



Vuosikertomus 2024

"Ilman tätä ryhmää elämä olisi paljon harmaampaa"

Kouvolan seudun Muisti ry

Puh. 040 523 9697

Hallituskatu 7 B, 45100 Kouvola

www.kouvolanseudunmuisti.fi
toimisto@kouvolanseudunmuisti.fi

Sisällys

Yhdistys	1
Toimihenkilöt.....	1
Kokoukset ja työryhmät.....	3
Jäsen- ja varainhankinta	5
Yleisötilaisuudet ja virkistystoiminta	5
Yhteistyöverkostot ja järjestöyhteistyö	8
Tiedottaminen	8
Yhdistyksen talous	9
STEA-avusteinen toiminta	10
Kymenlaakson Muistiluotsi.....	11
Asiakastyö	13
Vapaaehtoistoiminta.....	16
Vaikuttaminen ja verkottuminen	16
Paikka auki -avustus.....	20
Yhdistysavustaja.....	20
Aivoterveyden vahvistaminen FINGER-toimintamallia mukaillen – Kymenlaakson hyvinvointialueen järjestöavustus	21
Liitteet.....	25
Yhdistyksen talousarvio 2024	25
Yhteystiedot	26



Yhdistys

Kouvolan seudun Muisti ry on perustettu 14.6.1990. Yhdistyksen toimialueena on Kouvola. Toiminnan tarkoitus on muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin tukeminen ja oikeuksien edistäminen sekä yleisen muisti- ja aivoterveystietoisuuden lisääminen. (Kouvolan seudun Muisti ry:n säännöt 2021).

Yhdistyksen toimintaa on toteutettu sekä yhdistystoimintana että Muistiluotsitoimintana. Vuosikertomuksessa on kerrottu Kymenlaakson Muistiluotsin toiminnasta sivulta 11 alkaen. Yhdistystoiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla, Kouvolan kaupungin toiminta-avustuksilla ja muilla avustuksilla. Yhdistys hallinnoi Kymenlaakson Muistiluotsi asiantuntija- ja tukikeskuksen toimintaa, jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kouvolan seudun Muisti ry sai vuodelle 2024 Kymenlaakson hyvinvointialueen järjestöavustuksen aivoterveysten vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukaillen.

Yhdistys on alan kattojärjestönä toimivan Muistiliiton jäsen ja maksaa keskusliitolle vuosittain jäsenmaksutuloista 8 € / jäsen.

Toimihenkilöt

Yhdistyksen puheenjohtajana toimi Leena Westman ja varapuheenjohtajana toimi Anne Koivula. Muut hallituksen varsinaiset jäsenet olivat Kimmo Mäkinen, Tuija Ahola ja Heli Nikula 30.6.2024 asti. Hallituksen varajäsenenä Jenna Paajanen ja Heini Nikunen.

Yhdistyksen työntekijöinä olivat Kymenlaakson Muistiluotsissa toiminnanjohtaja Tarja Levonen, Emma Kujala, Merja Mänttari, Jenni Pussinen 31.7.2024 asti ja 1.8.2024 alkaen Heli Nikula. Satu Ahola työskenteli 60 %

työajalla muistiluotsitehtävissä ajalla 1.4. – 31.5.2024. Jenni Pussinen siirtyi Muistiluotsi toiminnasta 1.8.2024 alkaen 100 % työajalla muistiterveysasiantuntijan tehtäviin. Paikka auki -ohjelman avustuksella yhdistyksessä toimi yhdistysavustajana Eevaleena Uronen-Hyötyläinen 31.12.2024 asti ja Viivi Mauno aloitti yhdistysavustajan tehtävät 15.10.2024. OP Kymenlaakso myönsi yhdistykselle Kesäduuni OP:n piikkiin -kampanjan kautta tukea yhden nuoren työllistämiseen. Yhdistys sai määräraakaan mennessä 17 hakemusta. Joosa Rajaniemi palkattiin kahdeksi viikoksi 18.6. – 3.7.2024 yhdistykseen tekemään avustavia toimistotöitä, arkiston järjestämistä ja tilastointia.

Työterveyshuollon palveluntuottajana toimii Pihlajalinna Terveys Oy, päätoimipisteenä Pihlajalinna Kouvola. Työterveyspainotteiseen sairaanhoitopalveluun kuuluu yleislääkärin/työterveyslääkärin ja työterveyshoitaja vastaanotto, yleislääkäritasoiset laboratorio- ja kuvantamistutkimukset rajoituksin sekä erikoislääkärikonsultaatiot.

Ohjattuun työharjoitteluun osallistui 5 geronomiopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK:ista. Harjoittelujaksot olivat muistisairaanhuvinto ja liikunta sekä varhaiset palvelut ja liikunta. Lisäksi geronomiopiskelijoita on ollut mukana ryhmänohjaajina projektiohotoihinsa liittyyen sekä yksi geronomi YAMK-opiskelija on tehnyt opinnäytetyön aiheesta muistisairaus ja digipalveluiden käyttö.

Yhdistyksen kirjanpidosta on huolehtinut tilitoimisto Areniatili Oy, kirjanpitäjä Satu Sorsa. Yhdistyksen tilintarkastajana toimi Tuula Salminen ja varatilintarkastajana Janne Virtanen eTilintarkastus Suomi Oy:stä.



Kokoukset ja työryhmät

Hallituksen kokouksia oli kymmenen. Hallituksen jäsenille ei maksettu kokouspalkkiota. Hallituksen jäsenten ja varajäsenten osallistuessa hallituksen kokouksiin yhdistys korvaa kilometrikorvauksia valtion matkustussäännön mukaan. Yhdistyssääntöjen pykälän 16 mukaan kokouksiin voidaan osallistua myös tietoliikenneyhteyden avulla.

Kevätkokous pidettiin 29.4.2024 klo 18. Kevätkokous hyväksyi vuoden 2023 vuosikertomuksen ja vuoden 2023 tilinpäätöksen. Kevätkokouksen yhteydessä annettiin huomionosoitukset yhdistyksen vapaaehtoiselle Tuija Aholalle sekä yhdistyksen työntekijä Jenni Pussiselle. Tuija Ahola sai yhdistyksen hakemuksesta Muistiliiton stipendin Muistiliiton Pekka Laineen rahastosta. Stipendi myönnetään vapaaehtoiselle, joka on jatkanut ansioitunutta vapaaehtoistyötä vielä läheisen menehdyttyä. Jenni Pussinen sai Muistiliiton myöntämän hopeisen ansiomerkin kevätkokouksen yhteydessä. Syyskokous pidettiin 28.11.2024 klo 18. Syyskokouksessa hyväksyttiin vuoden 2025 toimintasuunnitelma ja talousarvio. Vuodelle 2025 yksilöjäsenmaksu on 25 € / vuosi, kannatus- ja yhteisöjäsenmaksu 60 € / vuosi.

