



Vuosikertomus 2025

Vertaistuki on voima.

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.....	2
Jäsen- ja varainhankinta	4
Yleisötilaisuudet ja virkistystoiminta	4
Yhteistyöverkostot ja järjestöyhteistyö	7
Tiedottaminen	7
Yhdistyksen talous	8
STEA-avusteinen toiminta	9
Kymenlaakson Muistiluotsi.....	10
Asiakastyö.....	11
Vapaaehtoistoiminta.....	13
Vaikuttaminen ja verkottuminen	13
Paikka auki -avustus.....	16
Yhdistysavustaja.....	16
Aivoterveyden vahvistaminen FINGER-toimintamallia mukailleen	17
Liitteet.....	21
Yhdistyksen talousarvio 2025	21
Yhteystiedot	21



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 10 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 2025 Kymenlaakson hyvinvointialueen kumppanuusavustuksen aivoterveysten vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukaillen. Yhdistys jatkaa aivoterveysten vahvistamista osatoteuttajana Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta Kymenlaaksossa -hankkeessa. EELI-hanke on rahoitettu Sosiaali- ja terveysministeriön Terveystekniikka-ohjelmasta.

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, Jenna Paajanen ja Heini Nikunen. Hallituksen varajäsenenä Päivi Parikka ja Tanja Karkulahti-Hoppman.

Yhdistyksen työntekijöinä olivat Kymenlaakson Muistiluotsissa toiminnanjohtaja Tarja Levonen, Emma Kujala, Merja Mänttari, Jenni Pussinen ajalla 1.7. – 31.8.2025 ja Heli Nikula ajalla 1.1.2025 – 30.6.2025 ja 1.9. – 31.12.2025. Jenni Pussinen toimi muistiterveysasiantuntijan tehtävissä 1.1.2025 – 30.6.2025 ja 1.9. – 31.12.2025. Paikka auki -ohjelman avustuksella yhdistyksessä toimi yhdistysavustajana Viivi Mauno 1.1.2025 – 15.8.2025.

Työterveyshuollon palveluntuottajana toimi Pihlajalinna Terveys Oy 31.8.2025 asti, jonka jälkeen työterveyshuolto siirtyi Lääkärikeskus KymiTerveys Oy:lle.

Ohjattuun työharjoitteluun osallistui 4 geronomiopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK:ista. Harjoittelujaksot olivat muistisairaanhuvivointi ja liikunta sekä omaishoitajuuden tukeminen ja liikunta. Lisäksi geronomiopiskelijoita on ollut mukana ryhmänohjaajina projektiohjelmiin liittyen.

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 yhdeksän. 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 29.4.2025 klo 18. Kevätkokous hyväksyi vuoden 2024 vuosikertomuksen ja vuoden 2024 tilinpäätöksen. Syyskokous pidettiin 27.11.2025 klo 18. Syyskokouksessa hyväksyttiin vuoden 2026

toimintasuunnitelma ja talousarvio. Vuodelle 2026 yksilöjäsenmaksu on 25 € / vuosi, kannatus- ja yhteisöjäsenmaksu 60 € / vuosi.

Kesäkuussa ja elokuussa järjestettiin tulevaisuuskeskusteluja liittyen yhdistyksen toiminnan kehittämiseen.

Yhdistyksen varapuheenjohtaja Anne Koivula ja toiminnanjohtaja Tarja Levonen osallistuivat Siviksen järjestämään ”Tulevaisuuden osallisuus” -valmennukseen sekä Kouvolan kaupungin järjestämään ”Yhteisiä askeleita osallisuuteen ja kumppanuuteen” -hankkeen kolmen kerran valmennukseen.

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 varapuheenjohtaja Anne Koivula ja Jenna Paajanen. Varajäsenistä erovuorossa oli Tanja Karkulahti-Hoppman. Yhdistyksen sääntöjen mukaan (§ 15) puolet hallituksen varsinaisista ja varajäsenistä ovat erovuorossa. Syyskokous valitsi kaudelle 2026–2027 hallituksen kokoonpanoksi: varsinaiset jäsenet Leena Westman, Anne Koivula, Kimmo Mäkinen, Heini Nikunen ja Päivi Parikka. Varajäsenenä jatkoi Tanja Karkulahti-Hoppman ja uutena Tiina Jarva.

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. Henkilöstö osallistui Muistiliiton järjestämiin koulutuksiin sekä muistiluotsiverkostopäiviin. Toiminnanjohtaja piti kehityskeskustelut toukokuussa muistiluotsityöntekijöille ja toimi Paikka auki -hanke työntekijän mentorina.



