttelua tukevaa katseltavaa, esimerkiksi kulttuurillisesti tärkeitä kohteita (esimerkiksi kirkot, taideteokset, tori) - sekä se, että penkki olisi kulkuväylien suunnittelua ajatellen sopivilla ja tarvittavilla levähdyspaikoilla. Sekä Salossa että Somerolla kaupunki vastasi penkin hankkimisesta tai rakentamisesta, maalaamisesta ja paikalleen sijoittamisesta, sekä näistä koituvista kustannuksista. Kuka tahansa voi toteuttaa myös itse Taukopaikan. Penkki saa olla ulkomuodoltaan millainen tahansa. Penkin maalin värikoodi on RAL 1003 ja tätä maalia saa rautakaupasta. Taukopaikka – nimikyltin saa Salon Muistiyhdistyksen toimistolta.

3.4 Korttelikerhot

Korttelikerho on matalan kynnyksen avoin kohtaamispaikka kaikille. Viimeisenä toimintavuotena kaksi uutta korttelikerhoa aloitti toimintansa. Loppuvuodesta 2017 aloittanut ensimmäinen korttelikerho kokoontui viimeisen toimintavuoden aikana kerran, eikä taloyhtiössä osoitettu kiinnostusta jatkaa yhteistyötä vapaaehtoisen muutettua pois talosta. Koska kerholaisia on kokoontumisissa ollut vain muutama, tämä kerho päätettiin pistää toistaiseksi tauolle. Vuoden 2018 lopussa toiminnassa on kaksi korttelikerhoa, joissa kummassakin käy myös henkilöitä, joilla on muistin haasteita. Kerhon tavoitteena on lisätä sairastuneiden henkilöiden osallisuutta ja toimijuutta. Palautteen mukaan kerhon tärkein anti onkin ollut muiden ihmisten kohtaaminen ja keskustelu.

Toinen uusista korttelikerhoista toinen kokoontuu Toijan taajamassa ja toiminta jatkuu projektin jälkeen yhdistyksen Satama-toiminnan vetämänä. Toijan Korttelikerho tavoitti osallistujia lehti-ilmoituksen kautta ja tietoa jakoi myös paikallinen apteekki sekä seurakunta. Toijassa oli etukäteen kartoitettu eri tapahtumissa asukkaiden halukkuutta ja tarvetta kerholle ja kerätty listaa niistä halukkaista henkilöistä, joille kerhon alkaessa ilmoitettiin puhelimitse toiminnasta. Kerho kokoontui yhteensä 6 kertaa seurakunnan tiloissa. Kerhoa ohjasi projektin työntekijä yhdessä Sataman työntekijän kanssa. Toijan kerhossa kävin yhteensä 36 eri henkilöä.

Toinen kerho kokoontuu Salon keskustassa kerrostalossa, jossa on kaupungin vuokra-asuntoja iäkkäille sekä muistiystävällinen ja paloturvallinen esittelyasunto Rumpali21. Rumpali 21-talon korttelikerho syntyi asukkaiden toiveesta ja se aloitettiin projektin työntekijöiden voimin. Alkutapaamisten jälkeen saatiin vapaaehtoinen, joka ohjasi kerhoa yhdessä projektin työntekijän kanssa. Kerho kokoontui viimeisenä toimintavuotena yhteensä 13 kertaa ja kerhoon osallistui 8 eri henkilöä. Tätä kerhoa mainostettiin talon asukkaille rappuihin jaetuilla mainoksilla. Talossa sijaitsee kotihoidon toimisto ja osallistujia on tullut myös kotihoidon kautta. Kerholaiset ovat levittäneet itse tietoa talossa asuville naapureilleen ja he myös huolehtivat siitä, että vähän huonommin muistavat haetaan mukaan. Kummassakin kerhossa käy myös muistisairautta sairastavia henkilöitä ja toisen kerholaisen muistutus mahdollistaa paikalle tulemisen oikeaan aikaan. Kerhon vetäjä on myös käynyt sovitusta muistuttamassa osaa kerholaisista ennen kerhon alkua.

Kumpikin kerho jatkaa toimintaansa yhdistyksen Satamatoiminnan alla projektin loputtua.

Kokonaisuudessaan kerhokäyntejä on projektin aikana yhteensä 166.

Korttelikerhot	Kerrat	Osallistujia
Rumpali	13	8
Toija	6	36
Sillanpäänpolku	3	4
Yhteensä		48 eri henkilöä

3.5 Luennot

Luentoja järjestettiin projektin aikana eri kohderyhmille. Niitä pidettiin sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille että opiskelijoille. Luentojen aiheet käsittelivät suurimmaksi osaksi kohtaamista, ympäristön muistiesteettömyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset

tavoitettiin osaksi ohjausryhmässä mukana olevan kaupungin vanhustyön asiantuntijan kautta ja muiden kaupungin muistityötä tekevien tahojen kautta. Projekti sai levitettyä tietoa Salon alueen toiminnoista ja valmennuksista tehokkaasti esimerkiksi kaupungin sisäisten tiedotuskanavien kautta. Sitä kautta päästiin myös alkuun eri yksiköissä pidettyjen aistipuutos-testausten kanssa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia tavoitettiin myös mainostamalla heille suoraan projektin toimintoja ja viimeisenä vuonna tahot ottivat myös itse yhteyttä luentokyselyiden tiimoilta. Someron alueella hoitoalan ammattilaisten tavoittaminen on ollut haastavampaa, koska valmiita aktiivisia verkostoja siihen suuntaan ei ole ollut, vaan niitä on rakennettu pikkuhiljaa. Projekti on käynyt pitämässä viimeisenä toimintavuotena kaksi kohtaamiseen ja itsemääräämisoikeuteen liittyvää luentopäivää ja niihin on osallistunut yhteensä 59 hoitajaa. Myös Somerolla järjestetyt Muistiystävällinen toimija- valmennukset keräsivät etenkin viimeisenä toimintavuotena runsaasti hoitoalan henkilökuntaa.

Myös omaisille pidettiin kohtaamisesta oma luento. Sisustussuunnittelun opiskelijoille pidetyt luennot keskittyivät lähinnä ympäristön esteettömyyteen ja siihen mitä erityistä liittyy muistiesteettömyyteen. Näissä luennoissa käytiin myös läpi tyypillisimmät muistisairaudet ja yleisesti muistin toimintaa. Palvelualan luennoilla käsiteltiin samoja asioita ja lisäksi kohtaamista, jota tarkasteltiin asiakaskohtaamisten näkökulmasta. Terveysteknologian opiskelijoiden luennoilla pohdittiin teknologian esteettömyyttä muistisairaana henkilön näkökulmasta tarkasteltuna. Myös puhtaanapidon opettajille pidettiin tiivis muistisairaana kohtaamiseen ja ympäristön muistiesteettömyyteen liittyvä luento.

Projekti järjesti yhdistyksen Satama-toiminnan kanssa yhteistyössä kohtaamiskoulutuksen, jossa käytettiin teatterilähtöisiä menetelmiä. Toive kurssista ja sen tarpeellisuudesta tuli Salon kaupungin muistikoordinaattorilta ja sitä mainostettiin kaupungin vanhustyön työntekijöille. Kurssi järjestettiin yhdessä teatteri-ilmaisun ohjaajan (YAMK) Sarika Lipastin kanssa. Kurssille osallistui 9 hoitoalan ammattilaista.

Luennot		Osallistujat
Muistiluento+ aistipuutostestaus	AMK-hyvinvointiteknologia opiskelijat	25
Luento muistisairaana kohtaamisesta	SSKKY lähi- ja sairaanhoitaja opiskelijat	11
Muistisairaudet, muistiesteetön ympäristö (2 luentoa)	Sisustussuunnittelija-opiskelijat	30
Kohtaaminen, muistiesteetön ympäristö (2 luentoa)	Turun AMK terveydenhoitajat	42
Kohtaaminen, muistiesteettömyys (2 luentoa)	Lähihoitaja-opiskelijat SSKKY	42
Palvelualojen muistiluento	Lohja	4
Palvelualojen muistiluento (2 luentoa)	SSKKY palvelualojen opiskelijat	67
Kohtaaminen, itsemääräämisoikeus, seksuaalisuus (luentoa)	Iloansalon työntekijät	16
Teatterilähtöiset menetelmät-kohtaamiskoulutus (Sarika Lipasti)	Hoitoalan henkilökunta	9
Kohtaaminen, itsemääräämisoikeus, muistiesteettömyys (2 luentoa)	Someron hoitoalan henkilökunta	58
Muistiluento	Reumayhdistys	16

Muistisairaahan kohtaaminen, muistiesteettömyys, turvallisuus	Isännöitsijät	2
Yhteensä		322

Puheenvuorot		osallistujat
Muistikylän esittely	Omaishoidon lähettiläät	11
Muistikylän esittely	Torstain toivot	11
Muisti ja ikääntyminen	Kuusjoen Ystävänkammari	25
Puheenvuoro kohtaamisesta	Tiilipuiston omaiset	40
Muistiystävällinen ympäristö	Ilolansalo	10
Muistiystävällisyys (4 kertaa)	Särkisalons keskiviikkokaffet	94
Aivoterveysasiaa (2 kertaa)	Hyvinvoinnin iltapäivä	67
Muistisairaahan hyvä asuminen ja fyysinen muistiesteettömyys	Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa-seminaari	215
Muistiesteettömyys	Somero muistikammari ja kotitunti	14
Muistiystävällisyys	Suomusjärvi	7
Muistiasiaa	Saloton porinapiiri	12
Muistiystävällisyys	Oman kylän turva -tapahtuma, Halikko	14
Muistiystävällisyys, ikääntyminen ja aivoterveys	Omenapuisto	9
Yhteensä		529

3.6 Yleisötilaisuudet

Yleisötilaisuuksista suurin oli projektin viimeisenä toimintavuotena yhdessä koko yhdistyksen kanssa järjestetty Muistiviikon Muistifestarit kauppakeskus Plazassa. Festareilla projektilla oli oma puheenvuoro, joka sisälsi Kuninkaantien Apteekin (Muistiystävällinen toimija) osuuden sekä isännöitsijä Martti Halmeen haastattelun muistiystävällisestä taloyhtiöstä ja muistiystävällisestä teosta. Projekti pääsi myös palkitsemaan Vuoden 2018 Muistiystävällisen teon. Tämä kunnia annettiin Kuninkaantien Apteekille. Muistifestareiden aikana Plazassa kävi noin 4000 henkilöä. Yleisötilaisuudet on järjestetty suurimmaksi osaksi yhdessä muun yhdistyksen tai muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.

Tapahtuma	Yhteistyötaho	paikka	Kävijät
Aivoviikko infopisteet Kuninkaantien apteekissa		Salo	24
Aivoviikko, infopiste Someron S-marketissa		Somero	70
Muistiviikko, infopiste Citymarketissa		Salo	115
Muistiviikko, infopiste Toijan Apteekissa		Toija	16
Kuuntelen sinua, Salon kirjasto (2x)	Satama	Salo	14
Rumpali21:n avajaiset		Salo	
Muistikahvila		Pertteli	3
Muistipysäkki		Pertteli	5

Muistipysäkki		Kiikala	22
Muistimessu (2x)	Päiväpaikka	Kuusjoki ja Perniö	43
Muistiviikko: muistibussi /Kylä mukana	Satama	Somero	54
Muistiviikko: muistibussi /Kylä mukana	Satama	Kisko,	21
Muistiviikko: muistibussi /Kylä mukana	Satama	Perniö	71
Muistiviikko Pop-up muistikahvila	Päiväpaikan tiloissa	Salo	23
Muistikylän loppuseminaari		Salo	35
Joulukahvila (3x)	Päiväpaikan tiloissa	Salo	126

Muistikylän esittely	Salva, kotihoidon seminaari	Salo	50
Muistiystävällisyys ja -esteettömyys	Op-isännöinti: taloyhtiöiden hallitukset	Salo	100
Luento muistisairaahan kohtaamisesta	Kuninkaantien Apteekki, Salva	Salo	14
Luento muistisairaahan kohtaamisesta	Kuninkaantien Apteekki, Salva	Salo	10
Luento muistisairaahan kohtaamisesta	Kuninkaantien Apteekki, Salva	Salo	13
Naisex messut (2x)	Memoni, Muistisatama	Salo	358
Workshop th-opiskelijat, AMK	Muistisatama	Salo	25
Taina Semin luento	Muistisatama	Salo	90
Sisältöä elämään-iltapäivä	Memoni	Salo	50
Tunteva-luento	Muistisatama	Salo	40
Esteettömyyspäivä, Narinkkatori	Muistiliitto	Helsinki	110
Ilon pisaroita	Memoni	Salo	80
Elinvoimamessut Salohalli	Memoni, Muistisatama	Salo	132
Yhdistyksen iltatori (3x)	Memoni, Muistisatama /vain Kylä	Salo	304
Luento kodin merkityksestä	Alva-iltapäivä	Salo	35
Peace United-jalkapallo-ottelu	Memoni, Wilpas Jalkapallo	Salo	40
Seniorimessut (3 x)	Memoni, Muistisatama	Salo	693
Kunnonkodin hyvinvointitekniologiapäivä	Turun AMK	Turku	100
Toija kesätori	Satama	Toija	15
Muistiviikko, Pop-up-kahvila	Memoni, Satama	Salo	150
Joulumyyjäiset ja Suomi100-kahvila	Memoni, Muistisatama	Salo	81
Viiden tähden aivohotelli	Memoni, Satama	Somero	20
Aivoterveys-luento, aivoviikko, kirjasto	Memoni, Satama	Salo	24
Liiku muistisi hyväksi, joogaa	Satama	Salo	12
Voitolla virtaa-tapahtuma	Satama	Salo	96
Muistiesteettömyyspäivä Kunnon kodissa (jäsenistön retki)	Satama	Turku	50
Rumpalin koulutukset	Salon kaupunki	Salo	302
Liikkuva resurssikeskus	Salon kaupunki	Suomusjärvi ja Toija	10
Muistifestarit	Memoni, Satama, vapaaehtoiset	Plaza Salo	4000
Jäsenistön joulujuhla (2x)	Memoni, Muistisatama	Salo	130
YHTEENSÄ			

3.7 Julkaisut

Projektin aikana on julkaistu Muistikylä-projektin esite, Rumpali21 esite, Taukopaikka-penkin esite ja Muistiystävällisen ympäristön pikaopas yhteistyössä Muistiliiton kanssa. Tämän lisäksi Tarkistuslista: Turvallisuus kotona toteutettiin yhteistyössä Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen Turvallisesti kotona-projektin kanssa. Listan on tarkoitus toimia helpokäyttöisenä tukena kodin turvallisuutta arvioitaessa. Se on tarkoitettu muun muassa kotihoidon työntekijöille, muistisairautta sairastaville sekä muistisaira-an omaisille.

Projektin lopussa saatiin valmiiksi Muistikodin opas. Oppaaseen on koottu yhteen projektin aikana kerättyä tietoa ympäristön muistiesteettömyydestä. Idea Muistikodin oppaasta syntyi, kun huomasimme, että on tarve saada opas, johon olisi kerätty tiivistetysti ja käytännönläheisesti yhteen kaikki oleellinen tieto liittyen muistisaira-an henkilön esteettömyyteen. Aluksi Muistikodin oppaasta piti tulla Muistiesteettömyyskartoitus, jonka avulla kodin tai muun ympäristön muistiesteettömyyttä olisi voitu tutkia ja kartoittaa. Matkan varrella kuitenkin huomasimme, että on haastava tehdä kartoitusta näin laajasta aiheesta. Tästä syystä päädyimme kuvitettuun oppaaseen, johon olemme keränneet kaiken käsiimme saadun tiedon aiheesta. Olemme keränneet oppaaseen asioita, joita on hyvä ottaa huomioon muistisaira-an henkilön asuinympäristöä tarkasteltaessa ja kehittäessä. Oppaan avulla pyrimme levittämään tietoutta muistiesteettömyyteen vaikuttavista asioista ja muistiystävällisestä ympäristöstä. Oppaassa oleellisessa osassa olevien kuvien ja esimerkkien tarkoituksena on auttaa lukijaa hahmottamaan helpommin mahdollisia ratkaisuja omaan tarpeeseen. Vaikka oppaan muutostöiden kohteena onkin koti, voidaan monia asioita soveltaa myös julkisiin tiloihin.