Syyskokouksessa valittiin eTilintarkastus Suomi Oy:stä tilintarkastajat seuraavalle tilikaudelle. Tilintarkastajaksi valittiin HT-tilintarkastaja Tuula Salminen ja varatilintarkastajaksi JHT-tilintarkastaja Janne Virtanen. Hallituksen varsinaisista jäsenistä erovuorossa oli puheenjohtaja Leena Westman, Kimmo Mäkinen, Tuija Ahola ja sihteeri Heli Nikula. Varajäsenistä erovuorossa oli Heini Nikunen. Yhdistyksen sääntöjen mukaan (§ 15) puolet hallituksen varsinaisista ja varajäsenistä ovat erovuorossa. Syyskokous valitsi kaudelle 2025–2026 hallituksen kokoonpanoksi: varsinaiset jäsenet Leena Westman, Anne Koivula, Kimmo Mäkinen, Heini Nikunen ja Jenna Paajanen. Varajäseniksi uusina valittiin Päivi Parikka ja Tanja Karkulahti-Hoppman.



Vuoden Muistiteko 2024 palkinnon saajat julkaistiin yhdistyksen Muistiseminaarissa Kouvolassa 27.9.2024. Palkinto myönnettiin Kouvolan kaupungille ja Esperi Haanojan palvelukeskukselle. Kouvolan kaupunki on myöntämillään avustuksilla osoittanut muistiystävällisyyttä ja ymmärrystä erityisryhmän liikunnan merkityksestä. Muistiasiakkaiden liikuntaryhmissä on kiinnitettävä huomio osallistujamääriin. Pieni ryhmäkoko mahdollistaa

keskittymisen ja turvallisen harjoittelun. Ryhmässä liikkuminen on osallistujilleen innostavaa ja lisää yhdessäoloa muiden kanssa. Näillä toiminnoilla tuetaan kotona asuvien muistisairaiden ja heidän läheistensä fyysistä toimintakykyä, tarjotaan mahdollisuus vertaistukeen, edistetään hyvinvointia ja muistiystävällisyyttä. Kouvolan kaupungin palkinnon tuli vastaanottamaan hyvinvointipäällikkö Sanna-Riitta Junnonen.

Esperi Haanojan palvelukeskuksesta yksikönjohtaja Anne Koivula vastaanotti toisen Vuoden Muistiteko 2024 palkinnon. Palveluasumiseen siirtymiseen saattaa liittyä ennakkoluuloja ja pelkoja sekä muistisairaalle että hänen läheiselleen. Esperi Haanojan palvelukeskus on sosiaalisen median välityksellä kuvannut palvelukeskuksen arkea antaen toiveikkaan, positiivisen ja arvokkaan kuvan asumisen mallista ja näin lisää omalta osaltaan muistiystävällisyyttä.

Henkilöstön hyvinvointia ja työssä jaksamista tuettiin eri tavoin, esimerkiksi viikoittaisilla tiimipalavereilla, hallitusten jäsenten ja työntekijöiden yhteisillä tapaamisilla kevätkauden päättyessä ja pikkujoulujen merkeissä. Omatoimista työkyvyn ylläpitämistä tuettiin Epassi-liikunta- ja kulttuuriedulla. T:mi Leena Westman piti ryhmätyönohjauksen työntekijöille 2 kertaa vuoden aikana. Henkilöstö osallistui Muistiliiton järjestämiin koulutuksiin sekä muistiluotsiverkostopäiviin. Toiminnanjohtaja piti kehityskeskustelut toukokuussa muistiluotsityöntekijöille ja toimi Paikka auki -hankkeiden työntekijöiden mentorina.

Jäsen- ja varainhankinta

Yhdistyksessä oli 31.12.2024 yhteensä 334 jäsentä. Jäsenmaksun suuruus oli 22,00 € yksilöjäseniltä ja 57,00 € kannattaja- ja yhteisöjäseniltä. Yhdistyksen varainhankinta jäsenmaksutuottojen lisäksi oli pienimuotoista T-paitojen, adressien, historiikin ja Muistipirkkojen käsitöiden myyntiä. Kokoustilaa vuokrattiin ulkopuolisille 25 € / tunti ja yhdistyksen jäsenille 10 € / tunti. Vuoden 2024 aikana kokoustilan vuokratuottoja kertyi 150,00 €, jäsenmaksutuottoja 7619,00 €.

Yleisötilaisuudet ja virkistystoiminta

Yhdistys järjesti kerran kuukaudessa kaikille avoimia jäseniltoja. Jäsenilloissa vierailijoina olivat väitöskirjatutkija Heta-Maria Kotala Oulun yliopistosta aiheena ”Maa- ja kallioperän geokemiallisten ominaisuuksien yhteys muistisairauksiin”, geronomi AMK Teija Krohns esitteli YAMK opintoihinsa liittyvää opinnäytetyön suunnitelmaa ”Digitalisoituva yhteiskunta – mahdollisuudet, haasteet ja kehittämistarpeet muistisairaana ja heidän parissaan työskentelevien näkökulmasta”, projektityöntekijä Nina Markkanen esitteli Kakspy ry:n K60 Kulttuuripaja -toimintaa. Kymenlaakson hyvinvointialueelta geriatriylilääkäri Sari Mäkelän jäsenillan ”Ajoterveys” -luento järjestettiin Kouvolatalon Honkasalissa.

Kouvolan kaupungin perintö-, testamentti- ja lahjoitusavustuksella järjestettiin vesiliikuntaryhmät, avointa jumpparyhmää ja kuntosaliryhmät.