Yhdistyksen hallituksen jäsenten ja työntekijöiden yhteinen tyhy-päivää vietettiin 28.11.2025.

Jäsen- ja varainhankinta

Yhdistyksessä oli 31.12.2025 yhteensä 316 jäsentä. Jäsenmaksun suuruus oli 25,00 € yksilöjäseniltä ja 60,00 € kannattaja- ja yhteisöjäseniltä. Yhdistyksen varainhankinta jäsenmaksutuottojen lisäksi oli pienimuotoista T-paitojen, adressien, historiikin ja käsitöiden myyntiä. Kokoustilaa vuokrattiin ulkopuolisille 25 € / tunti ja yhdistyksen jäsenille 10 € / tunti, jäsenmaksutuottoja maksettiin 8347,00 €.

Yhdistys toteutti asiakaskyselyn loppuvuodesta 2025. Kyselyyn osallistui jäseniä ja muita toiminnassa mukana olevia. Kyselyyn oli mahdollista vastata sähköisesti ja perinteisesti paperilomakkeella.

Yleisötilaisuudet ja virkistystoiminta

Yhdistys järjesti kerran kuukaudessa kaikille avoimia jäseniltoja. Jäsenilloissa vierailijoina olivat muistihoitaja Satu Paasovaara / Muistipyörä aiheena edunvalvontavaltuus ja geriatriylilääkäri Sari Mäkelä keskustelemassa muistiasioista. Mehiläinen Hoivapalvelut Oy:stä vieraina Pia Grönvall ja Tanja Karkulahti-Hoppman aiheena "Elämää Mainiokodeissa".

Etäkatsomoissa seurattiin yhdistyksen kokoustilassa Muistiliiton järjestämiä webinariluentoja. Testamentti -illassa varatuomari Piia Jeremejeff kertoi testamentin laatimiseen liittyvästä lainsäädännöstä ja perintösuunnittelusta, Arjen lakiasioita -webinaarisarjassa käsiteltiin mm. oikeudellista ennakointia, edunvalvontavaltuutusta ja edunvalvontaa.

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

Vesiliikuntaryhmä oli Kettumäen Palvelukeskuksessa ja ryhmää ohjasi

fysioterapeutti Anna-Mari Koski ajalla 3.2. – 19.5.2025 kerran viikossa sekä 1.9. – 8.12.2025 kerran viikossa. Käyntikertoja Kettumäen vesiliikuntaryhmissä oli 185, eri kävijöitä 10. Toinen vesiliikuntaryhmä järjestettiin Käpylän Palvelukeskuksessa ajalla 6.2. – 22.5.2025 ja 4.9. – 11.12.2025 kerran viikossa, 9 eri kävijää, käyntikertoja yhteensä 148. Käpylän Palvelukeskuksen ryhmää ohjasi fysioterapeutti Satu-Marjaana Peltola. Kolmas vesiliikuntaryhmä toteutettiin Esperin Palvelukeskus Haanojalla kerran viikossa ajalla 5.2. – 14.5.2025 ja ajalla 24.9. – 26.11.2025 kerran viikossa, 11 eri kävijää, 148 käyntikertaa. Haanojan ryhmää ohjasi fysioterapeutti Saara Kaapro.

Avointa jumpparyhmää ohjasi fysioterapeutti Marita Mannonen kerran viikossa yhdistyksen kokoustilassa ajalla 15.1. – 23.4.2025 ja 3.9. – 26.11.2025. Jumpparyhmän kävijämäärä oli 336 ja eri kävijöitä oli 42. Kuntosaliryhmiä ohjasi fysioterapeutti Satu-Marjaana Peltola. Kaksi ryhmää järjestettiin Porukkatalon liikuntatilassa kerran viikossa ajalla 2.2. – 7.4.2025 sekä kerran viikossa 22.9.- 24.11.2025. Kuntosaliryhmien kävijämäärä oli 214 ja eri kävijöitä oli 23.

Aivoviikkoa vietetään viikolla 11. Vuoden 2025 teemana oli Pääsi parhaaksi - aivoterveyttä pienillä teoilla. Yhdistyksellä oli avoimien ovien päivä 10.3.2025. Kahvitarjoilun lisäksi seurattiin etäyhteydellä Muistiliiton yleisöluentoa: Muistisairauksia voi ehkäistä -viiden sormen vinkit aivoterveelliseen elämään, luennoitsijana professori Miia Kivipelto. Avoin yleisöluento järjestettiin Kouvolan pääkirjaston auditoriossa 11.3.2025 aiheena Unen merkitys aivoterveydelle, luennoitsijana geronomi / sairaanhoitaja Tiina Orava Terveystalolta.