Olemme keränneet oppaaseen myös hyvään ja arvostavaan kohtaamiseen liittyviä asioita. Positiivinen, turvallinen, ymmärtävä ja ystävällinen ilmapiiri on olennainen osa muistiystävällistä ympäristöä. Tärkeää on, että ympäristö vielä tämän lisäksi osaa huomioida muistisairaiden ihmisten erityistarpeet. Lisäksi olemme koonneet ympäristön toimijoille (esimerkiksi palvelualan ammattilaiset) vinkkejä muistiystävällisestä palvelusta. Muistikodin oppaassa on myös määritelty termiä muistiesteettömyys. Tämä tuntui tarpeelliselta, koska esteettömyyden määritelmät ovat laajoja ja on haastavaa käsittää. Ei ole aina ihan selvää mitä kaikkea tulee huomioida, kun kartoitetaan muistisairauteen sairastuneen ihmisen ympäristöä ja miten ympäristöstä saadaan toimivampi myös muistisaira-an näkökulmasta. Muistiesteettömyyteen liittyy olennaisesti myös saavutettavuus, jota pohdittiin myös Muistikodin oppaassa.

Opas on tarkoitettu muistisairautta sairastavalle, hänen perheelleen ja läheisilleen, sekä kaikille, joita muistiesteettömän ja muistisaira-an henkilön toimijuutta vahvistavan ympäristön kehittäminen kiinnostaa. Opas on pyritty pitämään käytännönläheisenä ja selkeänä, jotta siitä olisi hyötyä ja iloa mahdollisimman monen arjessa.

3.8 Rumpali21, muistiystävällinen ja paloturvallinen esimerkkiasunto

Rumpali21 on Rummunlyöjänkadulla Salossa sijaitseva muistiystävällisesti sisustettu, paloturvallisuutta lisääviä ja kognitiivista sekä visuaalista esteettömyyttä parantavia ratkaisuja sisältävä esittelykoti ja koulutustila. Tila on tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen – tilassa pääsee näkemään konkreettisia apuja mitä kotiin voi hankkia turvallisuutta ja toiminnallisuutta parantamaan. Tila on tarkoitettu myös koulutustilaksi eri alojen ammattilaisille, esimerkiksi pelustusalan, sosiaali- ja terveysalan sekä sisustusalan ammattilaisille.

Rumpali21 on hyvällä yhteistyöllä aikaan saatu helmi. Mukana ovat Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projekti, Varsinais-Suomen Pelastuslaitos, Salon kaupungin vanhuspalvelut, työllisyyspalvelut ja tilapalvelut, sekä Salon Seudun Koulutuskuntayhtymä. Tärkeitä yritysmaailman yhteistyökumppaneita ovat heti alusta saakka olleet Väinö Korpinen Oy, Abloy Oy, Safera Oy, Everon Oy ja Kuulotekniikka Hakala Oy. Yhteistyön tärkeimpinä arvoina olivat talkoohenki ja yhteisen päämäärän saavuttaminen tiukassa aikataulussa. Yhteistyön tuloksena on Suomen ensimmäinen muistiystävällinen ja paloturvallinen esittelyasunto ja koulutustila. Myöhemmin yhteistyökumppaneiden joukkoon liittyi vielä SuvantoCare Suvanto Kotona- ja Suvanto Mukana-tuotteillaan.

Rumpali21:n remontin kantavina ajatuksina olivat muistiystävällisyyteenkin hyvin soveltuva kierrätys yhdistettynä kodikkuuteen, toimivuuteen ja turvallisuuteen. Tärkeimpinä asioina tilassa vierailleet ovat huomanneet, että jokaisella voi olla mahdollisuus toimivaan, turvalliseen ja kotoisaan asuinympäristöön iän ja muistisairauden mukanaan tuomista haasteista huolimatta.

Suunnittelut käynnistettiin syksyllä 2017 tilojen varmistuttua. Vuoden 2018 alusta Muistikylä-projekti pääsi esittelemään muistiystävällistä tilasuunnittelua ja muistiesteetöntä ympäristöä paikallisen ammattioppilaitoksen (SSKKY) sisustussuunnitteluopiskelijoille. Luennon jälkeen Anne-Maj Sibelius ilmoitti halukkuudestaan Rumpali21:n suunnittelijaksi.

Suunnittelu alkoi asukkaan profiloimisella ja hänen tarpeidensa kartoittamisella. Koska varsinaista asukasta tilaan ei tule, suunnittelija loi asukkaalle profiilin: kuka hän on, millainen on hänen historiansa, mikä on nykytilanne ja mahdollinen tulevaisuus. Profiloinnin ja tarinan avulla tila oli helpompi suunnitella tarkoituksenmukaiseksi.

Ensimmäinen vaihe alkoi tilan tarinan ja tavoitteen suunnittelulla. Halusimme rakentaa Rumpalin remontoinnista tarinan, joka kertoo enemmän kuin pelkkä valmis tila. Toimme asuntoon huonekalut ja ”sisustimme” tilan keräilijäluonteisen ja muistisairautta sairastavan henkilön kodiksi. Tilasta haluttiin turvallisuusriskien kannalta äärimmilleen viety versio, jota ryhdytään muuttamaan muistiystävälliseksi.

Ensimmäisessä vaiheessa roskaa oli kertynyt vähän joka paikkaan, kynttilöitä oli poltettu pöydällä ja lehtien päällä, osa kynttilöistä oli sisäkäyttöön vaarallisia ulkokynttilöitä, asunnon lattia oli täynnä pahvilaatikoita ja nurkissa oli roskasäkkejä, jotka eivät olleet koskaan jatkaneet matkaa ulkoroskikseen saakka. Keittiö oli sotkuinen, hellalla oli palavaa materiaalia ja jääkaapissa vanhoja ruokia. Lääkkeitä löytyi vähän joka paikasta ja vaatteet olivat tuolien selkänojilla ja lattialla. Ensimmäinen vaihe kuvattiin ja videoitiin 5.4.2018.

Toinen vaihe alkoi tilan siivoamisella. Tavoitteena oli tuoda esille se, miten suuri merkitys jo pelkällä kodin siivoamisella on. Toinen vaihe kuvattiin ja videoitiin. 10.4.2018.

Kolmas vaihe alkoi remontin tekijöiden etsimisellä. Osaavat ja motivoituneet työntekijät löytyivät Salon kaupungin työllisyyspalveluista, Waltin työpajatoiminnasta. Sisustussuunnittelijaopiskelija Anne-Maj Sibelius toimi koko remontin ajan myös työmaan valvojana ja työnohjaajana. Hän hoiti tehtävänsä kiitettävästi. Tila valmistui avajaisiin, jotka pidettiin 23.5. 2018.

Tilaan voi kuka tahansa tulla tutustumaan varaamalla ajan Salon Muistiyhdistykseltä tai Salon kaupungin muistikoordinaattorilta.

3.9 Tarkistuslista: Turvallisuus kotona

Listan tarkoituksena on auttaa rakentamaan muistisairautta sairastavan henkilön turvallista ja muistiystävällistä kotiympäristöä. Lista auttaa huomioimaan yleisimmät paloturvallisuuteen ja esteettömyyteen liittyvät riskitekijät. Mitä aikaisemmassa vaiheessa muutoksia tehdään, sen paremmin ja pidempään muistisairas pärjää kotonaan.

Tarkistuslistan tekeminen lähti muun muassa kotihoidon ja pelastuslaitoksen työntekijöiden tarpeesta. Kentällä ei oltu varmoja, mitä pitäisi tehdä tai mitä ratkaisumahdollisuuksia on olemassa. Listan tuella saa nopeasti ja helposti kartoitettua tärkeimmät turvallisuutta parantavat kohdat.

Käytössä on jo valmiiksi paljon erilaisia oppaita ja tarkistuslistoja, mutta näiden kaikkien yhteinen puute on kuvattomuus. Päätimme yhdistää kuvat ja ajankohtaiset turvallisuusohjeet. Listan kuvat tukevat kartoitettavan tilan huomiota vaativia kohtia.

Tarkistuslista: Turvallisuus kotona on tehty yhteistyössä Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry:n Turvallisesti kotona-projektin kanssa.

Kodin turvallisuuden tarkistuslista löytyy tulostettavana Salon ja Varsinais-Suomen Muistiyhdistysten nettisivuilta, Muistiliitolta, Invalidiliitolta sekä Salon kaupungilta.

3.10 Opinnäytetyöt

Projektin aikana valmistui myös neljä opinnäytetyötä. Kaikki projektille tehdyt opinnäytteet on arvosteltu kiitettävänä.

PAIKANNUSAPUVÄLINEET MUISTISAIRAAN ULKONA LIIKKUMISEN TUKENA

Linda Nyholm ja Mari Turunen, fysioterapian koulutusohjelma, fysioterapeutti (AMK). Turun AMK, kevät 2017.

Theseus: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017083114677>

Opinnäytetyön tavoitteena on saada uutta tietoa tutkimukseen valittujen paikannusapuvälineiden sekä niiden ominaisuuksien soveltuvuudesta muistisairaana ulkona liikkumisen tueksi.

Opinnäytetyö pyrkii selvittämään, vaikuttaako paikannusapuvälineen käyttäminen muistisairaana itsenäisen ulkona liikkumisen määrään ja muistisairaana sekä hänen läheisensä turvallisuuden tunteeseen.

PUHEVAMMAISTEN TULKKAUSPALVELUN SOVELTUVUUS MUISTISAIRAILLE

Eleonora Brandt, viittomakielen ja tulkkauksen koulutus, tulkki (AMK). Diakonia-ammattikorkeakoulu, Turku, kevät 2018

Theseus: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805026125>

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, aiheuttavatko muistisairaudet kommunikaatio-ongelmia, käyttävätkö muistisairaajat henkilöt puhevammaisten tulkkauspalveluja ja määritelläänkö muistisairaus vammaksi. Opinnäytetyössäni tutkin myös miten muistisairaiden henkilöiden puhevammaisten tulkkauspalvelun käyttöä voi kehittää voi kehittää. Tällä hetkellä muistisairaajat henkilöt eivät käytä puhevammaisten tulkkauspalveluita laajalti, mutta osalle kohderyhmää tarve on ilmeinen. Muistisairaana määrittäminen vammaiseksi on vielä yhteiskunnan tasolla kompleksinen.

Näyttötyö RUMPALI21 SISUSTUSSUUNNITELMA

Anne-Maj Sibelius, sisustussuunnittelun koulutusohjelma, sisustussuunnittelija. Salon seudun Koulutuskuntayhtymä SSKKY, kevät 2018. Kuvaus kohdassa Esimerkkitreffit: CASE Rumpali21 www.muistisalo.fi/projektit

MUISTISAIRAAAN KOKEMUS YMPÄRISTÖSTÄÄN ja HAASTATTELUOHJEISTUS KOKEMUSASIAANTUNTIJOIDEN HAASTATTELUUN

Sanni Ahanen ja Tanja Silfver, toimintaterapian koulutusohjelma, toimintaterapeutti (AMK). Turun AMK, syksy 2018.

Opinnäytetyön tarkoituksena on etsiä tutkimustietoa muistisairaana ympäristön esteettömyydestä sekä luoda tiedon pohjalta kokemusasiantuntijan haastattelun ohjeistus. Kehittämistyön tavoitteena on haastattelun ohjeistuksen luominen osaksi Muistikodin opasta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Salon Muistiyhdistys ry Muistikylä – projekti, joka kehittää muistiystävällisiä ratkaisuja muistisairaiden arjen tueksi. Toimintaterapeuttinen näkemys ohjasi opinnäytetyöprosessia. Opinnäytetyön tuloksena syntyi kokemusasiantuntijan haastattelun ohjeistus pohjautuen tutkimustietoon muistisairaana esteettömyydestä ja vuorovaikutuksesta. Haastattelun tavoitteena on saada muistisairaana oma kokemus esille hänen toimintaympäristöstään ja sen esteettömyydestä. Haastattelun avulla saatujen tietojen avulla voidaan muokata ympäristöä henkilölle paremmin soveltuvaksi, jolloin muistisairaana mahdollisuudet osallistua toimintoihin vahvistuvat. Kokemusasiantuntijahaastattelu on tarkoitettu kotonaan asuville muistisairaille ja haastattelussa on huomioitava haastateltavan muistisairauden taso.

Theseus: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120420111>

3.11 Salon Muistiyhdistyksen muistikuntoutus Päiväpaikka

Päiväkuntoutuksen tilat suunniteltiin alun perin jo keväällä 2016 muistiystävällisiksi yhteistyössä Muistikylä-projektin ja Päiväkuntoutuksen työntekijöiden kanssa. Tilassa huomioitiin sen käyttötarkoitus, toiminnallisuus, kodikkuus, pintamateriaalit, värit, valaistuksen ja äänieristyksen haasteet. Keväällä 2017 kunnostettiin wc-tilat muistiystävällisemmäksi maalaamalla lattia yksiväriseksi, lisäämällä kontrastivärejä toiminnallisuutta parantamaan ja toiminnanohjausta parannettiin Papunetin kuvaopasteilla puhevammaisten tulkkiopiskelijan toimesta hänen työharjoittelunsa aikana. Päiväkuntoutuksen tiloihin hankittiin myös asiakkaita ajatellen valkotaulu, jossa on muistiystävällisesti esillä päivämäärä, päivän toimet ja paikalla olevien ihmisten kuvat ja nimet. Päiväkuntoutukseen saatiin lainaan Hoivasisustus Oy:lta kaksi nousuavusteista nojatuolia, jotka ovat osoittautuneet pidetyiksi.

3.12 Ilolansalon sisustussuunnitelma

Vieressä sijaitsevan palvelukeskus Ilolansalon ja Salva ry:n kanssa tehty yhteistyö johti keväällä 2018 muistiystävällisyyttä parantavan sisustussuunnitelman toteuttamiseen. Ilolansalon muistiesteettömyyttä kartoitettiin keväällä ja syksyllä 2017 haastatteluina ja kartoituskierroksilla. Sisustusalan opiskelijat Laura Zia ja Satu Aaltonen tekivät työharjoittelutyönään Muistikylä-projektissa muistiystävällisyyttä parantavan suunnitelmaehdotuksen Ilolansalon Aino- ja Aatos-koteihin. Opiskelijat hankkivat tietoa muistiystävällisestä ympäristöstä ja tekivät suunnitelmaa Ilolansalossa haastatellen hoitajia ja Salon kaupungin muistikoordinaattori Kaisa Niinistöä. Suunnitelma esiteltiin asiakkaalle harjoittelun päätteeksi ja luovutettiin valmiina syksyllä 2018. Toisessa kodissa keskityttiin erityisesti valaistuksen, värityksen ja tilasuunnittelun kehittämiseen.

Kognitiivisen esteettömyyden vahvistamisella ja materiaaliratkaisuilla parannettiin tilojen toiminnallisuutta asiakkaiden ja hoitohenkilökunnan näkökulmasta. Toisessa kodissa pyrittiin parantamaan erityisesti tilojen tunnelmaa ja rauhallisuutta. Yleisesti pyrittiin parantamaan viihtyisyyttä ja vähentämään turvallisuusriskejä parantamalla valaistusta ja kontrasteja ympäristössä. Suunnitelmaa on luvattu toteuttaa asteittain. Ilolansalon suunnitelmaa on käytetty innoittajana tilasuunnittelulle ja tunnelman parantamiselle syksyllä 2018 myös Someron Mäntykodissa. Mäntykotiin suunnitelmat ja toteutuksen teki taiteilija Laura Polo.