Vesiliikuntaryhmä oli Kettumäen Palvelukeskuksessa ja ryhmää ohjasi fysioterapeutti Anna-Mari Koski ajalla 15.1. – 20.5.2024 kerran viikossa sekä 19.8. – 16.12.2024 kerran viikossa. Käyntikertoja Kettumäen vesiliikuntaryhmissä oli 257, eri kävijöitä 11. Toinen vesiliikuntaryhmä järjestettiin Käpylän Palvelukeskuksessa ajalla 18.1. – 23.5.2024 ja 5.9. – 19.12.2024 kerran viikossa, 9 eri kävijää, käyntikertoja yhteensä 174. Käpylän



Palvelukeskuksen ryhmää ohjasi fysioterapeutti Satu-Marjaana Peltola. Avointa jumpparyhmää ohjasi fysioterapeutti Marita Mannonen kerran viikossa yhdistyksen kokoustilassa ajalla 17.1. – 24.4.2024 ja 4.9. – 27.11.2024. Jumpparyhmän kävijämäärä oli 320 ja eri kävijöitä oli 45. Kuntosaliryhmiä ohjasi fysioterapeutti Satu-Marjaana Peltola. Ryhmät järjestettiin Porukkatalon liikuntatilassa kerran viikossa ajalla 5.2. – 15.4.2024 sekä kaksi eri kuntosaliryhmää järjestettiin kerran viikossa 9.9.-11.11.2024. Kuntosaliryhmien kävijämäärä oli 203 ja eri kävijöitä oli 19.

Aivoviikkoa vietetään viikolla 11. Vuoden 2024 teemana oli aikaa aivoillesi. Yhdistyksellä oli avoimien ovien päivä 14.3.2024. Tarjolla oli kahvia ja samalla oli mahdollisuus seurata TerveMuisti -webinaaria, jossa kuultiin unen merkityksestä muistiin ja aivojen toimintaan sekä ajankohtaista tietoa muistisairauksien ehkäisystä. Yhdistyksen strategia iltapäivä pidettiin 15.5.2024 yhdistyksen kokoustilassa.

Suvikarkelot järjestettiin 3.6.2024 yhteistyössä Kotkan Seudun muistiyhdistyksen ja Kymenlaakson Muistiluotsin kanssa Ummeljoen Työväentalolla ja Sörkän Tanssilavalla. Jalalla laitettiin koreasti, sillä lavatansseja tahditti Juha Joenpolvi solisteineen.

Yhdistyksen kesäretki oli 6.7.2024. Kesäretki alkoi Kymen Paviljongista, josta ruokailun jälkeen siirryttiin Kallioniemen lavalle seuraamaan musiikkinäytelmää Jamppa Tuomisesta. Päärooleissa nähtiin ja kuultiin Aki Hietala ja tangokuninkaalliset Pirita Niemenmaa ja Jaska Mäkynen sekä tangoprinssi Kalle Jussila.

Kouvolan seurakuntakeskuksessa Maria-salissa oli muistimessu 19.9.2024. Yhdistysinfoa oli viemässä muistiterveysasiantuntija Jenni Pussinen.





Yhdistys järjesti Muistiseminaarin 27.9.2024 teemalla ”Kuljemme muistisairaana matkassa”. Seminaari pidettiin Kouvolan Lakritsin Laku Areenalla, Kouvola. Seminaarin pääluennoitsijat olivat Itä-Suomen yliopiston aivotutkimusyksikön johtaja Eino Solje, geriatrian erikoislääkäri, emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä, gerontologian dosentti Ulla Eloniemi-Sulkava ja kasvatustieteiden tohtori, johtava kommunikaatioasiantuntija Riitta Lahtinen sekä kokemustoimija. Kymin Osakeyhtiön 100-vuotissäätiö oli myöntänyt apurahan muistiseminaarin järjestämiseen.

Syksyllä 2024 taiteen maisteri, kuvataiteilija, ryhmätaideterapeutti Tiina Butter ohjasi TATAMURI® taideryhmätyöpajoja Kouvola.

Taideryhmätyöpajat toteutuivat yhteistyössä Kouvolan kaupunginmuseo Poikilon kanssa. Yhteistyölle myönnettiin kaupungin perintö-, testamentti- ja lahjoitusrahastosta avustus Poikilo-museolle kahden TATAMURI® -taideterapiaryhmän toteuttamiseen. Ryhmät olivat suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Toinen ryhmistä toteutettiin museossa ja toinen yhdistyksen toimitilassa.

Joulukuussa 2024 kuvataide- ja psykoterapeutti Kirsi Ruuskanen, MyColours, tarjosi läheisille maksuttoman jouluisen kukkakorityöpajan. Kymenlaakson Muistiluotsi järjesti samaan aikaan muistiryhmän. Osallistujia oli yhteensä 12.

Yhdistyksen pikkujoulut vietettiin Cafe Juhlissa 4.12.2024, jonne oli katettu perinteinen joulupöytä. Jouluisen herkkujen lisäksi päästiin nauttimaan mukavasta yhdessäolosta, jouluisesta ohjelmasta ja joulupukkikin saapui paikalle.

Yhteistyöverkostot ja järjestöyhteistyö

Muistiluotsin toimintaa ohjaava johtoryhmä kokoontui kaksi kertaa. Johtoryhmän tapaamisiin osallistuivat Kouvola ja Kotkan muistiyhdistysten puheenjohtajat ja varapuheenjohtajat sekä muistiluotsi Merja Mänttari ja toiminnanjohtaja Tarja Levonen. Joulukuussa 2024 yhdistyksen puheenjohtajat allekirjoittivat Kouvola seudun Muisti ry:n ja Kotkan Seudun muistiyhdistys ry:n yhteistyösopimuksen, jolla he sitoutuvat yhteistyöhön maakunnalliseen Muistiluotsitoimintaan liittyen.

Tiedottaminen

Jäsentiedotteita lähetettiin neljä. Kotisivuilla tiedotettiin ryhmistä, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Yhdistys ilmoitti tapahtumistaan Kouvola Sanomien järjestöpalstalla. Kymenlaakson Muistiluotsin tilaisuuksista tiedotettiin maakunnan ilmaisjakelulehti KS Keskiviikon järjestöpalstalla. Kouvola alueen ja Etelä-Kymenlaakson toimintakalenterit ilmestyivät tammi- ja elokuussa. Etelä-Kymenlaakson toimintakalenteri oli yhteinen Kotkan Seudun muistiyhdistyksen kanssa. Toimintakalentereita jaettiin muun muassa OLKA-pisteillä Kymenlaakson keskussairaalaissa Kotkassa sekä Ratamokeskuksessa Kouvola. Tietoa jaettiin yhteistyökumppaneille ja näin tietoa saivat myös ammattilaiset ja uudet asiakkaat.

Yhdistys tiedotti ja julkaisi päivityksiä Facebook-sivuilla toiminnasta sekä muistisairauksiin ja aivoterveysteen liittyvistä asioista. Kymenlaakson Muistiluotsi tiedotti myös Instagramin välityksellä.

Viestinnän tavoitteena on yhdistyksen perustehtävän muistiperheiden ja heidän parissaan työskentelevien ammattilaisten tukeminen sekä aivoterveysten edistäminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Viestinnässä toteutetaan viestintäsuunnitelmaa vuosille 2021–2024 ja se pohjautuu yhdistyksen strategiaan.