Yhdistyksen kesäretki oli 29.6.2025. Kohteena Jaala Areena ja musiikinäytelmä Tammi, Taisto Tammi. Lipun hintaan sisältyi väliaikatarjoilu ja tarvittaessa yhteiskuljetus Elimäen Liikenteen autolla.

Muistiviikolla yhdistyksen kokoustilassa seurattiin Muistiliiton yleisöluentoa etäyhteydellä. Aiheena oli Mitä uutta viimeaikainen tutkimus on tuonut

muistisairauksien hoitoon? Luennoitsijana Hanna-Maria Roitto. Muistimessu järjestettiin Kuusankosken kirkossa sunnuntaina 28.9.2025. Yhdistysinfoa oli viemässä muistiluotsi Emma Kujala ja hallituksen sihteeri Jenna Paajanen.

Muistiviikolla yhdistyksellä oli avoimet ovet ja 35 v. täytekakkukahvit. Samassa tilaisuudessa palkittiin Vuoden Muistiteko 2025. Palkinnon sai Muistikaveri Seppo Tahvanainen. Seppo on toiminut pitkään useamman ihmisen Muistikaverina. Hänellä on syvä ymmärrys muistisairaana kohtaamisesta ja hän on myös kehittänyt vapaaehtoistoimintaa hyvillä huomioilla, ja hän on saanut innostettua uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

Yhdistys osallistui Senioreiden suhinoihin 7.10.2025 Kouvolaissa.

Syksyllä 2025 taiteen maisteri, kuvataiteilija, ryhmätaideterapeutti Tiina Butter ja Anne Heiskanen ohjasivat TATAMURI® taideryhmätyöpajoja Kouvolaissa. 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 2025 kuvataide- ja psykoterapeutti Kirsi Ruuskanen, MyColours, tarjosi läheisille maksuttoman jouluisen kukkakorityöpajan. Kymenlaakson Muistiluotsi järjesti samaan aikaan muistiryhmän. Osallistujia oli yhteensä 10.

Yhdistyksen pikkujoulut vietettiin Kouvolan Lakritsin tiloissa, Ruokala No 57 10.12.2025. Tarjolla oli jouluihin menu seisovasta pöydästä ja joulutunnelman meille varmisti Kouvolan Viihdelaajat.

Yhteistyöverkostot ja järjestöyhteistyö

Muistiluotsin toimintaa ohjaava johtoryhmä kokoontui kaksi kertaa.

Johtoryhmän tapaamisiin osallistuivat Kouvolan ja Kotkan muistiyhdistysten puheenjohtajat ja varapuheenjohtajat ja toiminnanjohtaja Tarja Levonen.

Yhdistysten puheenjohtajat ovat allekirjoittaneet Kouvolan seudun Muisti ry:n ja Kotkan Seudun muistiyhdistys ry:n yhteistyösopimuksen, jolla he sitoutuvat yhteistyöhön maakunnalliseen Muistiluotsitoimintaan liittyen.

Puheenjohtaja Leena Westman ja varapuheenjohtaja Anne Koivula osallistuivat Muistiliiton järjestämään yhdistysjohdon päivään Helsingissä 1.2.2025.

Tiedottaminen

Jäsentiedotteita lähetettiin neljä. Kotisivuilla tiedotettiin ryhmistä, tapahtumista ja ajankohtaisista asioista. Yhdistys ilmoitti tapahtumistaan Kouvolan Sanomien järjestöpalstalla. Kymenlaakson Muistiluotsin tilaisuuksista tiedotettiin maakunnan ilmaisjakelulehti KS Keskiviikon järjestöpalstalla. Kouvolan 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 keskussairaalassa Kotkassa sekä Ratamokeskuksessa Kouvossa. 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.

Yhdistykselle tehtiin tietoturvatarkastus (DATAGroup), jonka perusteella laadittiin laajempi ohjeistus käytäntöön. Yhdistyksen kotisivuilta löytyy yhdistyksen tietosuojaseloste.

Yhdistyksen talous

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

Yhdistyksen varsinaisen toiminnan tilikauden tulos vuonna 2025 oli -293,48 €
Yhdistyksen varainhankinta tuotti yhteensä 669,00 €. Muut tuotot olivat 808,12 €.
Yhdistyksen jäsenmaksut tuottivat yhteensä 8347,00 €, josta yhdistys maksoi Muistiliitolle yhteensä 2672,00 €.

Kouvolan kaupunki tuki hyvinvointiavustuksella 2152,00 ja Perintö-, testamentti- ja lahjoitusrahastosta myönnetyllä avustuksella yhdistyksen toimintaa yhteensä 12950,00 €:lla. Avustukset käytettiin kuntosaliryhmän, avoimen jumpparyhmän ja vesiliikunta ryhmien järjestämiseen: tilavuokrat, ryhmien ohjaus asiantuntijapalveluna.