3.13 Särkisalokoti

Särkisalokoti on vanha kunnan hoitokoti, joka on hoitokodin lopettamisen jälkeen siirtynyt usean toimijan yhteiseen käyttöön kuntalaisten hyväksi. Särkisalokotia hallinnoi Särkisalon vanhustenkotiyhdistys ry ja tapahtumia koordinoi Yhres Etteskesi -hanke. Särkisalokodin yhteisissä tiloissa tehtiin muistiesteettömyyden tarvekartoitus kyselymenetelmin ja ryhmähaastatteluna keväällä 2017. Tulosten perusteella Muistikylä-projekti teki parannusehdotukset. Osa parannusehdotuksista on otettu jo käyttöön. Keväällä ja kesällä 2017 tehtiin täysi remontti viereisen vanhusten rivitalon muutamaan asuntoon ja yhdestä asunnosta remontoitiin samalla muistisairautta sairastavalle asukkaalle muistiesteetön. Yksityisasunnosta ei ole julkaistavia kuvia.

3.14 Muistikodin pienoismalli

Nukkekotipienoismalli oli ensimmäinen esimerkki muistiystävällisestä sisustuksesta. Nukkekoti on pienoismalli muistisairaana, hyväkuntoisen ihmisen kodin sisustuksesta. Kodissa on varauduttu muistisairauden tuomiin muutoksiin liittyen näön, hahmotuskyvyn, muistin sekä hieman liikuntakyvyinkin heikkenemiseen. Nukkekoti on esittelyversio muistisairaana kodin sisustuksen mallista mm. messuille mukaan.

4 Muistikylä -projektin keskeiset haasteet

Muistikylä-projektia oli alun perin suunniteltu toteutettavaksi yhden täysiaikaisen työntekijän ja yhden puolikkaalla työajalla työskentelevän työntekijän voimin. Rekrytointivaiheessa kuitenkin tehtiin ratkaisu jakaa työtehtävät tasan kahden työntekijän kesken, jolloin projektityöntekijöiden tehtäväksi jäi luoda itselleen työnkuvat sekä vastualueet. Projektityöntekijöiden vahvuuksien hahmottamiseen ja tehtäväalueiden jakamiseen kului oma aikansa, jolloin toimintojen käynnistyminen lykkääntyi. Näiden haasteiden lisäksi projektilla oli heti alussa haasteita tavoittaa kohderyhmiä ja tavoittamisen kanavia etsittiin pitkään. Projektissa eriytettiin kesällä 2016 kunnolla kaksi toisistaan erillistä vastuualuetta (sosiaalinen esteettömyys ja fyysinen esteettömyys) ja tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Syksyllä 2016 asioita saatiin etenemään sillä tavalla, että projekti pääsi käynnistämään toimintojen suunnittelua. Ensimmäiset toiminnot päästiin aloittamaan konkreettisesti alkuvuodesta 2017. Tässä vaiheessa oli jo tiedossa tuleva toisen projektityöntekijän vaihdos kesälle 2017 ja tämä asetti omia haasteitaan toimintojen saumattomalle suunnittelulle.

Uusi työntekijä astui projektiin kesällä 2017. Uudelle työntekijälle ehdittiin järjestää vain hyvin pikainen perehdytys, joten aikaa meni työtehtävien ja yhteistyötahojen hahmottamiseen ja selvittämiseen. Tämä on oletettavasti vaikuttanut siihen, että kaikki suunnitelmissa olleet ideat eivät ole ehkä toteutuneet, koska tieto niistä on saattanut jäädä jonnekin matkan varrelle.

Positiivista tilanteesta oli kuitenkin se, että Muistiyhdistys oli työntekijälle entuudestaan tuttu, eikä aikaa tarvinnut käyttää yhdistyksen toimintaan tutustumiseen.

Yhtenä haasteena tavoitteiden saavuttamisen kannalta on ollut joidenkin palvelualan ammattilaisten ja taloyhtiöiden toimijoiden haluttomuus osallistua valmennuksiin. Syitä olivat muun muassa valmennusten liian pitkä kesto, huono ajankohta ja se, ettei valmennuksen aihepiiriin katsottu liittyvän omaan työhön eikä valmennusta siksi nähty tarpeellisena. Projektissa huomattiin myös, että siihen määrään nähden joka sähköpostimainoksia valmennuksista lähetettiin, vastausten määrä oli vähäinen. Tästä syystä valmennusta käytiin mainostamassa myös paikan päällä esimerkiksi kahviloissa, ravintoloissa, pankissa, kirjastossa, taksikopilla, ruokakaupoissa, vaate-liikkeissä, kenkäkaupoissa, silmälasiliikkeissä ym. Kun valmennuksia oli jo pidetty joitain kertoja, saatiin palvelualan toimijoita mukaan myös sillä, että mainostimme, ketkä tahot olivat valmennuksen jo käyneet.

Viimeisenä toimintavuotena mukaan tuli toimijoita myös oma-aloitteisesti, koska he olivat kuulleet valmennuksesta joltakin sen käyneeltä. Joissain paikoissa kiinnostusta valmennusta kohtaan oli, mutta kun ajankohta tuli, ei kukaan lopulta osallistunutkaan. Saimme myös kuulla, että joillekin päivällä tapahtuma valmennus on mahdoton, koska ei pysty saamaan sijaista valmennuksen ajaksi omaan työpisteeseensä. Tästä huolimatta, kun järjestimme ilta-aikana toteutettavan valmennuksen, sinne ei saatu ilmoittautumisia lainkaan.

Kokemusasiantuntijoita eli sairastuneita perheineen projekti yritti tavoittaa alusta saakka. Jo olemassa olevissa ryhmissä kokemusasiantuntijat kertoivat mielellään kokemuksiaan, mutta heitä ei saatu lähtemään mukaan yhteiseen kehitystoimintaan. Kyselyitä kehitystoimintaan mukaan lähtemisestä järjestettiin ryhmissä, haastatteluina ja jäsenkirjemainonnalla. Mukaan lähti lopulta kaksi muistiperhettä, ensimmäinen syksyllä 2017 (fyysinen esteettömyys) ja toinen syksyllä 2018 (sosiaalinen esteettömyys). Syitä mukaan lähtemättömyyteen oli haastateltujen sanojen mukaan seuraavat: koettiin, että kokemusasiantuntijoiden pitäisi olla tosi asiantuntijoita ("meillehän tää on vain arkea, ei me muista tiedetä eikä osata sanoa mikä olisi kaikille parasta" ja tässä huomattiin sanavalinnan merkityksen olevan suuri), muistiperheillä ei myös tuntunut olevan jaksamista tai aikaa lähteä mukaan kehitystoimintaan. Ehkä kehitystoiminta koettiin jotenkin raskaana tai aikaa vievänä. Keväällä 2018 alettiin puhumaan asiantuntijaraadista ja tälle saatiin parempi vastaanotto nimenä, mutta mukaan ei vielä saatu ihmisiä. Kokemusasiantuntijaryhmän puuttuessa projekti kehitti asioita yhdessä päivä kuntoutuksen asiakkaiden kanssa niin paljon, kuin heidän kuntonsa ja aikataulut antoivat myöten. Syksyllä 2017 mukaan saatu muistiperhe tuli mukaan juuri päivä kuntoutuksen kautta. Työ tämän perheen kanssa jäi valitettavasti kesken asiakkaan henkilökohtaisista syistä johtuen. Syksyllä 2018 mukaan saadun muistiperheen kanssa projekti sai peilattua Muistiystävällinen toimija-koulutuksen käyneen yrityksen toimintaa ja sen vaikutusta kyseisen muistiperheen elämään.

Taloyhtiöiden toimijoita tavoitettiin (hankkeen aikana reilu 100), mutta vain muutama oli kiinnostunut muistisairaiden henkilöiden asioista ja tulemaan mukaan toimintaan. Taloyhtiön toimijoilta selvitettiin mistä asioista he kaipaavat tietoa ja mitkä asiat ovat esteenä valmennukseen osallistumiselle. Vastaukseksi saimme tietoa siitä, minä viikonpäivänä ja minkä mittaisena valmennus kannattaa järjestää. Koska emme saaneet heitä lähtemään Muistiystävällinen toimija-valmennuksiin, pidimme tiivistetyn muisti- ja turvallisuusaiheisen luennon, jonne saimme puhumaan myös pelastuslaitoksen asiantuntijan. Tähän tilaisuuteen ilmoittautui 3 henkilöä, mutta paikalle saapui lopulta 2. Heillä oli entuudestaan kokemusta muistisairautta sairastavista

asukkaista ja haastavista tilanteista. Heillä oli selkeästi myös ymmärrystä ja halua kehittää muistiystävällisyyttä ja turvallisuutta. Tätä kohderyhmää projekti ei tavoittanut niin laajasti kuin tavoitteena oli. Syynä näkyi joidenkin kommentoinnissa esimerkiksi se, että muistisairautta sairastavat asukkaat nähdään turvallisuusriskinä ja siksi heidän ympäristönsä kehittämistä ei ajatella tärkeänä asiana. Tämän näkökulman muutos vaatii aikaa.

Projektin viimeisenä toimintavuotena pystyttiin valmennuksia mainostaessa mainitsemaan jo tahoja, jotka olivat valmennuksen käyneet. Tämä näytti hieman lisäävän kiinnostusta valmennusta kohtaan.

Yhteydenotot sähköpostitse eivät suurimman osan kohdalla olleet riittävät, vaan tietoa mainoksista jaettiin myös jalkautumalla eri paikkoihin. Henkilökohtaisissa kohtaamisissa selvisi, että valmennus kiinnostaa, mutta lopulta ei tästä huolimatta kuitenkaan ilmoitauduttu mukaan.

Korttelikerhojen tiimoilta oltiin kesällä 2016 yhteydessä Salon kaupungin Kylien Salo- hankkeen kyläpäällikköön ja hänen kauttaan lähetettiin sähköpostitiedote Muistikylä- projektista ja korttelikerhoista. Tiedotteessa etsittiin niitä kyliä, joihin kaivattaisiin korttelikerhoja sekä vapaana olevia tiloja, joita voitaisiin hyödyntää kerhotoiminnassa. Sähköpostiviestissä etsittiin myös vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita henkilöitä, jotka voisivat toimia korttelikerhon vetäjinä. Viesti tavoitti hieman alle 800 henkilöä, mutta vastauksia ei tullut ainuttakaan.

Korttelikerhot saatiin kuitenkin toimintaan vuoden 2017 lopussa. Taajamissa on jo paljon toiminnassa olevia kerhoja eikä uuden kerhon tarvetta kartoituksissa nähty. Myös vapaaehtoisia oli haasteellista löytää kerhojen vetäjiksi. Koska kerhoa ei saatu alussa syntymään, kehitettiin tilalle Taukopaikka-penkki matalan kynnyksen kohtaamispaikaksi.

Ensimmäinen kerho saatiin pyörimään aktiivisen vapaaehtoisen voimin, mutta osallistujamäärät jäivät vähäisiksi. Kun vapaaehtoinen muutti pois talosta ei kukaan ollut halukas jatkamaan toimintaa.

Toinen kerho syntyi asukkaiden pyynnöstä Rumpali 21:ssä. Kerho kokoontui ensin projektin työntekijöiden voimin, mutta mukaan saatiin syksyllä 2018 vapaaehtoinen. Kerho jatkaa toimintaansa vapaaehtoisen voimin yhdistyksen Satamatoiminnan kanssa yhteistyössä.

Myös kolmas korttelikerho syntyi Toijaan asukkaiden tarpeesta. Tähän kerhoon ei vielä saatu mukaan vapaaehtoisia, mutta Satamatoiminta jatkaa kerhon vetämistä projektin loputtua. Korttelikerhot saatiin siis käyntiin siinä vaiheessa, kun tarve tuli asukkailta ja kerhoa lähdettiin vetämään itse ilman vapaaehtoisia.

Vastapainona haasteellisesti tavoitetuille tai tavoittamattomille kohderyhmille projekti tavoitti paljon eri alojen opiskelijoita ja myös sosiaali- ja terveysalalla oltiin kiinnostuneita projektin työstä.

5 Muistikylä -projektissa luodut hyvät käytännöt

5.1 Aistipuutos-testauksen Hyvä käytäntö

Aistipuutos-testauksesta luodut hyvät käytännöt mahdollistavat kaikkia asiasta kiinnostuneita kokoamaan oman aistipuutos-välineistön, jonka avulla esimerkiksi eri työyhteisöjen uusia työntekijöitä voidaan perehdyttää aiheeseen. Hyvä käytäntö sisältää seuraavat teemat: Aistipuutos-testauksen lyhyt kuvaus, toteuttaminen, miten käytäntö tukee muistisairaita, aistipuutos-testauksen toimivuus, testauksen kehittäminen ja käyttö, kohderyhmä, kontaktit ja kiitokset. Tämän lisäksi Hyvä käytäntö sisältää liitteet, joissa kerrotaan ikämies- puun sekä eri

pisteiden rakentamisesta. Lisäksi liitteenä on tietoa ja pohdittavaa, jota käydään läpi osallistujien kanssa aistipuutos-testauksen alussa.

Tilanteeseen osallistuvat henkilöt pääsevät kokeilemaan ikämiespuvun avulla, miltä ikääntyminen ja muistisairaus saattavat tuntua. Tilanteessa kokeillaan miten toimiminen onnistuu testaustilannetta varten rakennetuissa pisteissä ja mahdollisesti myös muualla omassa työympäristössä.

Aistipuutos-testauksessa käytettävä ikämies-puku on suunniteltu saksassa kehitetyn Age Man-puvun pohjalta. Ikääntymistä demonstroiva Age Man-puku vaikeuttaa fyysistä toimintakykyä muun muassa pukuun ommeltujen painojen ja nivelten liikeratojen rajoittimien avulla. Alkuperäistä Age Man-pukua on mahdollista vuokrata muun muassa Turun Kunnonkodista.

Age Man- puvun tavoin myös itsetehty ikämiespuku auttaa oman kokemuksen kautta ymmärtämään miltä lihasten voiman pienentyminen, nivelten jäykistyminen ja aistien heikentyminen tuntuu ja miten se vaikuttaa toimintakykyyn.

Palautteen mukaan Aistipuutos-testaus lisää muistisairaana ympäristössä toimivien tahojen ymmärrystä siitä, mitä aistipuutosten kanssa eläminen voi olla, mitä haasteita se luo, mitä erityistä muistisairaus saattaa tilanteeseen tuoda ja miten suuri vaikutus ympäristöllä on osallisuuden ja toimijuuden näkökulmasta katsottuna. Aistipuutoskoulutus auttaa ymmärtämään eron esteellisen ja esteettömän ympäristön välillä.

Aistipuutos-testaus lisää esteettömyyden tärkeyden ja tarpeen tunnistamista ja sitä kautta esteettömiä ympäristöjä muistisairaana henkilön elinympäristössä. Esteettömyyden lisääntyminen vahvistaa muistisairaana toiminnan mahdollisuuksia hänen omassa elinpiirissään.

5.2 Muistiystävällinen toimija -valmennuksen hyvä käytäntö

Muistiystävällinen toimija-valmennuksen tarkoitus on lisätä muistisairautta sairastavan henkilön ja koko muistiperheen arkiympäristön toimijoiden tietoja ja taitoja liittyen muistisairauksiin, muistisairaana henkilön kohtaamiseen, itsemääräämisoikeuteen ja fyysisen ympäristön merkitykseen toiminnan tukena. Valmennuksessa käydään läpi myös paikallinen muistiasiakkaan hoito- sekä huolenilmaisun polku ja kokeillaan aistipuutos-testausta.

Muistiystävällinen toimija-valmennuksen hyvä käytäntö sisältää ohjeet valmennuksen toteuttamisesta, sekä valmennusmateriaalin. Hyvä käytäntö on jaettu seuraaviin osa-alueisiin: Muistiystävällinen toimija-valmennuksen lyhyt kuvaus, termien määrittelyt, toteuttaminen, miten käytäntö tukee muistisairaita, valmennuksen toimivuus, valmennuksen kehittäminen ja käyttö, kohderyhmä, kontaktit ja kiitokset. Tämän lisäksi liitteistä löytyy muistiystävällinen toimija-esitys, muistiystävällinen toimija-diat valmennukseen osallistujille, muistiystävällinen toimija-todistus, muistiystävällistä palvelua-tarra, kohtaamisharjoitus, palautekysely osallistujille sekä aistipuutostestauksen hyvä käytäntö.