Yhdistyksen talous

Yhdistystoiminnan rahoitus muodostuu jäsenmaksutuotoista, varainhankinnasta, Kouvola kaupungin ja muiden tahojen vapaaehtoisista yleisavustuksista.

Yhdistyksen varsinaisen toiminnan tilikauden tulos vuonna 2024 oli 2428,20 €
Yhdistyksen varainhankinta tuotti yhteensä 667,00 €. Kokoustan vuokratuotto oli 150,00 €. Muut tuotot olivat 1585,00 €. Yhdistyksen jäsenmaksut tuottivat yhteensä 7619,00 €, josta yhdistys maksoi Muistiliitolle yhteensä 1872,00 €.

Yhdistyksen toimintaa tuettiin toiminta-avustuksilla yhteensä 15242,00 €:lla. Kouvola kaupungin hyvinvointi avustusta myönnettiin 633,00 € ja Perintö-, testamentti- ja lahjoitusrahastosta myönnettiin yhdistykselle avustusta 10 609,00 €. Avustukset käytettiin kuntosaliryhmän, avoimen jumpparyhmän ja vesiliikunta ryhmien järjestämiseen: tilavuokrat, ryhmien ohjaus asiantuntijapalveluna. Myllykosken vanhustensäätiö maksoi 1500 € joulukuussa 2024 vuoden 2025 keilailuryhmää varten.

Yhdistys osallistui Kesäduuni OP:n piikkiin -kampanjaan ja OP-Kymenlaakso myönsi 500 € yhdistykselle yhden 15–17-vuotiaan nuoren palkkaamiseen kahdeksi viikoksi.

Yhdistykseltä tilattiin räätälöityjä, maksullisia koulutuksia ammattilaisille. Kymenlaakson hyvinvointialueen Lauttarannan kotiutusyksikölle järjestettiin 3 x 4 tunnin samansisältöistä koulutuspakettia. Koulutusten sisältö oli muistisairauden vaikutukset, muistisairaahan kohtaaminen ja keinoja arkeen.

Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi yhdistykselle STEA-rahoitusta Kymenlaakson Muistiluotsi toimintaan kohdennettua yleisavustusta 283955,00 € ja Paikka auki avustusta 40600,00 €.



Kymenlaakson hyvinvointialue myönsi 35000,00 € järjestöavustusta aivoterveysten vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukaillen.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

STEA-avusteinen toiminta

Yleishyödylliset yhteisöt voivat hakea terveyttä ja hyvinvointia edistävään työhön avustusta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksesta (STEA). STEA vastaa avustushakemusten käsittelystä ja tekee Sosiaali- ja terveysministeriölle avustusehdotuksen myönnettävistä avustuksista. Kouvola seudun Muisti ry sai vuonna 2024 kohdennettua toiminta-avustusta (vuodesta 2025 alkaen kohdennettua yleisavustusta) tarkoitukseltaan rajattuun vakiintuneeseen yleishyödylliseen toimintaan (Ak-avustus). Kohdennetut toiminta-avustukset myönnetään vuodeksi kerrallaan. STEA-avusteisesta toiminnasta annetaan rahoittajalle vuosittain tuloksellisuusraportti ja vuosiselvitys.



Kymenlaakson Muistiluotsi

Kymenlaakson Muistiluotsi (jäljempänä Muistiluotsi) on Kouvolan seudun Muisti ry:n hallinnoima asiantuntija- ja tukikeskus, joka tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa kymenlaaksolaisille muistisairaille, heidän läheisilleen ja muistiasioista kiinnostuneille. Muistiluotsi toimii Haminan, Kotkan, Kouvolan, Miehikkälän, Pyhtään ja Virolahden alueella. Muistiluotsi toimii yhteistyössä kuntien, Kymenlaakson hyvinvointialueen sekä yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa. Kumppanijhdistyksenä on Kotkan Seudun muistiyhdistys ry. Muistiluotsi on osa valtakunnallista Muistiluotsi-verkostoa, jota koordinoi Muistiliitto.

Muistiluotsin järjestämissä tilaisuuksissa saa tietoa muistisairauksista, niiden vaikutuksista ja muistisairaahan ihmisen kohtaamisesta. Muistiluotsi mahdollistaa ajatusten vaihtamisen toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Toiminta tarjoaa mahdollisuuksia osallistumiseen ja vaikuttamiseen. Muistiluotsi vahvistaa erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä varmistaa muistisairaiden ja läheisten äänen kuulumista. Muistiluotsi tekee vaikuttamistyötä muistisairaiden ja heidän läheistensä yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimii aktiivisesti maakunnan verkostoissa.

Muistiluotsi on sitoutunut valtakunnallisen Muistiluotsiverkoston yhteisiin toimintaperiaatteisiin. Käytössä on yhteinen toiminnanohjausjärjestelmä ja yhteinen laatulupaus. Yhteydenottoja ja toimintaa on tilastoitu vuoden aikana sähköiseen palautejärjestelmään. Toimintaa seurattiin erilaisin mittarein. Määrällisten tavoitteiden lisäksi tulostuloksilla seurattiin riippuen toiminnasta esimerkiksi aikaansaatuja muutoksia ja vaikutuksia. Arvioinnissa on hyödynnetty osallisuusindikaattorilla kerättyä tietoa ja asiakaskokemuksia. Vuoden 2024 aikana oli 5 arviointi- ja suunnittelupäivää, jolloin tilastoja ja

kirjattuja palautteita käytiin yhdessä työntekijöiden kanssa läpi ja tarvittavia toimenpiteitä suunniteltiin. Työntekijät ovat osallistuneet Muistiliiton järjestämiin kehittämis- ja koulutuspäiviin. Toimintaa järjestettiin Kymenlaakson kaikissa kunnissa.

Muistiluotsitoiminnassa työskentelevät toiminnanjohtaja, geronomi (YAMK) Tarja Levonen, muistiluotsit sosionomi (YAMK) Jenni Pussinen 31.7.2024 asti, geronomi (AMK) Emma Kujala, lähihoitaja Merja Mänttari ja geronomi (AMK) Heli Nikula 1.8.2024 alkaen. Geronomiopiskelija Satu Ahola työskenteli 60 % työajalla muistiluotsi tehtävissä ajalla 1.4. – 31.5.2024.