Yhdistykseltä tilattiin räätälöityjä, maksullisia koulutuksia ammattilaisille. Koulutukset toteutettiin palvelutuotantona. Tilaajina oli Mainiokoti Koski, Kymenlaakson hyvinvointialueelta Eskolakotiin ja etäkoulutuspaketti. Koulutusten sisältö oli muistisairauden vaikutukset, muistisairaahan kohtaaminen ja keinoja arkeen.

Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi yhdistykselle STEA-rahoitusta
Kymenlaakson Muistiluotsi toimintaan kohdennettua yleisavustusta 289958,00 € ja Paikka auki avustusta 19720,00 €.



Kymenlaakson hyvinvointialue myönsi 35009,00 € kumppanuusavustusta aivoterveysten vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukailleen vuodelle 2025 (30.6.2025 asti). Yhdistys jatkoi 1.9.2025 aivoterveysten vahvistamista osatoteuttajana Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta Kymenlaaksossa -hankkeessa. EELI-hanke on rahoitettu Sosiaali- ja terveysministeriön Terveysteksti-ohjelmasta. Kymenlaakson hyvinvointialue siirsi osatoteuttajalle 52023,00 €.

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.

Kouvolan seudun Muisti ry sai 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 ylläpitämä asiantuntija- ja tukikeskus, joka tarjoaa apua ja tukea kymenlaaksolaisille muistisairaille, heidän läheisilleen, muististaan huolestuneille ja muistiasioista kiinnostuneille. Kymenlaakson Muistiluotsi toimii Haminan, Kotkan, Kouvolan, Miehikkälän, Pyhtään ja Virolahden alueella. Muistiluotsi toimii yhteistyössä kuntien, Kymenlaakson hyvinvointialueen sekä yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa. Kumppaniyhdistyksenä on Kotkan Seudun muistiyhdistys ry. Muistiluotsi on osa valtakunnallista Muistiluotsi-verkosta, jota koordinoi Muistiliitto.

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 tulostilastoilla seurattiin riippuen toiminnasta esimerkiksi aikaansaatuja muutoksia ja vaikutuksia. Arvioinnissa on hyödynnetty osallisuusindikaattorilla kerättyä tietoa ja asiakaskokemuksia.

Muistiluotsin järjestämässä tilaisuuksissa saa tietoa muistisairauksista, niiden vaikutuksista ja muistisairaana 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.

Vuoden 2025 aikana oli 6 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. Vertaiskehittämispäiviä ei toteutettu. Vertaamme tuloksia aiempaan kehitykseen sekä koko Muistiluotsi -verkoston tasoon ja teemme tarvittavia kehitystoimenpiteitä.

Muistiluotsitoiminnassa työskentelevät toiminnanjohtaja, geronomi (YAMK) Tarja Levonen, muistiluotsit sosionomi (YAMK) Jenni Pussinen ajalla 1.7. – 31.8.2025, geronomi (AMK) Emma Kujala, lähihoitaja Merja Mänttari ja geronomi (AMK) Heli Nikula ajalla 1.1.2025 – 30.6.2025 ja 1.9. – 31.12.2025.

Muistiluotsi toiminnan painopiste on muistisairaiden ja heidän läheistensä tukemisessa. Toimintaan osallistujien toiveita kuunnellaan ja niitä myös toteutetaan käytännössä. Vahvuuksiamme on vankka ammattitaito ja asiantuntemus. Sujuva yhteistyö mahdollistaa asiakkaiden ohjautumisen toimintaan mukaan ja hyödyttää suoraan kohderyhmäämme. Tukea ja neuvontaa tarjotaan matalalla kynnyksellä. Vuonna 2025 on käynnistetty uusia ryhmiä ja saatu mukaan myös uusia vapaaehtoisia.

Toimintaan osallistui 2107 (vuonna 2024 osallistujia oli 2283). Vaikka toimintaan osallistuneiden määrä kokonaisuudessaan laski edellisestä vuodesta, oli kohtaamisia enemmän. Vuonna 2025 kohdattiin yhteensä 7498 henkilöä (vuonna 2024 luku oli 7246).

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.