Muistiystävällinen toimija-valmennus kestää 6h. Valmennuksen voi pilkkoa osiin tai pitää kerralla. Jos valmennus pidetään yhden päivän aikana, on aikaan laskettava lisäksi kahvitauot (yhteensä 20 min.) sekä itsekustanteiseen lounaaseen varattu aika (45 min.). Valmennuksen vetäjä on muistityön ammattilainen. Valmennusmateriaalina ovat diat, joista löytyvät myös ohjeet kohtaamisharjoitteeseen, linkit kahteen videoon sekä aistipuutos-testauksen alustus.

Valmennuksen käyneet henkilöt saavat itselleen todistuksen ja työyhteisöille on mahdollista myöntää Muistiystävällistä palvelua-tarra.

6 Muistikylä -projektin juurrutus

Hankkeessa kehitetty Muistiystävällinen toimija- valmennus jää yhdistyksen Satama-toimintaan. Valmennuksen Hyvä käytäntö ja materiaalit ovat kaikkien saavutettavissa Innokylän sekä yhdistyksen sivuilta.

Valmennuksesta on lähetetty tiedote linkkeineen kaikkiin maan yhdistyksiin (44) ja muistikoordinaattoreille. Materiaali on myös Muistiliitolla, joka laittaa sen eteenpäin ja julkaisee tammikuussa 2019. Kahdesta yhdistyksestä valmennusmateriaalit pyydettiin jo ennakkoon ja ne on lähetetty heille erikseen. Materiaalin linkki on myös lähetetty kaikille projektin yhteistyökumppaneille tai sidosryhmään kuuluville tahoille (46)

Aistipuutos-testauksen materiaalit jäävät yhdistyksen käyttöön. Hyvä käytäntö mahdollistaa kenelle tahansa tehdä oma aistipuutokseen tarkoitettu ikämiespuku ja toteuttaa testaustilanne erilaisine pisteineen. Myös tämä Hyvä käytäntö löytyy Innokylästä ja sen linkki on lähetetty kaikille Muistiyhdistyksille ja muistikoordinaattoreille, sekä yhteistyötahoille. Muistiliitto julkaisee materiaalin tammikuussa 2019.

Rumpali 21 jää elämään yhdistyksen ja kaupungin yhteistyöllä. Muistiyhdistyksentyöntekijän lisäksi kaupungin muistikoordinaattori järjestää opastuskierroksia ja asunnon päivittämisestä vastaa kaupunki, pelastuslaitos ja yhdistys yhdessä.

Uusien Taukopaikka-penkkiä kohdalla yhdistyksen yhteistyö jatkuu Salon kaupungin kanssa. Kaupungilla on halua sijoittaa uusia penkkejä niihin taajamiin, joista penkit vielä puuttuvat. Myös QR-koodi on ollut suunnitteilla.

Korttelikerhot jatkuvat projektin loputtua Muistisatama-toiminnan alla. Toijan taajamassa sijaitsevaan kerhoon on tavoitteena saada vapaaehtoinen mukaan vetämään kerhoa. Salon keskustan kerho jatkuu projektin loputtua vapaaehtoisen voimin, yhdistyksen tuella.

Muistikodin opas ja Tarkistuslista: Turvallisuus kotona ovat kaikkien luettavissa ja tulostettavissa Innokylästä, yhdistyksen nettisivuilta ja Muistiliiton materiaalipankista. Materiaali on lähetetty kaikkiin yhdistyksiin, muistikoordinaattoreille, Muistiliittoon, Invalidiliittoon ja yhteistyötahoille. Painettu versio ilmestyy alkuvuodesta 2019.

7 Muistikylä -projektin keskeisin anti ja vaikutukset

Hankkeen päätavoitteena oli muistisairaan ja hänen läheisensä osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen. Tämä tapahtui lisäämällä ympäristön toimijoiden tietoa ja taitoja liittyen muistisairauksiin, muistisairaan kohtaamiseen ja muistiystävälliseen ympäristöön.

Sairastuneiden ja heidän omaistensa osallisuutta ja toimijuutta vahvistettiin Korttelikerhotoiminnalla, joka saatiin kunnolla käyntiin keväällä 2018. Yhteensä kerhoja saatiin kolme, joista kaksi on projektin loppuvaiheessa toiminnassa. Kirjallista palautetta kerättiin yhteensä 10 kerholaiselta. Jokainen 10 palautteen antaneesta totesi, että ryhmään osallistuminen on lisännyt hyvinvointia ja 9 heistä totesi, että se on tehokkaasti myös aktivoinut aivoja. Suullisessa palautteessa yksi henkilö mainitsi, että on tutustunut naapureihin neljän vuoden jälkeen: "Nyt olen ruvennut puhumaan, kun olen aiemmin ollut ihan hiljaa." Tärkeimpänä hyötynä kerholaiset näkivät sen, että tapaa muita ja saa jutella: "Kun muuten oon yksin" ja "näkee että on muitakin maailmassa".

Rumpali 21 esimerkkiasunto saatiin toteutettua yhteistyössä usean eri tahon kanssa. Pääyhteistyökumppaneina olivat Salon kaupungin vanhuspalvelut ja Varsinais-Suomen Pelastuslaitos. Suunnittelu yhteistyötä tehtiin Salon Seudun Koulutuskuntayhtymän sisustusalan koulutuksen kanssa, remonttiyhteistyö Salon kaupungin tilapalveluiden ja työllistämispalveluiden kanssa ja tuoteyhteistyötä kuuden eri yksityisen yrityksen kanssa (Korpinen Oy, Safera Oy, Abloy Oy, Everon Oy, Kuulotekniikka Hakala Oy ja Suvanto Care Oy).

Rumpali 21 esimerkkiasunnon palautteen mukaan vierailijat kertoivat saaneensa uutta tietoa paloturvallisuudesta ja muistiystävällisestä ympäristöstä. He kaikki myös suosittelevat tutustumista muillekin: "Täältä sai muutaman hyvän idean, josta on hyötyä." Suullisen palautteen perusteella Rumpali21:sta saa kullannarvoisia konkreettisia esimerkkejä muistiystävällisen kodin suunnitteluun, Rumpali21:ssä näkee ja voi kokeilla käytännössä erilaisia ratkaisuja ja tämä käytännön kokeminen helpottaa hankintapäätöksen tekemisessä. Rumpalissa ovat vierailleet muistiperheet, eri alojen ammattilaiset ja opiskelijat.

Ympäristön toimijoiden tiedon lisääminen ja jalkauttaminen tapahtuu myös vapaaehtoistoimijoiden kautta. Heiltä kerätyssä palautteessa (53 kpl) 38 vastasi että, koulutus antoi erityisesti valmiuksia muistisairaahan kohtaamiseen ja tunnistamiseen. "Uskalsin heti ruokatauolla mennä juttelemaan sairastuneen kanssa. Kurssi antoi valmiutta kohdata hänet"

Palvelualan ammattilaisten tietojen ja taitojen lisäämisen tavoite saavutettiin ja valmennuksista kerätyn palautteen mukaan vapaa-ajan ja kulttuurin toimijat ovat esimerkiksi miettineet valmennuksen jälkeen toimintansa toteutuksessa myös muistisairaahan näkökulmaa, esimerkiksi: "Jätimme taustamusiikin tapahtumasta pois, koska ymmärrettiin, että se voi häiritä muistisairaahan keskittymistä. Entistä enemmän panostamme rauhallisuuteen ja ajan antamiseen asiakkaalle"

Toimijoiden 21 palautteessa 20 todettiin että valmennus antoi valmiuksia muistisairaahan tunnistamiseen ja kohtaamiseen ja valmennuksen jälkeen osaa ohjata muististaan huolestuneen palveluiden äärelle. Asiakastyötä tekevien palautteessa (esim. ruokakaupat, seurakunta, Marttojen Arkiapu) korostui kohtaaminen. 63 vastaajaa 64:stä oli sitä mieltä, että valmennus antoi valmiuksia muistisairaahan tunnistamiseen ja kohtaamiseen. Kirjallisen palautteen mukaan omia toimitiloja osattiin arvioida muistiystävällisyyden kannalta ja nähdä

vahvuudet sekä ylläpitää niitä: "Pidämme kaupan järjestyksessä, tuttuna, turvallisena, opasteet kunnossa. Olemme saaneet lisää varmuutta ja työkaluja asiakkaan kohtaamiseen."

Sosiaali- ja terveysalan muistiystävällisyyteen ja muistiesteettömyyteen liittyvä osaaminen on vahvistunut, sillä palautteissa korostuivat erityisesti ympäristön muistiesteettömyyteen liittyvät asiat. Yhteensä palautetta saatiin 198 ammattilaiselta tai alan opiskelijalta. Vastauksissa korostui se, että aistipuutos-testauksen avulla ymmärretään paremmin fyysisen ympäristön merkitystä toiminnan tukena (160 vastausta). Kohtaamiseen ja itsemääräämisoikeuteen saatiin myös uutta tietoa, mutta se näkyi monilla hieman vähemmän merkittävänä

Pelastuslaitokselta tullut yksittäinen suullisen palautteen mukaan hankkeen kautta pelastusviranomaisille on siirtynyt tietoa muistisairauksista ja palotarkastusten yhteydessä osataan paremmin ottaa huomioon mahdolliset sairauden aiheuttamat tulevat turvallisuusriskit. Myös se, että tietoutta paloturvallisuudesta on alettu vastaavasti levittää sosiaali- ja terveysalalle esim. Turvallisuuden tarkistuslistan kautta, mm. kotihoitoon, nostettiin palautteessa esille merkittävänä saavutuksena.

Yleisesti niissä valmennuksissa, joiden kohderyhmä oli muu kuin terveysalan ammattilaiset keskusteltiin myös omasta aivoterveystydestä ja iän vaikutuksesta omaan muistiin. "Tästä on hyötyä ihan omassakin elämässä." Yhdessä jälkikäteen saadussa palautteessa mainittiin se, että on alkanut itse tehdä muistiystävällisiä valintoja elämässään: on valinnut terveellisemmän ruuan ja lähtenyt ulos kävelyllä sohvalla istumisen sijaan.

Projektin aikana ilmestyneet lehtiartikkelit

15.9.2016	Salonjokilaaksossa juttu muistiviikosta ja seminaarista
15.9.2016	Perniönlehdessä juttu "Muistikylä aloittaa yhteistyössä Särkisalossa"
31.3.2017	"Tehdään Somerosta muistiystävällinen kaupunki"
10.6.2017	Buddy bench -juttu Salkkarissa
15.6.2017	Buddy bench -juttu Salonjokilaakso
17.10.2017	Somero lehti: artikkeli Muistiystävällinen toimija-valmennuksesta
21.10.2017	Somero lehti: Muistisairaahan hoitopolku+itseään määräämisoikeus
31.10.2017	Somero lehti: Muistisairaahan todellisuus on yksilöllinen ja erilainen
1.12.2017	Designvuosi 2017: Maija Haapakoski ja Muistikylä
3.12.2017	Memo-lehti 4/2017: artikkeli Muistikylästä
12.12.2017	Somero lehti: muistiesteettömyys+tarrojen luovutus

1.2.2018	Kehittyvä kauppa-lehden artikkeli
6.3.2018	Salonjokilaaksi; aivoviikon juttu, maininta muistikylästä
27.3.2018	Somerolehti: Viiden tähden aivohotellista juttu. Muistikylä mainittu
23.5.2018	SSS nettilehti, Rumpalin avajaiset
24.5.2018	SSS painettu lehti, Rumpalin avajaiset
24.5.2018	YLE Alueuutiset, nettilehti, radio ja televisio, Rumpalin avajaiset
29.5.2018	Somerolehti: Taukopaikkapenkistä juttu
7.6.2018	Perniönseudun lehti: Perniön Taukopaikkapenkistä juttu
30.6.2018	Siivoustaito-lehti: Kohti muistiesteettömyyttä - artikkeli ja kainalojuttu Rumpali21:sta
5.9.2018	Rumpali21 mainos, Turvallisuusliite SSS
10/2018	Muistifestarit SSS
10/2018	Muistifestarit Salonjokilaakso
09/18	Designvuosi 2018 / Rumpali

Lisäksi Blogikirjoitukset

Syty-yhteistyöblogi (2016) **AIHE PUUTTUU**

Muistiliitto: Blogikirjoitus (2017) **AIHE PUUTTUU**

Muistiliitto: Muistiviikon blogi muistiystävällisistä teoista (2018)

maen

s

ansa

ittäjät

mintansa

a

press, tuttavallisesti
mintansa uusien
taessa toimintansa

ti tuotetun ruoan
a kuljettaa ennako-
idellakymmenel-
Suomen. Toiminta-
aisen **Mikko Väh-**
ensimmäisen ul-

ottamiaan Frida-
ontista kiinnostu-
sa tehtyjen tilaus-

ajentunut kanan-
leipiin, juustoihin
auhoihin ja paljon
ukana jo viistoista
oskimäärin 80 tuo-
an perustettu verk-

gpressin toiminta
ehding-yrityksien
atilalliset **Jenni** ja
aloittavat uudet
uomen, Kalniun,
aella, Suoramyynti-
annat Lemettiset
aramyynnille.

mäsime nettissä
nän kirjoittamiin
me, että tässä on
itse olimme koke-
uimista, vaikeuk-
nan jutun toteutta-
a tabansa. Olimme
yntyikanavaa tuot-
aikatti joltain mitä
Lemettinen kertoo,
ettejä on uudistettu

toimitilansa Some-
nelle ja muoton yh-
niettiä reittein ajat-
hittämistä edel-
Mikko Vähillä

taessa
ja Jy-
len,
iän
iit-
eit-
jssä
eittillä
dueella
reitillä
kasva-
ahdesta
jamme
Päijät-
maalle.
laakson
erokkia
tuottaa
Heikki

siakkaita
uhan ajan
lma, sekä
ja tuotta-

■ Muistiystävällinen toimija -valmennus muistuttaa somerolaisia:

Pidä huolta sydämesi terveydestä, niin myös muistisi voi hyvin

Tarja Kauppinen

MUISTIKYLÄ-PROJEKTIIN liittyvä *Muistiystävällinen toimija* -valmennus alkoi Somerolla. Muistisairaana henkilön sosiaalinen osallistuminen ympäristönsä toimintaan on osittain riippuvaista myös muiden ihmisten asenteista.

Kurssilla käsitellään muun muassa muistisairauksia ja muistisairaana kohtamista.

Valmennuksen käyneet henkilöt saavat itselleen tai yritykselleen maininnan muistiystävällisestä palvelusta.

Ensimmäisellä kerralla tutustuttiin erilaisiin muistisairauksiin ja muistisairaana ihmisen tunnistami-

■ FAKTA

Milloin on syytä hakeutua tutkimuksiin

- jos on selvästi huolissaan omasta tai läheistensä muistista
- unohtelee muutakin kuin ihmisten nimiä (tapahtuu joskus kaikille)
- arvoesineet, lompakko, avaimet ja silmälasit häviävät usein
- sovitut tapaamiset unohtuvat toistuvasti
- autolla ajaessa joutuu miettimään, minne olikaan menossa
- ei muista, miten on tullut johonkin paikkaan
- uusien asioiden opettelu ja uusien ohjeiden noudattaminen on selkeästi vaikeutunut
- muistin ongelmia peitellään ja vähätellään

■ FAKTA

Jokapäiväisessä elämässä muistisairaus voi ilmetä

- sanojen löytämisen ja ymmärtämisen vaikeutena
- toistuvina kysymyksinä samoista asioista
- kyvyttömyytenä tunnistaa aikaa ja paikkaa
- vaikeutena selvittää päivittäisiä toimintoja
- persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutoksina
- oppitujen taitojen ja asioiden unohtamisena

seen. Seuraavissa tapaamisissa tarkastellaan muun muassa arvostavaa hoitoa, itsemääräämisoikeutta, hoitopolkua Somerolla ja muistiesteettömyyttä.