Muistiluotsitoiminta on avointa ja asiantuntevaa. Vuoden 2024 aikana muistiryhmiä pystyttiin lisäämään ja toimintaa on pystytty toteuttamaan laajasti koko maakunnan alueella. Tässä auttavat hyvät ja laajat yhteistyöverkostot. Muististaan huolestuneita on Kymenlaaksossa paljon. Useat yhdistykset ja järjestöt pyysivät vuoden aikana pitämään muisti-infoja omille jäsenilleen. Yhteistyökumppaneiden kautta tapahtuva asiakasohjaus on merkittävässä roolissa ihmisten tavoittamisessa.

Toimintaan osallistui 2283 (vuonna 2023 osallistujia oli 2578). Vaikka toimintaan osallistuneiden määrä kokonaisuudessaan laski edellisestä vuodesta, oli kohtaamisia enemmän, vuonna 2024 yhteensä muistisairaita tavoitettiin toimintaan arvioitua enemmän.



Asiakastyö

Muistiluotsin asiakastyön tavoitteena oli antaa kymenlaaksolaisille muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisilleen ja muististaan huolestuneille tietoa ja apua elämäntilanteeseensa. Tavoitteena oli myös alueen väestön ymmärryksen lisääminen muistisairauksiin liittyvistä erityispiirteistä.

Toiminnalla pyrittiin vahvistamaan kohderyhmän vertaisuuden, osallisuuden ja hyvinvoinnin tunnetta ja vähentämään yksinäisyyden tunnetta. Toimintaan mukaan osallistuneet kokevat hyötynensä toiminnasta ja suosittelevat sitä toisille.

Asiakastyön toimintamuotoina olivat ryhmätoiminta, omahoitovalmennustoiminta, muistikahvilatoiminta, muisti-infojen ja muistikummituokioiden järjestäminen muististaan huolestuneille. Lisäksi henkilökohtainen ohjaus ja neuvonta kasvotusten, puhelimitse sekä sähköpostitse.

Muistisairaudet ovat eteneviä sairauksia, jolloin esimerkiksi ryhmiin osallistujien palautteissa loppukyselyissä yksinäisyyden tunteen kokemus ei ole laskenut. Yksinasuvien osuus ryhmiin osallistujissa näkyy todennäköisesti myös vastauksissa. Kaikilta paikkakunnilta ei tavoitettu riittävästi osallistujia, jotta suunnitellut ryhmät olisivat toteutuneet, toisaalta joissain kunnissa tulijoita olisi ollut enemmän mitä ryhmiin mahtui ja ryhmiä pystyttiin lisäämään tarpeen mukaisesti.

Näkyväksi nousi myös omaisten ja läheisten tilanteet. Läheinen ei voi jättää sairastunutta läheistään useammaksi tunniksi yksin ja tämä saattaa estää heidän osallistumistaan läheisille suunnattuihin vertaisryhmiin. Työikäisenä sairastuneilla muistisairaus etenee usein nopeasti, joten ryhmään osallistumisen aika jää lyhyemmäksi ja läheisten kohdalla työ ja perhe saattaa rajoittaa osallistumista.

Asiakastyön esimerkkejä (tieto kerätty toimintatilasto):



- Muistisairaiden vertaisryhmät kokoontuivat vuoden aikana 330 kertaa, kohtaamiskertoja 2415
- Läheisten vertaisryhmät kokoontuivat vuoden aikana 85 kertaa, kohtaamiskertojen lukumäärä 367
- Vertaisryhmätoimintaa muistisairaille ja läheisille 56 kertaa, kohtaamiskertoja 410
- Omahoitovalmennus ryhmät kokoontuivat 20 kertaa, kohtaamiskertoja 158
- Työikäisten sairastuneille ja läheisille suunnattuja tapaamisia oli 13 kertaa ja kohdattuja 51. Tapaamisissa osallistujat kokivat ymmärryksen ja tiedon muistisairauksista lisääntyneen 100 %. Ryhmiin osallistuminen on auttanut arjessa jaksamiseen ja vertaisilta saatu tuki koetaan merkitykselliseksi. Osa työikäisistä on ohjautunut ensimmäistä kertaa mukaan muihin kuin työikäisille suunnattuihin muistiryhmiin tai avoimiin muistikahviloihin.
- Työikäisenä muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen järjestettiin vertais- ja virkistyspäivä yhdessä Päijät-Hämeen Muistiluotsin kanssa
- Muistikahviloita järjestettiin kolmessatoista eri paikassa yhteensä 112 kertaa ja kohdattiin 880 kävijää
- Muisti-infoja, muistikummituokioita ja yleisöluentoja oli 85 kohtaamiskertoja 1585
- ohjaus- ja neuvonta kertoja kirjattu 267. Lääkärille / geriatrille / neurologille tai muistihoitajalle ohjattiin 30 yhteydenottajaa.



- tietoa ja tukea annettiin muisti-infojen, läheisten iltojen, tietoiltojen, muistiryhmien, muistikahviloiden, kaikille avointen ryhmien ja yleisötilaisuuksien kautta 721 kertaa
- muisti-infoissa tietoa on annettu muistisairauksista, muistisairaahan kohtaamisesta ja tutkimuksiin hakeutumisesta yhteensä 692 muististaan huolestuneelle
- muisti-infoista, muistikahviloissa ja ryhmissä tiedon ja avun saaneiden ja hyötynneiden osuutta kysyttiin 1360 osallistujalta. 87 % vastanneista koki muistitietouden lisääntyneen ja 95 % vastanneista koki hyötynneensä tilaisuuksista
- muistikaveritoiminnalla on tuettu 12 muistisairasta
- muistikaveri ensikäyntejä 3
- avoimiin muistikahviloihin, ryhmätoimintoihin ja Muistikaveri-toimintaan osallistui 491 muistisairasta ja / tai läheistä.

Muistiryhmiin osallistuneiden palautteita:

"Ryhmässä on hyvä henki. Tehtävät ovat mukavia, aivoja aktivoivia ja muistia kehittäviä. Mukava tavat vertaisia ja muistella vanhoja aikoja. Ihanaan kun olette olemassa, ja autatte meitä selviämään arjessa paremmin. Iso kiitos työstänne."

"Elämä on elämisen arviosta. Ryhmässä korostuvat positiiviset asiat, huumorilla suhtautuminen sairauteen vahvistuu, ahdistus helpottaa. Loistava ohjaaja: humoristinen, ymmärtävä, lohduttava"

"Ellei muistiryhmää olisi, olisin tässä vaiheessa jo jossakin hoitolaitoksessa. Muistiryhmien pitäjät ovat yllyttäneet kokeilemaan kaikkea mahdollista, joten näin vanhanakin elämä on elämisen arvoista."

"Ilman tätä ryhmää elämä olisi paljon harmaampaa"



Vapaaehtoistoiminta

Muistiluotsin vapaaehtoistoiminnan tavoitteena oli tukea muistiperheitä ja vahvistaa muistisairaiden ja heidän läheistensä osallisuutta sekä hyvinvointia. Tavoitteena oli myös tukea vapaaehtoisia järjestämällä heille koulutusta ja vertaistapaamisia sekä lisätä myös muiden tahojen vapaaehtoisten ja opiskelijoiden muistitietoa. Vapaaehtoistoimintaan haluttiin saada mukaan myös muistisairaita ja heidän läheisiään.

Vapaaehtoistoimintaan kuului vapaaehtoisten ohjaamat ja toteuttamat toiminnot sekä heille järjestetty koulutus, virkistys, ohjaus ja neuvonta. Toiminnassa oli mukana 30 aktiivista vapaaehtoista. Lähes puolet mukana olevista vapaaehtoisista ovat muistisairaita tai läheisiä.

Vapaaehtoistoiminnan esimerkkejä:

- Kokemustoimijatreffit yhteistyössä Etelä-Karjalan, Pohjois-Savon ja Päijät-Hämeen Muistiluotsikeskusten kanssa

Vapaaehtoisten vuosikyselyyn vastanneet kokivat 90 %:sti toiminnan edistäneen muistisairaiden ja /tai läheisen osallisuutta ja hyvinvointia. Kaikki vapaaehtoiset (100 %) kokivat vapaaehtoistoiminnan merkitykselliseksi.

Vaikuttaminen ja verkottuminen

Muistiluotsin vaikuttamisen toimenpiteiden tavoitteina oli edistää maakunnassa muistiperheiden hyvinvointia, saada uusia kumppaneita mukaan muistiperheiden tukemiseen ja lisätä ymmärrystä muistisairauksista. Lisäksi tavoitteena muistisairaiden ja läheisten kokemustoiminnan kehittäminen ja vakiinnuttaminen sekä maakunnallisen Muistiaktiiviyöryhmän ajatusten ja mielipiteiden vieminen yhteistyöverkostojen tietoon. Kymenlaakson Muistiluotsin tavoitteena oli saada muistiluotsitoiminta osaksi maakunnan

muistisairaahan palvelupolkua ja olla toimiva osa alueen muistisairaahan hoitopolulla.

Yhteistyötapaamisten ja kokemuspuheenvuorojen avulla kehitettiin alueen palveluja ja lisättiin muistiystävällisyyttä. Verkostoituminen eli yhteistyötapaamiset hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa ja järjestöverkostotoimijoiden kanssa on säännöllistä ja toimivaa.

Kymenlaakson Muistiluotsi oli mukana maakunnallisessa järjestöverkostossa: yhteyshenkilönä Ikä ihmisten parissa toimivat järjestöt alaverkostossa, jäsenenä Potilas- ja vammaisjärjestöjen alaverkostossa sekä Kymenlaakson järjestöjen neuvottelukunnan jäsenenä. Maakunnallisia järjestöyhteistyötapaamisia oli vuoden aikana pääsääntöisesti Microsoft Teams -etäyhteydellä yhteensä 17 kertaa.

Muistikaveritoimintaa oppilaitosyhteistyönä toteutettiin vuonna 2024 keväällä ja syksyllä, Etelä-Kymenlaakson Ammattiopiston Ekamin kanssa.

Oppilaitosyhteistyön avulla tuettiin 18 muistisairauteen sairastunutta.

Muistikaveri oppilaitosmallin kautta muistitietoutta sai 37 lähihoitajaopiskelijaa.

Oppilaitosyhteistyönä järjestetty Muistikaveritoimintaa 2 kertaa, opiskelijat kirjasivat 116 kotikäyntiä.

Muutamia tuettavien kommentteja oppilaitosyhteistyöstä:

"Iloa elämään, sain seurustella ja olla ulkona, onhan se kaverin kanssa kävely, kun on juttukaveri vieressä, joku jonka kanssa voi keskustella"

"Neuvoa ja hyvä mieli"

"Muistikaverit toivat tuulahduksen normaalista sosiaalisesta elämästä, yksinäisyys unohtui"

"Olen päässyt pelaamaan korttia ja muistipeliä, seuraihmissä käynyt, muuten olisin ollut päivät yksin"

Vaikuttamisen ja verkottumisen toimenpiteitä ovat olleet myös muut yhteistyöpalaverit ja tapaamiset, oppilaitosyhteistyö, muistiaktiivitoiminta, luennot, infot, muistikummituokiot, yhteensä 57 kertaa, esimerkiksi:



- kokemustoimijoiden puheenvuorot ensitietopäivissä, muistikahviloissa ja päättäjätapaamisissa yhteensä 14 kertaa
- Osallistumiset avoimiin yhteistyö- ja yleisötilaisuuksiin esimerkiksi Kouvolassa Senioreiden Suhinat Iloa arkeen -tapahtuma Hamina, Seniorimessut Hamina, Vapaaehtoistyön messut Hamina, Kyläpäivät Kaakon Kaksikossa, Marttakahvion vinkkipisteellä, On syksy niin ihmeellinen -tapahtuma Vanhustenviikko Kotka, Innostu tapahtuma Kouvola
- Teemapäivät Ratamon ja Kymenlaakson keskussairaalan OLKA-pisteillä.
- Kouvolan Valikko-työryhmän tapaamiset, Ikääntyneiden liikunnan yhteistyöryhmän ja ulkoiluystäväkoulutuksen suunnittelutapaamiset
- Yhteistyötapaamiset Ikäinstituutin Tossut ja tassu liikkeelle -hankkeen sekä Kouvolan seurakunnan kanssa (Ulkoiluystäväkoulutus)
- Etelä-Suomen Vapa-verkosto tapaamiset
- Yhteisiä askeleita osallisuuteen ja kumppanuuteen -hanke
- Maakunnallinen hyte -kokouksiin osallistuminen
- Yhteistyötapaamiset Kymenlaakson hyvinvointialueen geriatrisen ja neurologian polikilinkoiden, omaishoidon, varhaisten tuen palveluiden ja muistikoordinaattorien kanssa
- Työikäisiä muistisairaita kohtaavat ammattilaiset verkosto kokoontui 2 kertaa ja mukaan saatiin kaksi uutta jäsentä yksityiseltä sektorilta
- Kymenlaakson Muistiluotsin ohjaustyöryhmän tapaamiset 2 kertaa ja yhteiset tapaamiset Kotkan Seudun muistiyhdistyksen hallituksen jäsenten kanssa.
- Useisiin työryhmiin osallistuminen:

- Ikääntyneen väestön maakunnallinen yhteistyöryhmä
- Kouvolan kaupungin ikätyöryhmä
- OLKA -hankkeen ohjausryhmän jäsenenä
- Kouvolan kaupungin hyvinvoinnin ja osallisuuden työryhmä

Yhteistyökumppaniverkosto on hyvin laaja ja heille suunnattua sähköistä kyselyä postitettiin suurelle joukolle. Kysely lähti 100 yhteistyökumppanille ja kyselyyn vastasi 21 henkilöä. Vastausprosentti jäi edellistä vuotta alhaisemmaksi. Vastaajista 91 % oli sitä mieltä, että yhteistyö edistää hyvinvointialueen palveluiden kehittymistä. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat täysin sitä mieltä, että Kymenlaakson Muistiluotsikeskuksen toiminta hyödyttää alueen muistisairaita ja läheisiä. Yhteistyökumppanien palautteita:

"Kymenlaakson Muistiluotsin toiminta on helposti saavutettavaa matalan kynnyksen palveluja, jotka parantavat muistisairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua!"

"Vertaistukea ja uskoa, että vaikeistakin tilanteista selvitään"



Paikka auki -avustus

Paikka auki -avustus on osatyökykyisten ja nuorten työllistymisen avustusohjelma. Kouvolan seudun Muisti ry sai vuodelle 2024 Paikka auki-avustuksen yhdistysavustajan palkkaamiseen. Avustus myönnettiin yhdeksi henkilötövuodeksi ja avustussumma oli 40600 €.

Yhdistysavustaja

Yhdistysavustajan paikkaan vuodelle 2024 palkattiin yhdistysavustajaksi Viivi Mauno. Hän aloitti tehtävässä 15.10.2024. Viivi Maunon työtehtäviin kuului yhdistyksen viestinnästä vastaaminen yhdessä muiden työntekijöiden kanssa, avustavat toimistotyöt ja Kymenlaakson Muistiluotsin toiminnassa avustaminen. Yhdistysavustaja Eevaleena Uronen-Hyötyläisen työsuhde päättyi 31.12.2024.

Yhdistys haki keväällä vuodelle 2025 uutta Paikka auki -avustusta. Avustusta haetaan tehtävään, jossa yhdistyy yhdistysavustajan ja viestinnästä vastaaminen yhdessä yhdistyksen muiden työntekijöiden kanssa. Painotus on sosiaalisessa mediassa. Haettu avustussumma 40600 € / yksi henkilötövuosi.



Aivoterveysten vahvistaminen FINGER-toimintamallia mukaillen – Kymenlaakson hyvinvointialueen järjestöavustus

Kouvolan seudun Muisti ry sai Kymenlaakson hyvinvointialueelta järjestöavustuksen Aivoterveysten vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukaillen vuodelle 2024. Työntekijänä toimi muistiterveysasiantuntija sosionomi YAMK Jenni Pussinen. Tavoitteena on luoda Kymenlaaksoon yhteistyöhön pohjautuva toimintamalli aivoterveysten vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukaillen. FINGER-elintapaohjelman tavoitteena on muistitoimintojen heikentymisen ehkäisy ja muistisairauksien riskitekijöiden vähentäminen. FINGER-toimintamalliin mukaiseen toimintaan kuuluu muistisairauden riskissä olevien tunnistaminen ja muistitoimintojen säilymisen tukeminen monipuolisella elintapaohjelmalla. Toimintamalli sisältää muistisairauden riskitestin.

Toimintoja olivat Kohti parempaa aivotervettä luennot, yhteistyötapaamiset ja toiminnan esittelyt eri verkostoille, vapaaehtoisille suunnatut Aivoterveyslähetteläskoulutukset sekä FINGER-elintapaohjelmaa mukailevat Muistiterveysvalmennus-ryhmät.

Muistiterveysvalmennuksia toteutettiin yhteistyössä Kymenlaakson hyvinvointialueen, Suomen kestävän kasvun ohjelman, alueen kuntien sekä Kaakkois-Suomen Marttojen Vireästi Kaakossa toiminnan kanssa.



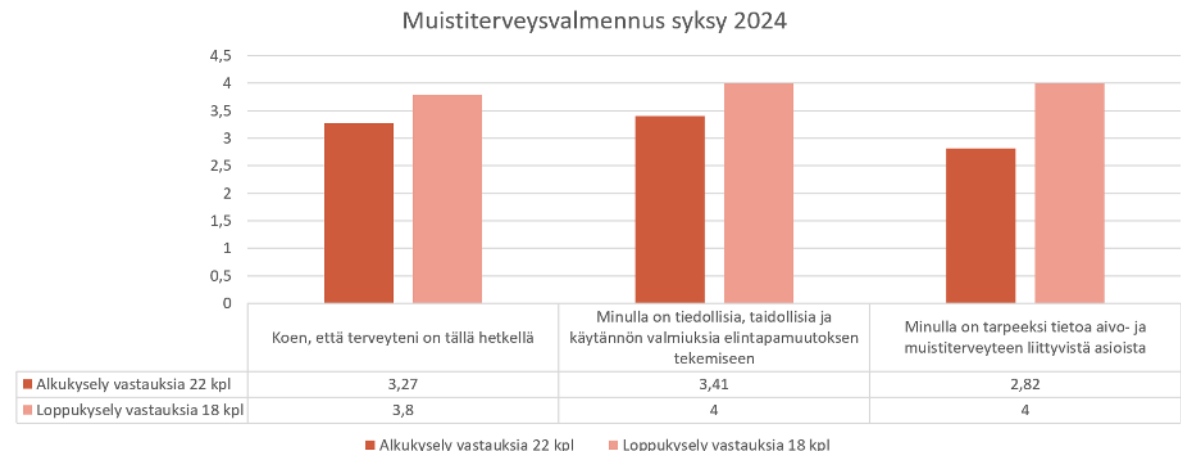
Ohjaus- ja neuvonta kertoja tilastoitiin 27 kertaa. Yhteistyötapaamisia oli yhteensä 21. Yhteistyötapaamisten sisältönä oli muun muassa yhteistyön suunnittelu ja käytännön asioista sopiminen muistiterveysvalmennusten liikunta- ja ravitsemusosuuksissa sekä markkinointi ja asiakasohjaus. Aivoterveysluentoja aiheella Kohti parempaa aivoterveysttä oli 16. Aivoterveysluentojen asiakastyytyväisyyden keskiarvo oli 4,6 asteikolla 1-5, josta 1 = erittäin tyytymätön ja 5 = erittäin tyytyväinen. Aivoterveyslähettiläskoulutukset vapaaehtoisille eivät toteutuneet liian vähäisten ilmoittautumisten vuoksi, mutta yksi henkilö kävi henkilökohtaisessa perehdytyksessä.