Kurssin vetäjä on projektityöntekijä **Mari Metso** Salon Muistiyhdistyksestä.

Valmennuksen tarkoitus on saada Salosta ja Somerosta muistiystävällisiä paikkoja asua. Paikkoja, joissa tuetaan muistisairaana henkilön toimijuutta ja mahdollisuutta jatkaa aktiivista elämää. Muistisairaita kohdataan monesti arkielämässä ja työssä.

Muistisairaus aiheuttaa erilaisia haas-

teita arjessa selviämiseen.

Sosiaalisten kontaktien häviäminen voi aiheuttaa ahdistusta ja edesauttaa esimerkiksi masennukseen sairastumista.

Psyykinen hyvinvointi on selvästi yhteydessä fyysiseen hyvinvointiin ja pärjäämiseen. Jos ihminen erakoituu siitä syystä, että kokee muistipulumistaan häpeää, eikä esimerkiksi enää huvita lähteä tapahtumiin tai edes lähikauppaan, voi hänen fyysinen toimintakykynsäkin heikentyä apean mielenavireen seurauksena.

Muistisairaana kotona pärjääminen ei ole pelkästään kotitaskareissa pärjäämistä vaan myös lähiympäristössä toimiminen ja oman arjen pyörittäminen on tärkeää. Siksi ympäristön muistiystävällisyydellä on suuri merkitys, sanoo Mari Metso.

Täytyy kuitenkin muistaa, että muutokset muistissa kuuluvat myös normaaliin ikääntymiseen, jolloin se ei häitää tavallisessa arjessa selviämistä.

Ihmisen nimimuisti alkaa pätkiä jo nelikymppisenä, Metso tähdensi.

MUISTIN TOIMINTAAN vaikuttavat samat asiat kuin sydämen terveyteen.

Stressi, unettomuus, masennus, liikunnanpuute, puutteellinen ravinto, sairaudet, kipu, lääkkeet, alkoholi, tupakka ja huumeet aiheuttavat muistihäiriöitä. Vaikka ne usein ovat ohimeneviä häiriötekijän poistuttua elämästä, ne lisäävät kuitenkin myös riskiä sairastua etenevään muistisairauteen.

Pieni osa muistisairauksista on periytyviä. Muutoksia muistiin voi tulla myös pysyvinä jälkitiloina, kun on esimerkiksi kolauttanut päänsä.

Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus, joka johtuu erilaisista aivojen verenkierron häiriöistä ja infarkteista sekä Lewyn kappale -tauti. Harvinaisempi muistisairaus on otsa-ohimolohkon rappeuma.

Alzheimerin tautiin on olemassa taudin etenemistä hidastava lääkehoito.

Mari Metso



Muistisairaahan todellisuus on yksilöllinen ja erilainen

TARJA KAUPPINEN

Tarja Kauppinen

MUISTIKYLA-PROJEKTIIN liittyvä *Muistystävällinen toimija* -valmennus jatkui Somerolla tutustumisena siihen, miten ikääntyminen ja muistisairaudet voivat vaikuttaa aisteihin.

Näköä huonontavat lasit, 14 kilon painonlisäys liivein sekä käsi- ja jalkapainoin, mauttomat välipalat sekä kömpelyyttä aiheuttavat ja sormien tuntoherkkyttä vievät käsinneet saivat kurssilaiset hetkeksi sukeltamaan muistisairaahan mahdolliseen todellisuuteen.

Muun muassa liikkuminen oli hankalaa ja päitä jäi napittamatta.

- Muistisairaalle aistien huononeminen, ja esimerkiksi maku- ja hajuaistin katoaminen kokonaan, saattavat kuulua arkitodellisuuteen. Mikään ruoka ei maistu, sillä tuore pulla ja raikas mehukin voivat olla täysin mauttomia. Myös ruoan ja lautasen erottaminen voi olla haasteellista hahmottamisongelmien vuoksi, varsinkin jos kattaus on kirjava, **Mari Metsö** tähdensi.

- Aistipuutos-testauksessa portaiden nouseminen oli haasteellista ja varsinkin laskeutumisessa oli suuria vaikeuksia, koska portaat voivat näyttää alaspäin pelkältä liukumäeltä.

MARI METSÖ teetti ryhmällä myös draama-harjoituksia. Eräässä kaksi opiskeluryhmään kuulunutta poistui hetkeksi huoneesta. He saivat tietämättään uudet identiteetit. Heitä haastateltiin ryhmään palattuaan kuuluisuuksina. Heidän vastauksensa olivat luonnollisesti hapullevia, hämmästyneitä ja diplomaattisia, koska he eivät tienneet aluksi "keitä" olivat.

Hämmästyttävät tilanteet ovat monesti muistisairaahan henkilön arkea. Sairauden myötä käsitys itsestä ja toisista muuttuu ja muistamisen haasteiden vuoksi sosiaalinen kanssakäyminen sekä keskustelussa tilanteen tasalla pysyminen esimerkiksi isossa porukassa voi tuntua hankalalta.

On tärkeää, että vuorovaikutus muistisairaahan kanssa on rauhallista onnistuakseen.

- Kaikki ihmiset, niin hoitohenkilökunta kuin muistisairaahan henkilön arkipäivässä kohtaavat, tarvitsevat hyviä vuorovaikutustaitoja. Muistisairaahan henkilön voi olla vaikea esimerkiksi tuottaa sanoja, aloittaa keskustelua tai siirtyä asiasta toiseen. Nämä haasteet eivät kuitenkaan vähennä tarvetta vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus voi olla myös muuta kuin suullista; hellä katse, hymy, lempeä kosketus ja positiivinen äänensävy. Myös muistisairausta sairastava aistii hyvin ympäröivän ilmapiirin, Metsö painotti.

TAMPEREEN Kaupunkilähetysten kehittämä *TunteVa*-toimintamalli



Portaita oli vaikea laskeutua vääristävät lasit päässä. Portaat vaikuttivat pelkältä liukumäeltä.

perustuu yhdysvaltalaisen **Naomi Feiln** menetelmään. Hän havaitsi, että siinä vaiheessa, jos käy niin, että muistisairaahan henkilön ajantaju hämärtyy, palauttaminen väkisin nykytodellisuuteen aiheuttaa vain ahdistusta.

- Muistisairasta hoitavan on syytä eläytyä hoidettavan henkilön sen hetkiseen todellisuuteen, vaikka se saattaisi erota meidän muiden "oi-keasta" todellisuudesta. Sairauden

edetessä järkipörukelut eivät enää tavoita muistisairasta, vaan ne voivat jopa loukata ja lisätä ahdistusta. Kun hoitaja ottaa todesta hoidettavan henkilön tunteet, ahdistus vähenee ja hoitamistilanteet sekä vuorovaikutus helpottuvat.

- Muistisairaahan henkilön empaattinen kohtaaminen on kansalaistaito. Ja empatia, myötälävyä ymmärtäminen, sopii yleensäkin kaikkeen vuorovaikutukseen.

FAKTA

Poimintoja TunteVa-toimintamallista

- panosta aina hyvään ilmapiiriin, älä nolaa, ole turvallinen ja empaattinen
- sanaton viestintä, kuten hellä katse, hymy, lempeä kosketus ja positiivinen äänensävy on tärkeää siinä vaiheessa, kun aika ja paikantaju hämärtyvät
- muistisairas kaipaa juttukumppania
- tunteet ovat totta jokaiselle itselleen, kunnioita toisen ihmisen tunteita ja keskustele niistä
- tunnista tarpeet ja tue niitä
- keskity tilanteeseen, katso silmiin, kuuntele, kysy (mutta ei miksi-kysymyksiä), kosketa, koeta musiikin vaikutusta
- muistella yhdessä

Taukopaikkapenkki Kiiruun puistoon

Tarja Kauppinen

SALON Muistiyhdistyksen Muistilylä-projekti sai jatkoa Somerolla.

Yhä useampi muistisairas elää entistä pidempään kotonaan ja näin pysyy osana omaa sosiaalista asuinympäristöään. Turvattomuuden tunne vähentää halua liikkumiseen, samoin erilaisten kohtaamispaikkojen puute. Muistilylä-projektin yksi päätavoitteista on vahvistaa muistisairaana toimintaa omassa tutussa elinympäristössään.

Muistiyhdistys on halunnut lisätä ihmisten sosiaalista kanssakäymistä projektimme kuultuivien taukopaikkapenkkien avulla. Tällä kaveripenkillä istuva viisittä kaipaavansa juttuseuraa. Näitä penkkejä on jo Salossa ja niitä on tarkoitus vielä lisätä toimintaa alueellemme, johon myös Somero kuuluu, projektityöntekijä **Mari Metso** Muistiyhdistyksestä kertoo.

Olemme yhdessä asiakkaidemme kanssa pohtineet, minkä värisiä taukopaikkapenkkien kuuluisi olla ja päätyneet keltaiseen.

Somerolla olemme saaneet yhteistyökumppaniksemme kaupungin teknisen toimen, puutarhurin, Ecoltekan puupajan ja kulttuuriyhdistyksen.

Penkeissä on *Tul istumaa ja juttelamaan*-kylti, jotka Salon Muistiyhdistys on lahjoittanut.

Someron ensimmäistä taukopaikkapenkkiä olivat lanseerannassa **Mari Metson** lisäksi puutarhuri **Katarina Kauriinoa**, työpajaohjaaja



Hannu Lahti, Matti Toivonen, Katarina Kauriinoa ja Mari Metso iloisevat juttelupaikaksi tarkoitettua taukopaikkapenkkiä, joka sijoitettiin Kiiruun puistoon.

Matti Toivonen ja pajatyöntekijä **Hannu Lahti**.

Tämä on mielestäni paras paikka penkille olemassa olevat penkit jo huomioiden. Taustana oleva kirjastora-

kennus on vaalean harmaa, lisäksi tästä on hyvä näkymä pääkadulle ja puistoon. Se on myös kirjastoon kulkevien reitin varrella, Kauriinoa perustelee penkin sijoituspaik-

kaa Kiiruun puistoon.

Myös penkkiin käytetty puutavara on peräisin Kiiruun puistosta.

Täältä kaadettiin vajaa kymmenen vuotta sitten noin

sata runkoa, jotta kasvusto ei olisi ollut niin tiheä.

Penkin tekeminen oli Ecoltekan puutyöpajan vastuulla, mutta myös Someron kaupungin tekninen toimi

osallistui materiaalikustannuksiin.

Muutkin Kiiruun puiston penkit on rakennettu samoista lankuista, **Matti Toivonen** kertoo.

Somerosta tehdään muistiystävällisempi

■ K-Supermarket sai Suomen ensimmäisenä ruokakauppana tunnukset

Tarja Kauppinen

SOMEROA TEHDÄÄN muistiystävälliseksi kaupungiksi. Tänä syksynä täällä on vedetty *Muistiystävällinen toimija* -kursseja, jonka tavoitteena on vahvistaa muistisairaana henkilön osallisuutta ja toimijuutta omassa toimintaympäristössään ja edistää esteettömyyden kehittämistä muistisairausten näkökulmasta.

Sen saavuttamiseksi lisätään taloyhtiöissä ja kyläyhdistyksissä muistisairaana tunnistamiseen, kohtaamiseen ja ohjaamiseen liittyviä tietoja sekä lisätään toimijoiden tietoa ja osaamista muistiystävällisen ja muistiesteettömän ympäristön kehittämiseen liittyen.

SOMEROLLA Apteekista,



K-Supermarket Härkätiellä on Suomen ensimmäinen muistiystävällinen kauppa, joka sai tunnustuksen. Muistiystävällistä palvelua -tarran toivat projektityöntekijät **Mari Metso** ja **Majja Haapakoski** Salon Muistiyhdistyksestä ojentavat ne heille.

kaupunginkirjastosta ja K-Supermarket Härkätiestä osallistui edustaja Muistiyhdistyksen toimintaympäristöistä ja tukea muistiesteettömään ja toimijuutta vahvistavan yhteisön kehittämistä sekä osallistaa muistisairaita ja omaisia kokemussasianuntijoina kehittämään toimivaa ja esteetöntä ympäristöä.

Lisäksi tavoitteena on vahvistaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten osaamista muistiystävällisen ja esteetöntä ympäristön kehittämiseksi kirjastossa.

PROJEKTI LIITTYY Muistilylä-projektiin. Sen tavoitteena on vahvistaa ja tukea palvelusammattilaisten osaamista muistisairaana tunnistamisessa ja heidän valmuk-

sesta toimia muistisairaiden kanssa.

Tavoitteena on myös jalkauttaa tietoutta muistiystävällisessä toimintaympäristöistä ja tukea muistiesteettömään ja toimijuutta vahvistavan yhteisön kehittämistä sekä osallistaa muistisairaita ja omaisia kokemussasianuntijoina kehittämään toimivaa ja esteetöntä ympäristöä.

Lisäksi tavoitteena on vahvistaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten osaamista muistiystävällisen ja esteetöntä ympäristön kehittämiseksi kirjastossa.

Somerolla kursseille ei kuitenkaan saatu yhtään sosiaali- ja terveysalan ihmistä.

Sivu 8

Muisti-esteettömyys tärkeää kotona ja julkisilla paikoilla

Tarja Kauppinen

MUISTIKYLÄ-projektiin liittyvä *Muistystävällinen toimija* -valmennus päättyi Somerolla aiheeseen muistiesteettömyys. Se tarkoittaa sitä, että muistisairaana koti- ja lähiympäristö olisivat mahdollisimman esteettömiä liikkumiseen.

Lisäksi, että viestintä saavuttaisi muistisairaana mahdollisimman helposti ja opastaulut olisivat mahdollisimman selkeitä muun muassa yleisillä paikoilla.

Muistiesteettömyyden suunnittelussa auttavat erilaiset tarkistuslistat, joita löytyy muun muassa Muistiliittoa ja muistiyhdistyksistä ainakin Salosta.

Esteettömyyskartoituksessa apuna ovat Vanhustyön keskusliiton Korjausneuvojat sekä kaupungin fysio- ja toimintaterapeutit. Näitä apuja voi saada sekä kotiin että julkisille paikoille. Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projekti tekee muistiesteettömyyskartoituksia projektin ajan.

MUISTIESTEETÖN ympäristö on kaikille hyvä ja toimiva. Fyysisen esteettömyyden ohella tärkeää on myös sosiaalinen esteettömyys, jota vahvistetaan muistisairaana lähipiiriin ja muita häntä ympäröivien ihmisten asenteisiin.

Aiheesta luennoi Muistikylä-projektin projektityön-

tekijä sekä sisustus suunnittelija **Maija Haapakoski**.

Koti voi merkitä muistisairaalle esimerkiksi lapsuudenkotiä tai sitä paikkaa, jonka hän ja puoliso ovat rakentaneet tai myös useilla nykyistä kotia. Tunne, tila ja muistot tekevät kodin.

Tärkeintä on, että koti on asukkaansa näköinen, sen pitää olla kodikas, siellä pitää olla tuttuja tavaroita ja ihmisiä. Jos kotiin joudutaan tekemään muutoksia muistisairauden kohdatessa, ne kannattaa tehdä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Muutoksien tekemisessä mukana pitää olla muistisairas henkilö itse ja omainen. Lisäksi tärkeää on, että suunnitteluun otetaan mukaan sosiaali- ja terveysalan sekä muistiyhdistyksen ammattilainen, taloyhtiön edustaja ja korjausneuvoja, joka antaa neuvoita muun muassa soittainvalidien, vanhusväestön ja vammaisten asuntoihin tehtäviin muutoksiin.

Muistisairaana kotiin tehtävien muutosten pitää olla hienovaraisia, kuin mikään ei oikeastaan muuttuisikaan.