FINGER-elintapaohjelmaa mukailevia muistiterveysvalmennuksia järjestettiin Haminassa, Kotkassa ja Kouvolassa syksyllä 2024. Muistiterveysvalmennukset oli tarkoitettu 60–79-vuotiaille kymenlaaksolaisille, kenellä oli kohonnut riski sairastua muistisairauteen. Riskin arvioinnissa käytettiin muistisairauden riskitestiä. Muistiterveysvalmennuksiin osallistui 22 henkilöä ja käyntikertoja oli yhteensä 208. Ryhmät kokoontuivat yhteensä 12 kertaa / paikkakunta. Sisältönä oli aivojen treenaamista, tietoa ja ohjausta aivoterveellisestä ravitsemuksesta sekä liikuntaharjoittelua. Ryhmien ravitsemusosuudet piti Kymenlaakson hyvinvointialueen ravitsemusterapeutit. Aivoterveellisen ruonlaiton kerta järjestettiin yhteistyössä Kaakkois-Suomen Marttojen Vireästi Kaakossa toiminnan kanssa. Liikuntaosuuksien ohjauksesta vastasi Haminan, Kotkan ja Kouvolan kaupungin liikunta-ammattilaiset yhteistyössä Kymenlaakson hyvinvointialueen ammattilaisten kanssa. Toiminnan käynnistämisen ja suunnitteluvaiheessa tukea saatiin Suomenselän Muisti ry:n hallinnoimalta MuistiTerve Pohjois-Suomi -hankkeelta.

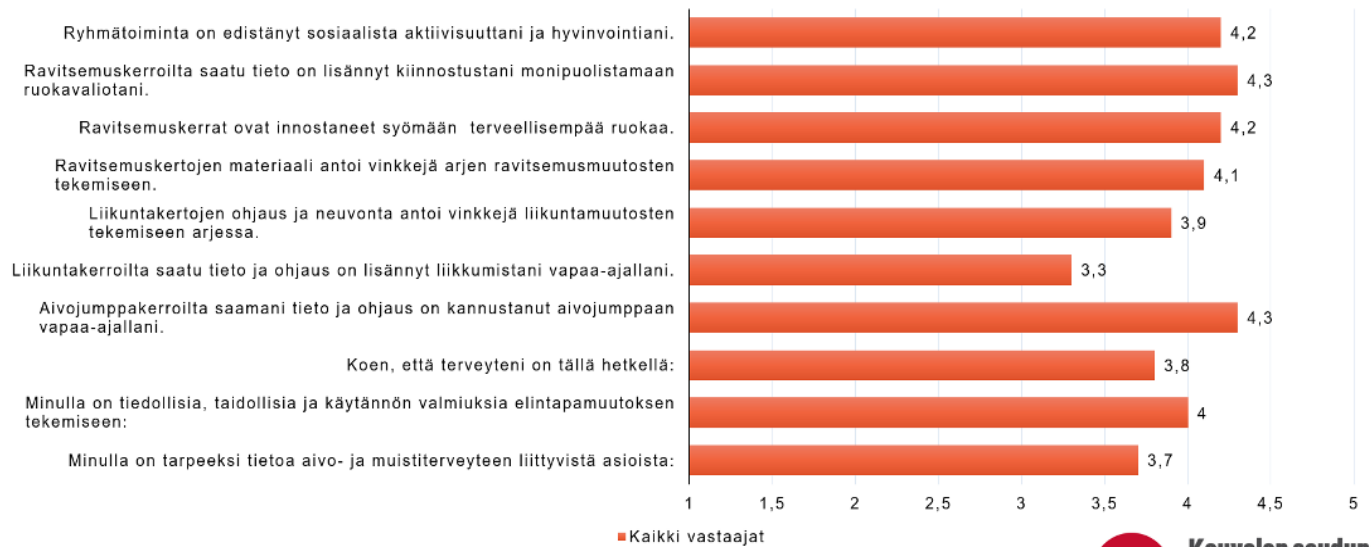
Taulukoista löytyy Muistiterveysvalmennukseen osallistuneiden ryhmäläisten alku- ja loppukyselyn vastausten vertailut sekä yhteenveto loppukyselyn vastausten keskiarvoista.

Muistiterveysvalmennuksen alku- ja lopputilanteen vertailu

Koen, että terveyteni on tällä hetkellä 1 = huono ja 5 = erittäin hyvä
Minulla on tiedollisia, taidollisia ja käytännön valmiuksia elintapamuutoksen tekemiseen 1 = vähän ja 5 = erittäin paljon
Minulla on tarpeeksi tietoa aivo- ja muistiterveyteen liittyvistä asioista 1 = Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä



Taulukko 1. Muistiterveysvalmennuksen alku- ja loppukyselyiden vertailu



Taulukko 2. Muistiterveysvalmennuksen loppukyselyn vastauksien yhteenveto

Asteikko 1-5, josta 1= täysin eri mieltä ja 5 =täysin samaa mieltä. Koettu terveys asteikko 1-5, josta 1=huono ja 5=erittäin hyvä, minulla on tiedollisia taidollisia ja käytännön valmiuksia elintapamuutosten tekemiseen 1=vähän ja 5=erittäin paljon.

Ryhmäläisten palautteita:

"Kaiken kaikkiaan hyödyllinen ja sosiaalinen tapahtuma."

"Kuntosalivalmennus oli monipuolinen hauska, innostava, kiinnostava, hyödyllinen sai tietoa, ohjaaja perusteli miksi tämä toimii."

"Ymmärrän, että ei saa jäädä oloneuvoksena vain loikoilemaan ja syömään mitä sattuu. On todella "tehtävä töitä", jotta ruokavalio ja liikunta, aivojumppa ja sosiaalisuus toteutuisi arjessa."

"Käsiteltiin asioita joita jo tiesikin mutta nyt ne tulivat konkreettisemmiksi ja paremmin arkeen sovitettaviksi. Tästä on hyvä jatkaa uudella innolla. Jäi tosi hyvä ja innostunut mieli. Kiitos!"

Liitteet

Yhdistyksen talousarvio 2024

Talousarvio saatavissa erikseen pyytämällä.



Yhteystiedot

Kouvolan seudun Muisti ry

Hallituskatu 7 B, 45100 Kouvola

Puh. 040 523 9697

www.kouvolanseudunmuisti.fi