ON OTETTAVA myös huomioon sairauden erityispiirteet, jotta koti olisi turvallinen. Turvallisuutta ovat sekä koettu turvallisuuden tunne että fyysinen turvallisuus. Esimerkiksi kaatumisriski tulee minimoida – vähennetään vaarallisia kynnyksiä,



Someron apteekin proviisori Seppo Niirani vastaanotti Muistystävällistä palvelua -tarran. A

portaita ja mattoja kulkuväyliltä tai keksitään niiden tilalle korvaavia ratkaisuja.

Tähän liittyvät myös turvalaitteet ja niiden oikea asennus sekä käyttö. Usein tarvittavia ovat muun muassa irralliset tai vaatteisiin sijoitettavat paikannuslaitteet, kotiin asennettavat hälytys- ja turvajärjestelmät, palohälyttimet ja liesivahti, jonka sähköasentaja asentaa.

Lisäksi suunnittelussa on otettava huomioon, pääseekö henkilö hätätilanteessa ulos ja samalla varmista, ettei kukaan ylimääräinen hen-

kilö vastaavasti pääse helposti sisään. Haasteita siis löytyy, Haapakoski muistuttaa.

MUISTISAIRAAN kodissa pitää pystyä liikkuman esteettömästi.

Sairastuneella on lupa toteuttaa itseään oman uskalluksen ja voimavarojen mukaan sekä hänellä täytyy olla mahdollisuus "omien juttujen" tekemiseen, koska sen on havaittu vähentävän mahdollisia käyttöhäiriöitä.

Näön heikentyessä mikään ei saa näyttää pelottavalta.

Tummat ruudut lattiasa tai kokonaan tumma lattia voivat näyttää muistisairaasta maassa olevalta kuopalta.

Suuri ruukkukasvi, voi alkaa näyttämään ajan myötä hämärässä nurkassa olevalta vieraalta ihmiseltä ja suuret graafiset kuvat verhoissa ja tapeteissa pelottavilta.

Hyvä yleisvalaistus on todella tärkeää kaikissa huoneissa ja kohdevaloja tarvitaan paikoissa, joissa tehdään tarkempaa työtä tai luetaan.

Vessassa tarvitaan ajan mittaan korotettu, mielellään



Kirjastonjohtaja Laura Tyysteri ja kirjastovirkailija Elina Nordlund vastaanottavat Muistystävällistä palvelua -tarrat projektityöntekijät Salon Muistiyhdistyksen Mari Metsolta ja Maija Haapakoskelta. Tarra kertoo ovesta, että kirjastossa on tehty muistystävällisiä uudistuksia.

VINKKEJÄ

Hyvinvointi:

- hyvä, maittava ruoka ja säännöllinen ruokarytmi
- riittävä uni
- sopiva liikunta
- sopivasti virikkeitä ja rauhaa
- omaa aikaa muistisairaalle ja myös omaiselle
- itsestä huolehtimista ja mielenrauhaa

Muistisairas asiakkaana:

- sairaus ei useinkaan näy päällepäin
- asiakas, jonka sairaus on edennyt pidemmälle, ei välttämättä tiedä missä on tai minne on menossa
- saattaa olla epävarma miksi ja mitä asiaa on tullut hoitamaan
- kysyy tai kertoo toistuvasti samaa asiaa
- saattaa olla levoton
- pukeutuminen ei välttämättä noudata tilannetta, säätä tai vuorokaudenaikaa
- saattaa ostaa suuria määriä tiettyä tuotetta



...notti Muistiystävällistä palvelua -tarran. Apteekki sai kiitosta muun muassa apteekin valaistuksesta ja selkeistä kylteistä.

...se hel-
...eita siis
...muistut-
...kodissa
...man es-
...on lupa
...man us-
...avarojen
...llä täytyy
...s "omien
...en, koska
...hentävän
...häiriöitä.
...sä mikään
...ottavalta.

Tummat ruudut lattias-
...kokonaan tumma lattia voi-
...vat näyttää muistisairaasta
...maassa olevalta kuopalta.
Suuri ruukkukasvi, voi al-
...kaa näyttämään ajan myötä
...hämärässä nurkassa olevalta
...vieraalta ihmiseltä ja suuret
...graafiset kuviot verhoissa ja
...tapeteissa pelottavilta.
- Hyvä yleisvalaistus on
...todella tärkeää kaikissa huo-
...neissa ja kohdevaloja tarvi-
...taan paikoissa, joissa teh-
...dään tarkempaa työtä tai
...luetaan.
- Vessassa tarvitaan ajan
...mittaan korotettu, mielellään

kontrastivärein ympäristöstä
...erottuva istuin, lattioiden on
...hyvä olla yksivärisiä. Käsi-
...pesualtaan reunan voi halu-
...tessaan merkata punaisella
...maalilla, jotta se erottuu ympä-
...ristöstä.
Sairauden edetessä saata-
...taa apua kotona toimimiseen
...löytyä myös ohjekuvista, joita
...löytyy esimerkiksi Papunetin
...verkkosivuilta: "vedä vessa",
..."pese kädet" ja "kuivaa kä-
...det".

- Yleisesti usein tarvittavat
...käyttötavarat ja ruokailuvä-
...lineet kannattaa pitää nä-
...köksällä ja lisäksi käytön kan-
...nalta oleelliset valokatkaisijat
...ja hätäpoistumistiet voi mer-
...kata punaisella sähköteipillä.

MYÖS SYÖMINEN voi sai-
...rauden edetessä olla haasta-
...vaa. Jos näkö heikkenee huo-
...mattavasti, lautasta ja ateri-
...mia voi olla hankala erottaa
...pöydästä, eikä makuistinten
...heikentyminen välttämättä
...innosta syömään.

- Tärkeää on hankkia näky-
...viä, esimerkiksi punaisia tai
...oransseja ruokailuvälineitä ja
...huolehtia, että pöytäliina on
...yksivärinen.

Kulkuväylyistä ulkona on
...hyvä pitää huolta. On tär-
...keää, että ne rakennetaan
...esteettömiksi ja pidetään
...esteettöminä. Kulkuväylien
...erottuvuuteen ja selkeyteen
...voi vaikuttaa myös visuaali-
...sesti, esimerkiksi rajaamalla



Kauppias Mika Pukkila on työssään kohdannut eksyneen muistisairaana.

jalkakäytävät valkoisella vä-
...rillä.

- Kulkemisen erilaisten
...apuvälineiden kanssa on ol-
...tava sujuvaa ja turvallista.
Tarvittaessa portaiden vie-

reen asennetaan luiskat, lisä-
...tään tukikaitteita ja ovipump-
...puja, jotka pitävät oven auki
...hiukan normaalia kauemmin
...ja sulkevat sen kunnolla.



Elina Nordlund vastaanottavat Muistiystä-
...n Muistiyhdistyksen Mari Metsolta ja Maija
...ssa on tehty muistiystävällisiä uudistuksia.



Muistikylä-projektin projektityöntekijä Maija Haapakoski
...esittelee pienapuvälineitä.

Muistisairaahan hoitopolku ja itsemääräämisoikeus

Tarja Kauppinen

MUISTIKYLÄ-PROJEKTIIN liittyvä *Muistystävällinen toimija* -valmennus jatkuu Somerolla.

Muistisairaus antaa paljon erilaisia haasteita sekä sairastuneelle että hänen lähiympäristössään eläville.

Muistihoitaja **Raila Hakamäki** Someron terveyskeskuksesta valotti sairastuneen hoitopolkua Somerolla.

– Ensimmäinen tehtävä toimintakyvyn muutoksia havaittaessa, on ottaa yhteyttä terveyskeskuksen tai työterveyshuoltoon. Perustarkastuksen, tietojenkeräämisen ja arvioinnin tekee lääkäri.

Laboratoriokokeilla muun muassa suljetaan pois kilpirauhasen vajaatoiminta ja B12-vitamiinin puutos.

Seuraava askel on muistihoitajan vastaanotto, jossa tehdään muistitesti ja asiakkaan sekä tarvittaessa omaisen haastattelu. Muistihoitaja antaa lisäksi neuvontaa ja varmistaa, että asiakkaalla on vastaanottoaika tulosten kuulemiseen. Myös sosiaalihuoltaja tai kotihoito voivat tarvittaessa ohjata yksin kotona asuvan lääkärin vastaanotolle.

– Jos taudin edetessä on tarvetta siirtää potilas laitoshoittoon, asiasta pidetään yhteinen palaveri, johon osallistuvat hoitava lääkäri, omainen, potilas, sosiaalihuoltaja ja kotihoidon edustaja. Hoitopaikkoja tosin joudutaan jonoittamaan, Raila Hakamäki kertoo Someron tilanteesta.

TOIMINNANJOHTAJA

Kirsi-Marja Kaarlela Salon



TARJA KAUPPINEN

Projektityöntekijä Mari Metso Salon Muistiyhdistyksestä, muistihoitaja Raila Hakamäki Someron terveyskeskuksesta ja toiminnanjohtaja Kirsi-Marja Kaarlela Salon Muistiyhdistyksestä kertoivat muistiin liittyvistä erilaisista haastavista tilanteista.

Muistiyhdistyksestä muistutti, että ihmisen itsemääräämisoikeus on kirjattu perustuslakiin, potilas-, sosiaalihuollon asiakaslakiin ja holhoustoimilakiin sekä kansainvälisiin ihmisoikeussopimuksiin.

Vuonna 2014 pyrittiin säätämään uusi yhtenäinen itsemääräämisoikeuslaki, joka vahvistaisi asiakkaan ja potilaan itsemääräämisoikeutta sekä vähentäisi rajoitustoimenpiteiden käyttöä. Samalla olisi lakeihin turvattu kaikille perustuslain mukainen välttämätön huolenpito sekä hoitohenkilöstön oikeusturva olisi samalla parantunut. Loppukeväästä 2015 lakiehdotus kuitenkin

raukesi. Tämänhetkisen aikataulun mukaan lainsäädäntöluonnos on tarkoitus saada lausuntokierrokselle keväällä 2018.

– Laki selkeyttäisi tilannetta, Kaarlela painottaa.

– Kukin voi toisaalta tehdä itselleen ennalta hoitotahdon, jossa aika yksityiskohteisesti voi määritellä oman hoidon, jos vanhuuden, vamman tai muistisairauden vuoksi joutuu sellaiseen tilaan, ettei itse enää kykene päättämään hoidostaan.

Muistisairaalla on oikeus esimerkiksi saada tietoa diagnoosistaan, tulla kohdelluksi aikuisena, elää turvallisessa ympäristössä, tuntea olavansa merkityksellinen osa

yhteiskuntaa ja yhteisöään, ulkoilla ja olla oman elämänsä asiantuntija mahdollisimman pitkään.

– Hänellä pitää olla myös mahdollisuus saada tarvittaessa lääkkeitä tai olla ilman niitä, jos ei ole pakottavaa syytä ottaa niitä sekä oikeus arvokkaaseen kohtaamiseen ja hoitoon.

– Muistisairaus ei automaattisesti poista itsemääräämisoikeutta. Hoitotahdon, elämänlaatutestamentin ja edunvalvontavaltuutuksen voi tehdä vielä taudin varhaisessa vaiheessa, loma-keuhkia löytyy näistä muun muassa netistä, Kaarlela huomauttaa.

FAKTA

Perinteisesti hoitotahdolla ymmärretään

- tahdonilmaisua, jossa henkilö antaa määräyksiä lähinnä kuolemaansa edeltävästä loppuajan hoidosta
- pätevän hoitotahdon tekeminen edellyttää, että sen tekijä riittävällä tavalla ymmärtää hoitotahdon tekemisen merkityksen ja sisällön
- hoitotahto on hyvä tehdä ajoissa, mielellään mahdollisimman terveenä
- hoitotahdon voi kuitenkin tehdä myös esimerkiksi etenevän muistisairauden varhaisessa vaiheessa, jos diagnoosi on tehty riittävän aikaisin

Muistiliitto ry

FAKTA

Elämänlaatutestamentti

- jokainen voi tehdä itselleen oman elämänlaatutestamentin, jossa kertoo itselleen pienet ja vähän suuremmatkin tärkeät arkielämän asiat
- elämänlaatutestamentti on hyvä tehdä riittävän ajoissa, sitä voi tarvittaessa myös päivittää
- elämänlaatutestamentissa ilmaistut asiat tulee huomioida tilanteissa, joissa henkilö ei itse pysty enää huolehtimaan tai vaikuttamaan niihin, tällaisia tilanteita voi olla ympärivuorokautisessa hoidossa muistisairauden edettyä pidemmälle
- mikäli henkilö ei enää pysty itse kirjaamaan tahtoaan lomakkeelle, voi omainen tai muu hänet hyvin tunteva henkilö häntä haastatella tai muuten avustaa lomakkeen täyttämässä

Suomen muistiasiantuntijat

K-Supermarket Härkätiellä Somerolla OSATAAN PALVELLA MUISTIYSTÄVÄLLIESTI

Kun osastovastaava Anne Viander ilmoittautui paikallisen muistiyhdistyksen järjestämään muistivalmennukseen, hän ei osannut kuvitellakaan, millaisia vaikutuksia tällä aktiivisuudella olisi koko työyhteisöön. Muistisairaudet lisääntyvät nopeasti ja se näkyy myös kauppojen arjessa.

TEKSTI Kirsi Suurnäkki-Vuorinen » KUVAT Jaana Lindfors





K-Supermarket Härkätiellä kauppa on käynyt mainiosti ja kehittynyt kolmen viime vuoden aikana yli 30 prosenttia. Tälle vuodelle kauppiat Mika ja Anne Pukkila tavoittelevat yli viiden prosentin kasvua. "Vanhoilla tutuilla opeilla mennään: Paljon Pieniä Pysyviä Parannuksia", Mika Pukkila toteaa. Kuvassa kaupan ammattilaisista henkilökuntaa edessä Anne Viander ja kauppiat Anne ja Mika Pukkila, Risto Leskinen, Esa Vahtera, Pasi Mäntylä ja Tiina Härmä.

Moni on kysynyt, mikä sai 30 vuotta kaupassa työskennelleen konkarin innostumaan juuri muistisairauksia käsittelevästä koulutuksesta.

"Näen työssäni paljon näitä ongelmia. Asiakkaamme ikääntyvät ja muistiongelmat yleistyvät. Halusin oppia oikeat tavat toimia heidän kanssaan. Mielestäni tämä kuuluu asiakaspalvelun perusasioihin. Omassa lähipiirissäni näitä sairauksia ei ole ollut", Anne Viander kertoo.

TUNTEET NOUSIVAT PINTAAN

Viitena iltana järjestetty intensiivivalmennus herätti tunteita ja antoi yllättävän paljon ajattelun aihetta. Saatiin tietoa muistisairauksista ja niiden tuomista haasteista, muistisairaana henkilön tunnistamisesta ja kohtaamisesta. Harjoiteltiin huolenilmaisua ja keinoja lisätä esteettömyyttä. Jokainen pääsi myös kokemaan omassa kehossaan, milta ikääntyminen ja aistien heikkeneminen tuntuu: kun ei enää näe, kuule, tunne tai maista juuri mitään.

"Kokemus oli vavahduttava. Nyt ymmär-

rän, miksi muistisairaana asiakkaan kanssa on tärkeä ottaa tilanne haltuun ja tehdä ostokäynnistä mahdollisimman turvallinen kokemus", Anne Viander sanoo.

ROHKEASTI PUULTUTTAVA TILANTEISIIN

Muistiongelmat eivät aina näy päällepäin, mutta usein ne on helppo havaita. "Käytös on tavallisesta poikkeavaa, asiakas harhailee kaupassa eksyneen oloisena, saattaa olla vihainen, jopa näpistellä", kauppias **Mika Pukkila** kertoo arjen kokemuksista.

On asiakkaita, jotka tulevat joka aamu kauppaan ja kertovat tismalleen samat asiat. Puhuvat vaikkapa kotona odottavasta puolisoista, jonka tiedetään kuolleen vuosia sitten. Joskus käytös on niin sekavaa, ettei asiakasta uskalla päästää yksin kotimatalle; silloin joku kaupalta lähtee saattamaan tai varmistaa, että kotona ollaan vastassa. Mikäli pukeutuminen on talvipakkasilla jäänyt puolitiehen, soitetaan kotipalveluun tai hätänumeroon.

Kassalla tarvitaan usein apua ja tunnusluku voi toki unohtua ilman muistisairauttakin. Ostosten maksaminen voi unohtua kokonaan

KONSTEJA MUISTITEETÖMYYDEN LISÄÄMISEKSI

» **Selkeä ja helposti luettava teksti** mainoksissa ja opasteissa. Tähän vaikuttaa kielen kirjaimien koko, värit tyylin ja tekstin yhteydessä olevan kuvan tarkoituksenmukaisuus ja selkeys.

» **Yksinkertainen ja selkeä viestintä** vaimentaa hälyä.

» **Tuomittujen viestien vahvistaminen eri aistien.** Esimerkiksi radion ja kahvihetki näkyvät, tuoksuvat, maistuvat ja kuuluvat.

» **Toimintaa tukevien vihjeiden lisääminen,** esimerkiksi "aloita tästä" ja "maksu tänne".

Lisätietoja:

- » www.muistiliitto.fi (lataa tai tilaa esim. Asiakkaana muistisairas -opas ja Muistiteetötömän ympäristön pikaopas, räätälöity Kaupan pikaopas tulee tänä vuonna)
- » kysy myös paikallisista Muistiyhdistyksistä www.muistisalo.fi www.muistiyhdistys.fi



Paikallislehden etusivulta bongattu Muistiystävällinen toimija -valmennus vahvisti taitoja kohdata muistisairaita henkilöitä. Anne Vianderilta löytyy aina aikaa tukea tarvitseville asiakkaille.



Olen onnellinen, että tämä koulutus tuli käytyä.

tai ostoskoriin päätyä turhia tuotteita, kuten täysi ostoskärryllinen nestemäisiä pesuaineita.

"Tilanteisiin pitää puuttua, vaikka se ei ole kiireen keskellä helppoa. Itse en voi ajatellaakaan, että joku ihana asiakas kärsisi piittaamattomuuteni takia. Pahimmassa tapauksessa hän voisi paleltua pakkaseen", Viander sanoo.

Kohtaamiset sujuvat reippaammin, kun noudattaa muutamia yksinkertaisia neuvoja.

"Pysähdyn, katson silmiin, puhun rauhallisesti ja varmistan kyselemällä, että tulen ymmärretyksi. Otan tilanteen haltuun ja ohjaan kauppakäynnin turvallisesti loppuun asti."

Tilanteet, joissa pitää reagoida nopeasti, voivat olla muistisairaudesta kärsivälle todella raskaita. Jos siltä näyttää, Vianderilla on tapana neuvoa asiakasta istahtamaan ja keräämään voimia kotimatkaa varten.

Aluksi voi olla vaikeaa ottaa puheeksi yksityiselämän puolelle kuuluvia asioita. "Siihen tottuu, onhan se osa ammattitaitoa asiakaspalvelussa. Jos on epävarma, niin neuvoja voi kysyä soittamalla 112:een. Se on juuri sitä varten. Ei tarvitse pelätä, että kysyisi turhia."

JOKAINEN TARVITSEE PERUSVALMIUDET

Myös kollegat ovat saaneet käyttöönsä muistivalmennuksen opit. Asioista on puhuttu ja materiaalit ovat tarjolla kaikille. Moni muu on havainnut asiakkaiden tarvitsevan koko ajan enemmän apua muistiongelmien takia.

"Olemme saaneet lisää voimavaroja ja työkaluja asiakkaiden kohtaamiseen", kauppias Mika Pukkila kiittelee ja kertoo kaupan saaneen hyvää palvelusta paljon positiivista palautetta, lisää Facebook-tykkäyksiä ja muita mukavaa huomiota.

Muistikoulutuksen käyneeltä tullaan monesti kysymään neuvoa, kun asiakkaan muisti pettää ja tilanne hämmentää.

"Kyllähän minä neuvon, mutta tilanteet tulevat eteen niin nopeasti, ettei siinä yleensä ehdi hakea muita apuun. Enkä minä tietysti ole aina paikallaan", Viander sanoo.

AINA VALMIINA AUTTAMAAN

Valmennuksen jälkeen Muistiyhdistyksestä käytiin todentamassa, että muistiongelmaisten on tosiaankin mahdollisimman hyvä asioida kaupassa. On esimerkiksi hyvä valaistus, kauppa on selkeä, värimaailma erottuva ja tavarat järjestyksessä.

"Me voimme vaikuttaa pitämällä kaupan järjestyksessä, tuttuna ja turvallisena, opasteet kunnossa ja ajan tasalla. Asiakkaat voivat luottaa, että olemme valmiina auttamaan erilaisissa tilanteissa", kauppias Pukkila kiteyttää.

Tunnustuksena kauppa sai ensimmäisenä kauppana Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projektin "Muistiystävällistä palvelua" -merkin

Anne Vianderissa valmennus sytytti kipinän perehtyä aiheeseen syvemminkin. "Olen etsinyt lisää tietoja netistäkin", hän kertoo.

"Muistisairaudet yleistyvät, eikä niitä saa vähätellä. Kukaan ei voi sille mitään, jos sairaus osuu kohdalle. Itsekin ymmärrän vasta nyt, miten tärkeä on pitää huolta aivoista. Se ei vaadi kuin normaalien terveiden elämäntapojen noudattamista: pitää syödä terveellisesti, ulkoilla paljon ja nukkua hyvin", Viander neuvoa. «

Muistisairaana asiakkaan kohtaamiseen opastava kirjanen on ollut ahkerassa käytössä.



K-Supermarket Härkätie sai ensimmäisenä kauppana Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projektin Muistiystävällistä palvelua-merkin.



Muistiystävälliselle palvelulle on kysyntää

Joka vuosi yhä useampi, noin 14 500 henkilöä sairastuu etenevään muistisairauteen. Näitä sairauksia on Suomessa arviolta noin 193 000 henkilöllä, josta työikäisiä 7 000. Ympäristön asenteilla on suuri merkitys siinä, miten sairastuneen arki sujuu. Kynnys lähteä kodin ulkopuolelle madaltuu, jos voi luottaa saavansa hyvää kohtelua ja tarvittaessa tukea ja apua.

Muistisairaudet aiheuttavat erilaisia haasteita arjessa selviytymiseen sairauden vaiheesta, laadusta ja henkilöstä riippuen. Lähimuistin heikentymisen lisäksi sairauteen voi liittyä jo alkuvaiheessa vaikeuksia esimerkiksi ympäristön hahmottamisessa ja toimintakyvyssä.

Paras keino pitää toimintakykyä yllä on jatkaa aktiivista elämää mahdollisimman pitkään. Se edellyttää, että kodin ulkopuolelta löytyy paikkoja, joihin voi mennä turvallisin mielin. Asenneilmapiirillä on suuri merkitys myös sairastuneen läheisten halukkuuteen liikkua yhdessä kodin ulkopuolella. Kansainvälisen Home Instead -hoivayrityksen tutkimuksessa yli 60 prosenttia omaishoitajista kertoi ostosten teon ja asiainninhäilyksen vähentyneen omaisen sairastumisen myötä.

Muistiyhdistykset valmentavat myös yrityksiä

Sosiaali- ja terveysministeriön Kansallisen Muistiohjelman (2012–2020) tavoitteena on Muistiystävällinen Suomi. Paikalliset muistiyhdistykset ovat käynnistäneet hankkeita, joissa muun muassa valmennetaan yrityksiä muistiystävällisiksi.

Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projektin rahoittajana toimii Veikkauksen avustukset ja Salon ja Salon Seuran kassat. Ohjelmissa on järjestetty muistiystävällisyyttä koskevia koulutuksia, joihin on kutsuttu myös muistialalla toimivia oppimään, miten muistisairaana henkilöä kohtataan, miten hänet on hyvä kohdata ja miten voi parantaa ympäristön esteettömyyttä muistisairaita ajatellen.

Yrityksiä koulutetaan tällä hetkellä myös Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksessä. Muuallakin maahan toiminta pyritään laajentamaan ensi vuoden puolella.

Muistiystävällinen ympäristö on helposti hahmotettava

Muistiystävällinen ympäristö on selkeä, helposti hahmotettava ja ymmärrettävä. Se tukee omatoimisuutta ja vahvistaa pärjäämisen tunnetta. Asiakas ymmärtää heti, mistä löytää tärkeimmät asiat kuten kassan ja ulko-oven. Kaupassa on esteetön kulkea myös apuvälineen kanssa. Valaistus on tehokas ja äänimaisema hillitty, etteivät äänet häiritse kuulemisen apuvälinettä. Kauppa on visuaalisesti selkeä, ovet, portit ja hyllyt erottuvat hyvin ja opasteet ovat selkokielisiä ja johdonmukaisia.

Muistiystävällisen palvelun ytimessä on rauhallinen, kuunteleva ja arvostava kohtaaminen. Muistisairautta sairastava henkilö saattaa esimerkiksi tarvita selkeät ja rauhalliset toimintaohjeet kassalla. Hän voi kaivata apua epävarmuuden hetkellä tai vaikkapa uloskäynnin löytämisessä. Kun kaupassa käyntiä ei tarvitse jännittää, sinne menee mielellään uudestaan. Onnistumisen kokemus ruokkii itseään.

Lähde: Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projekti, Mari Metso ja Maija Haapakoski sekä Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa -hanke

Peace United yhdisti Salon urheilupuistossa

Hyväntekeväisyystapahtumassa puhuttiin maailman puhutuinta kieltä, jalkapalloa.



Mukana menossa myös Steisin Mari Vasama ja Reetta Hartikainen.

SSS | Mikko Kiviluoto
mikko.kiviluoto@sss.fi

Jalkapallo ei yhdistää maailmaa pelkästään MM-jalkapallon lähestymisen välityksellä, vaan myös ihan konkreettisesti ruohonjuuritasolla. Juuri näin tehtiin Salon urheilupuistossa tiistaina, jossa Salon Muistiyhdistyksen aloitteesta pelattiin Peace United -hyväntekeväisyisjalkapalloa.

Kuka tahansa voi järjestää näitä ja myös ilmoittautua mukaan pelaamaan, tapahtuman käynnistysmoottorina toiminut Mari Metso ehti pelaamiseltaan huikata kentäiläillä.

Peace United syntyi vuonna 2015 osana Kirkon Ulkomaanavun Tekoja-nuorisokampanjaa, jolla halutaan rakentaa rauhaa ja lisätä suvaitsevaisuutta.

Meillä on käynnissä monikulttuurinen, kaksivuotinen muisti-projekti, jolla edistetään avoimuutta ja siihen tietenkin sopii mainiosti liikkuminen, sosiaaliset suhteet, suvaitsevaisuus ja monikulttuurisuus, Pauliina Römpötti sanoo.

Kentällä viiletään kolmisenkymmentä kaikenikäistä ja eri puolilta kotoisin olevaa pelaajaa, sekajoukkueissa. Osa on kutsuttu paikalle Hallikon vastaanottokeskuksesta, osa Salon nuorisokeskus Steisin ja Kirkon ulkomaanavun kautta, osa pelaajista kuuluu Salon Wilpas jalkapallon junnuihin ja osan Muistiyhdistys on rekrytoinut pai-

JALKAPALLON MM-SUOSIKKEJA PEACE UNITED -KENTÄLTÄ JA SEN LAIDALTA:

- ▶ Mari Metsö: Tunisia
- ▶ Pauliina Römpötti: Portugali (Miten niin liittyisi Ronaldoon?)
- ▶ Hasse Robertsson: Englanti (Nyt, aina ja ikuisesti!)
- ▶ Mari Vasama: Saksa
- ▶ Reetta Hartikainen: Portugali
- ▶ Saku Nikkanen: Portugali (koska ei Suomea ja Hollantia...)
- ▶ Arben Jonzy: Saksa (muuten kyllä Inter Milan)
- ▶ Ali Abdullah: Espanja (ja siellä FC Barcelona!)
- ▶ Niilo Holmqvist: Argentiina

kalle omia kanaviaan pitkin.

– Ennen kaikkea haluamme saada ihmisiä tutustumaan toisiinsa jalkapallon kautta. Samalla autetaan maahanmuuttajia pääsemään osaksi suomalaista yhteiskuntaa, mikä ei välttämättä ole aina helppoa, monien väärinkäsitysten takia, Römpötti sanoo.

Käytännön pelilliset järjestelyt tapahtumassa on hoitanut Salon Wilpas jalkapallon Uolevi Nurmi ja Salon Vilppaan seuratyöntekijä **Hasse Robertsson**.

– Aamulla näytti vielä melko määrältä, vettä tuli taivaan täydeltä. Kerroin kyselijöille, ettei moisen takia ole Suomessa tapana perua pelejä, ja hyvinhän se sitten kirkastui, Hasse Robertsson kertoo.

Mukana aloituspotkua antamassa oli kaupunginhallituksen ja Salon liikuntapalveluiden Saku Nikkanen. Nikkanen kertoo, että oli pyydettyä helppo lähteä mukaan hyväntekeväisyyttä tekemään.

– Idea osuu hyvin omaan kokemukseen siitä, miten jalkapallo yhdistää: olin kehitysyhteistyömatkalla Etelä-Afrikassa, ja ensimmäisellä yhteyshenkilöllä oli päällään Manchester Unitedin pelipaita. Jää oli rikottu välittömästi, puhuimme jalkapalloa siitä pitäen, Nikkanen sanoo.



Jalkapallo: maailman puhutuin kieli. Sitä harrastivat muiden ohella tiistaina Ali Abdullah (vas.), Arben Jonzy ja Niilo Holmqvist.



Pauliina Römpötti Salon Muistiyhdistyksestä fanittaa MM-ki-soissa Portugalia!



Rankkasade vaihtui auringonpaisteeseen ja tuuleen, kun Peace United -jalkapallo- ja hyväntekeväisyystapahtuma pääsi käyntiin Salon urheilupuistossa.

KUVAT: SSS/MARKO MATTILA



Uuden penkin koeistuivat Salon muistiyhdistyksen Mari Metso ja Maija Haapakoski sekä kaupunginpuutarhuri Tapio Järvinen ja viheralue-suunnittelija Tapio Nikander. Penkki on Laurinpuistossa ja siltä näkee kirkon ja pappilan suuntaan.

Keltainen penkki on kohtaamisen paikka

PsL-Aku Poutanen

Puistonpenkki, arkisista arkisista asia mutta paljon muutakin, jos asiaa vähän mietti.

Kaukaa ei ole haettu esimerkiksi elokuvakohtaus, jossa kaksi toisilleen tuntematonta ihmistä istuu samalle puistonpenkille, ja siitä tapahtumat saavat käänteeseen.

Perniössä on nyt yksi kohtaamisen paikka lisää.

Muistiyhdistyksen Muist-

tyklä-projekti toteutti viime vuonna yhdessä Salon kaupungin kanssa viisi Taukopaikka-penkkiä Salon keskustaan. Tänä vuonna työ jatkuu ja eilen iloisen keltaiset penkit otettiin käyttöön Perniössä, Toijassa ja Halikossa.

–Muistiyhdistys oli aktiivinen, kaupunki toimii mahdollistajana, linjaa kaupunginpuutarhuri **Tapio Järvinen**.

Muistikylä-projektin projektityöntekijä **Maija Haa-**

pakoski kertoo, että idean taustalla on amerikkalaisilta koulunpihoilta tuttu ”Buddy bench”, kaveripenkki. Lapsi, joka kokee olevansa yksinäinen välitunnilla, voi mennä penkille istumaan. ja näin hän voi saada kohta penkille seuraa.

–Yhtä lailla muistisairas kaipaa juttuseuraa, ja moni ikäihminen on yksinäinen, jatkaa projektityöntekijä **Mari Metso**.

Haapakoski muotoilee penkin olevan osaltaan so-

siaalista esteettömyyttä.

–Matalan kynnyksen kohtaamispaikka, sanoo Metso.

”Tul’ istuma ja virittelemä jutu juurt” rohkaisee penkin selkänojan kylttikin.

Penkkiin liittyy myös some-kampanja. Siinä otetaan kaverikuva millä vaan Taukopaikka-penkillä, ja jaetaan kuva julkisessa somella aihetunnisteilla #muistisalo, #muistikylä ja #taukopaikka. Kisaajien kesken arvotaan lahjakortti torikahveille Saloon.



Muistikylä Designvuosi 2017-julkaisussa

MAIJA HAAPAKOSKI

Rumpali21

"Esteettömyys on paljon laajempi käsite kuin yleensä ymmärretään. Minä käsittelen nykyään esteettömyyden muistiesteettömyyden kautta. Muistiesteettömyys on kaikkea: fyysistä, sosiaalista, psyykkistä, kognitiivista ja aistiesteettömyyttä. Esteetömyydessä ympäristössä ihminen osaa toimia intuitiivisesti ja siellä on turvallinen olo. Intohimoni on tutkia tilan vaikutusta ihmiseen kokonaisuudessaan."

"Rumpali21 on Suomen ensimmäinen muistystävällinen ja paloturvallinen esittelyasunto ja koulutustila. Tila on tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen avuksi, jotta he voivat löytää elämää helpottavia ratkaisuja omaan tai läheisensä arkeen. On ollut hyvin mielenkiintoista olla kehittämässä konseptia sellaisesta näkökulmasta, josta tätä ei ole aiemmin Suomessa tehty. Rumpali21-projektissa yhdistyy suomalaisen sosiaali- ja terveysalan vankka tieteellinen tieto ja käytännön osaaminen alasta, pelastusalan ammattitaidon hyödyntäminen, sisustusalan uudet tuulet ja palvelumuotoilu. Tällainen monialainen yhteistyö on ainoa mahdollisuus saada aikaan todella toimivia ratkaisuja."



Rumpali21, Salon Muistiyhdistys, Muistisalo-projekti.

Maija Haapakoski
www.muistisalo.fi/projektit



© Tero Taränen/Studio

Rumpali21

"Accessibility is much more than people think. Nowadays I see it from the perspective of someone with memory loss. Memory illness accessibility is everything; physical, social, psychological, cognitive and sense accessibility. In accessible environment people can function intuitively and they feel safe. My passion is to research the impacts a space has on a person as a whole."

"Rumpali21 is the first Finnish memory friendly and fire secure showroom and training space. The space is meant for people with memory illness' and their families to help and find solutions

for themselves and their family member's daily lives. It has been interesting to develop a concept from a perspective that has not been used before in Finland. Rumpali21 project combines the strong knowledge base of Finnish social and healthcare sector, the skills of the safety professionals, new winds of interior design and service design. This kind of multidisciplinary collaboration is an opportunity to truly develop some well-functioning solutions."

KOHTI MUISTIESTEETTÖMYTTÄ - IKÄYSTÄVÄLLELLE TILASUUNNITTELULLE KASVAVA KYSYNTÄ

Suomen väestö ikääntyy Euroopan kärkivauhtia. Ikäihmiset myös asuvat Suomessa yhä pidempään kotonaan - ja kasvumassa määrin yksin. Väestön ikääntyminen näkyy myös muistisairaiden ja aistitoimintojen heikentyneiden ihmisten määrän kasvuna.

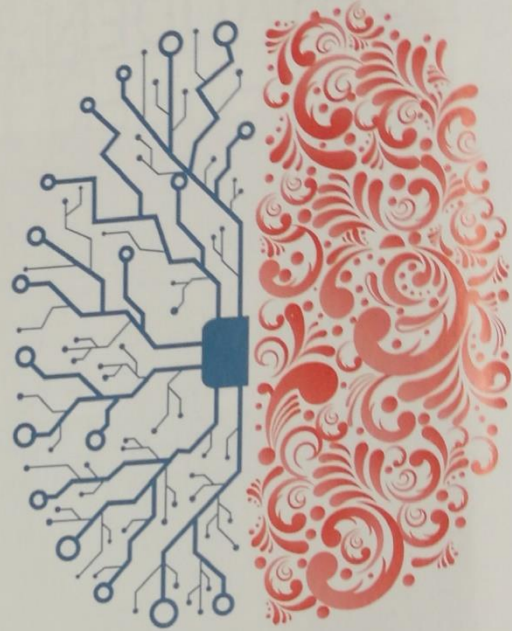
Iän karttuessa terveysongelmat ja aistitoimintojen heikkeneminen vaikeuttavat arkea tutussakin asuinympäristössä. Ikääntyvien, muistisairaiden ja liikuntarajoitteisten elämäntilaa, turvallisuutta ja toimintakykyä voidaan kuitenkin edistää ja tukea erilaisilla apuvälineillä sekä tila- ja asuinalueratkaisuilla. Eri puolilla maata kokeillaan jo mm. ikääntyvien tarpeisiin suunnattuja palvelukortteleita, muistisairaiden kyllä ja muita suojattuja asumisyhteisöjä. Mallimaa näille on Hollanti ja siellä De Hogeweykin dementiakylä, jonka asukkaat saavat elää itsenäisesti ja turvallisesti asuntojen rajaamassa kylässä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) arvion mukaan perinteinen suomalainen asuntokanta on ikääntyvien näkökulmasta melko huonosti suunniteltua. Tämä näkyy mm. tilojen ahtautena, kynnyksinä, pesutilojen puutteellisuutena, hissittömyytenä ja niin edelleen. Huolestuttavaa on, että arjen elämään ja asumiseen saatavan yhteiskunnallisen tuen ulkopuolelle jää edelleen merkittävä

määrä iäkkäitä, muistisairaita ja omaishoitajia. Tämä käy ilmi Suomen Pelastusjärjestöjen Keskusliiton (SPEK) teettämää iäkkäiden ja muistisairaiden arjen turvallisuustutkimuksesta. Sen mukaan ikääntyviä ja heidän omaisiaan kyllä kiinnostavat esimerkiksi turvallisuustekniikan ja digitalisaation mahdollisuudet, mutta niitä hyödynnetään harvoin ja turvalaitteita jää hankkimatta myös kustannusten vuoksi.

Muistiesteetöissä kodissa korostuu turvallisuus

Suomessa on lähes 200 000 muistisairasta ja joka vuosi sairastuu 14 500 ihmistä lisää. Erilaiset muistisairaudet etenevät eri tavoin ja vaikuttavat sairastuneen arkeen ja asumiseen yksilöllisesti. Muistisairaudesta eteneminen vaikuttaa muistin ohella mm. hahmottamiseen, kielellisiin kykyihin ja toiminnanohjaukseen. Vaikka muistisairas ihminen voi pärjätä kotona pitkäänkin ja tuntee siellä turvallisuutta, kun sairaus etenee, ei oma kotikaan tunnu enää kodilta. Muistiasiantuntija **Anita Pohjanvuori** Muistiliitosta muistuttaa, että muistisairaalle olisi hyvä turvata vapaus tehdä mahdollisimman pitkään asioita, joista pitää ja joita hän on elämänsä aikana tottunut tekemään. Parhaimmessa tapauksessa kodin suunnitteluun otetaan mukaan myös muistisairas ihminen itse.

-Muistisairaana asumisen keskeistä on turvallisuus, jatkuvuus, muuttamattomuus, vapaus ja itsemääräämisoikeus. Meillä on hyviä kokemuksia tapauksista, kun muistisairaustiagnoosin saatuaan ihmiseltä



on riittävän ajoissa kysytty, missä haluaisi asua ja millaisesta asumismuodosta hän pitää ja millaisia toiveita hänellä on asumisen suhteen. Riittävän ajoissa toteutetut muutokset esimerkiksi tilavalinnoissa ja muutostöissä saattavat auttaa muistisairasta ihmistä hänen arjessaan.

-Esimerkiksi apuvälineet tulisi ottaa käyttöön riittävän ajoissa, että niitä myös opittaisiin käyttämään. Olisi myös hyvä, jos kalusteita tai niiden paikkoja ei enää ole muutettaisi muistisairaudesta edetessä. Pelottavat ja harhoja laukaisevat tai vaaraa aiheuttavat asiat ja esineet kannattaa poistaa tiloista ja nämä tilanteet myös kirjata ylös.

Muistiesteetöimän kodin ominaisuuksia ovat

- helppokulkuisuus, jossa tilat ja kulkureitit ovat siistejä, selkeitä ja tilavia

- riittävät ja tarkoituksenmukaiset turvalaitteet ja apuvälineet
- hyvä valaistus
- sisustuksessa huomioitu riittävät kontrastit ja huomiovärit

Yhteiskodissa asukkaalla tulisi lisäksi olla mahdollisuus

- kahdenkeskiseen rauhaan ja yksityiseen tilaan
- ääniesteetömyyteen
- erillinen TV-tila ja seurustelutila
- heikentyvän kuuloaistin vahvistaminen esimerkiksi induktiosilmukan ja kuulolaitteen avulla
- visuaalisen hahmottamisen vahvistaminen: kuvat ja opasteet seinillä, kaapinovissa ja laatikoissa, pintojen ja reunojen rajaaminen ja värien käyttö.

Aistiystävällinen suunnittelu ikääntyneiden asuinympäristössä

Toinen näkökulma ikäystävälliseen asumiseen on aistiystävällinen suunnittelu. Tämä nojaa ajattelutapaan, että koemme elin- ja asuinympäristömme äänien, tuoksujen ja visuaalisen muodon muodostamana moniaistisena kokemuksena. Conbalance Oy:n konseptisuunnittelija **Margit Sjöroosin** mukaan elämämme etenkin kaupungeissa epäluonnollisessa ympäristössä, jossa tilat, rakennukset ja rakenteet eivät tue hyvinvointiamme. Jo pelkkä talojen koko kaupunkialuilla väärin aistimaailmaamme. Aistiherkkyys on hänen mukaansa yleisempää kuin luullaan.

Aistiyliherkät henkilöt kykenevät aistimaan myös sellaisia aistiärsyksiä, jotka jäävät muun väestön aistiyliherkyyden alapuolelle tai heidän keskushermostostaan puuttuvat aistien turtumiskanismit, jolla pitkään jatkunut aistimus kytketään pois päältä.

Lähde: wikipedia

Pitkään jatkunut altistus aistiärsykkeille näkyy mm. päänsärkinä, väsymisenä, erilaisina kipuina ja pahoinvointina. Itsekin aistiyliherkkä Sjöroos on kehittänyt Stress free area -konseptin, jonka puitteissa hän tilasuunnittelullisin keinoin luo tiloja, jossa negatiivisten aistiärsykkeiden määrä on mahdollisimman vähäinen ja vireyttä tuetaan aistiystävällisin ratkaisuin, kuten esimerkiksi äänimaisemoinnin avulla. Tällöin puhutaan aistiystävällisestä suunnittelusta ja moniaistisesta ergonomiasta.

-Stress free -suunnittelu perustuu väri-, hahmo- ja käytettävyyopsykologian lainalai-

suuksiin ja hyödyntää mm. aivotutkimusta. Sen tavoitteena on vähentää negatiivisia ja fyysisiä stressitekijöitä ja huomioida vireytiloihin ja eri tilanteisiin vaikuttavia tekijöitä moniaistisella suunnittelulla, Sjöroos kertoo.

Sovelluskohteita ovat olleet muun muassa työ-, toimisto- ja kokoustilat sekä hotellit ja messuosastot. Sjöroosin aistiystävällistä tilasuunnittelua nähtiin myös kevään 2017 taitoluistelun MM-kisoissa.

Esteetön kuunteluympäristö

Myös kuuloaisti heikkenee tyypillisesti iän myötä. Eriasteisesti kuulovammaisia arvioidaan olevan jo 10-15 % väestöstä eli noin 700 000 henkeä. Kuulon heikkeneminen voi alkaa jo työikäisenä, mutta se liittyy usein vanhenemiseen. Ikäkuuloisuus tarkoittaa iän mukana ilmenevää sisäkorvan ja kuulohermon rappeumaa ja muutoksia. Suurimmalta osalta 75-vuotiaista kuulo on jo heikentynyt.

-Iäkkäiden osuusväestöstä kasvaa koko ajan ja elämme yhä vanhemmiksi. Tämä tulisi ottaa huomioon, kun suunnittelemme uusia asuinympäristöjä, erityisasiantuntija ja arkkitehti **Jukka Rasa**, Kuuloliitosta kertoo.

-Rakennettu ympäristö on alusta laajemmalle elämälle ja hyvinvoinnille. Kun rakennamme ympäristöämme, meidän pitäisi muistaa, että kaikki suunnittelu tulisi lähteä tilojen käyttäjistä, ihmisistä, jotka elävät näissä ympäristöissä ja heidän tarpeistaan.

Kuulovammaisten kohdalla korostuu hyvä ääniympäristö. Itsekin kuulovammainen Rasa muistuttaa, etteivät kuulokojeet tee kuulovammaisesta täysin kuulevaa.

-Ne pikemminkin auttavat selviytymään päivittäisistä kuuntelua vaativista tilanteista. Tästä syystä hyvät ääniolosuhteet ovat erityisen tärkeitä kuulovammaisille. Puheesta pitää saada selvää.

Lähteet: Eläketurvakeskus; Suomen eläkkeensaajien tilasto 2017, THL, SPEK Muistisairaiden arjen turvallisuus, Yle, Salon muistikylä-projekti -esitys

SUOMEN ENSIMMÄINEN MUISTIYSTÄVÄLLINEN ESITTELYKOTI SALOON

Salossa avattiin toukokuun lopulla Suomen ensimmäinen muistiystävällinen ja paloturvallinen esittely- ja koulutusasunto. Kyseessä on 23m² yksio, joka koostaan huolimatta sisältää monet muistiesteettömän kodin oleelliset elementit. Taustalla on halu helpottaa muistisairaana omaisia heidän pohtiessaan ratkaisuja läheisensä kotiin ja samalla esitellä, miten pienillä, edullisilla nikseillä voidaan helpottaa muistisairaana elämää



ja mahdollistaa hänelle mahdollisimman turvallinen elämä omassa kodissaan, tutussa ympäristössä.

Salon Muistiyhdistyksen Muistikylä-projektin projektityöntekijä, muotoilija ja sisustussuunnittelija **Maija Haapakoski** muistuttaa, että muistiesteettömyys kattaa asuinympäristön esteettömyyden fyysisistä esteettömyyttä laajemmin, kuten sosiaalisen, psyykkisen, kognitiivisen, visuaalisen ja auditiivisen esteettömyyden.

-Muistiesteetön koti on ennen kaikkea asukkaalleen oman kodin näköinen. Tämä tuttuus luo turvallisuuden tunnetta. Asukkaan täytyy pystyä toimimaan omassa arjessaan mahdollisimman hyvin itse eli kodin täytyy olla myös ymmärrettävä ja asukkaan hahmotettavissa ja hallittavissa. Siinä vaiheessa, kun hän ei enää osaa tai pysty toimimaan, häntä pitäisi pystyä tukemaan joko toisen ihmisen avulla, apuvälineillä tai teknologialla. Vallittavasti suurella osalla ei ole mahdollisuutta saada itselleen tällaista tukea taloudellisista syistä tai tukiverkoston puutteesta johtuen.

Haapakosken mielestä on tärkeää, että koti tulisi suunnitella muistisairaana ja läheisten kanssa yhteistyössä.

-Muistisairaana käsitys hänelle tutusta kodista saattaa muuttua sairauden edetessä. Tällöin myös muistisairaana henkilöhistorian tunteminen on suureksi hyödyksi. Hänen elämäntarinaansa olisi hyvä kirjoittaa talteen jo ennen kun sairaus etenee. Muistisairaus etenee kuitenkin aina yksilöllisesti ja jokaisen kohdalla täytyisi tehdä henkilökohtainen kartoitus, mikä toimii ja mikä ei, minkä kanssa voi tehdä kompromisseja ja niin edelleen.



Hygieenista lisäturvallisuutta antimikrobisilla materiaaleilla.

KORPINEN

www.korpinen.com