Muisti-infojen ja yleisöluentojen kautta kohdattiin 996 muististaan huolestunutta ja / tai muistiasiaosta kiinnostunutta. Palautteen antaneista (N=343) 88 % koki muistitietoisuuden lisääntyneen, 93 % koki tilaisuuden vaikuttaneen positiivisesti asenteisiin muistisairauksia kohtaan ja 93 % koki hyötynensä tilaisuuksista. Muistitutkimuksiin ohjattiin 66 muististaan huolestunutta. Tietoa ja tukea on jaettu muistisairaille ja läheisille myös ryhmätoiminnoissa ja muistikahviloissa, hyödyn koko 92 % vastanneista.

Tavoitteet muistisairaiden ja heidän läheistensä tavoittamiseksi ylitettiin useimmilla osa-alueilla:

- avoimiin muistikahviloihin, ryhmätoimintoihin ja muistikaveritoimintaan osallistui 441 muistisairasta ja läheistä
- muistikahviloita järjestettiin 132 kertaa, kahvilat toimivat ensimmäistä kertaa kerran viikossa koko kesän, kohtaamisia yhteensä vuoden aikana muistikahviloissa 1440
- omahoitovalmennusryhmät pariskunnille toteutuivat Kotkassa ja Kouvossa. Palautteen mukaan toiminnalla oli merkittävä vaikutus osallistujien arkeen ja hyvinvointiin

Vapaaehtoistoiminta

Muistiluotsin vapaaehtoistoiminnan tavoitteena oli tukea muistiperheitä ja ikäihmisiä. Vapaaehtoistoiminnan kautta vahvistetaan muistisairaiden ja heidän läheistensä osallisuutta ja hyvinvointia. Toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille tarjottiin tukea järjestämällä heille koulutusta ja vertaistapaamisia. 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 38 aktiivista vapaaehtoista ja heistä 15 itse sairastava tai muistisairaana läheinen. Vapaaehtoisten kiitosjuhla järjestettiin 11.6.2025 Kouvolaissa.

Syksyllä 2025 järjestettiin koulutusyhteistyö Päijät-Hämeen, Etelä-Karjalan ja Pohjois-Savon kanssa. Kymenlaaksoon saatiin 4 uutta toimijaa (yhteensä 9).

Vapaaehtoisten vuosikyselyyn vastanneista vapaaehtoisista 87 % koki toimintansa edistäneen muistisairaiden ja / tai heidän läheisten osallisuutta ja hyvinvointia ja 91 % heistä koki toimintansa merkitykselliseksi. Vapaaehtoisille järjestetyissä infotilaisuuksissa palautteen antaneista osallistujista 90 % tietoa lisääntyi ja asenne muistisairauksia kohtaan muuttui positiivisemmaksi 95 %:lla.

Muistikaveritoiminnalla tuettiin 13 muistisairasta vuoden 2025 aikana. Mukaan saatiin uusia vapaaehtoisia. Vuoden 2025 aikana 23 vapaaehtoista raportoi yhteensä 680 tuntia, mikä vastaa 18 työviikkoa. Näiden tuntien aikana kohdattiin arviolta 1178 ihmistä.

Vaikuttaminen ja verkottuminen

Muistiluotsin vaikuttamisen toimenpiteiden tavoitteina oli edistää maakunnassa muistiperheiden hyvinvointia, saada uusia kumppaneita mukaan

muistiperheiden tukemiseen ja lisätä ymmärrystä muistisairauksista.

Tavoitteena Muistiluotsin tarjoama järjestöllinen matalankynnyksen tuki olisi toimiva osa alueen muistisairaahan hoitopolkua ja läheisten tukea.

Maakunnallisen Muistiaktiivien työryhmä ja kokemustoimijat saavat äänensä kuuluviin. Kokemustoimijoiden puheenvuoroja oli 11 (300 kuulijaa) ja videopuheenvuoroja esitettiin 13 kertaa (141 katsojaa). Muistiaktiivit toteuttivat vaalikampanjointia ja lehdistö julkaisi 3 mielipidekirjoitusta / haastattelua.

Yhteistyötapaamisten ja kokemuspuheenvuorojen avulla kehitettiin alueen palveluja ja lisättiin muistiystävällisyyttä. Verkostoituminen eli yhteistyötapaamiset hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. järjestöverkostotoimijoiden ja muistiluotsiverkoston kanssa on säännöllistä ja toimivaa, tavoitteena lisätä ymmärrystä muistisairauksista, edistää hyvinvointialueen palveluiden kehittymistä ja yhdessä myös muistiluotsiverkoston kanssa kehittää muistityötä.

Kymenlaakson Muistiluotsi oli mukana maakunnallisessa järjestöverkostossa: yhteyshenkilönä Ikä ihmisten parissa toimivat järjestöt alaverkostossa, jäsenenä Potilas- ja vammaisjärjestöjen alaverkostossa sekä Kymenlaakson järjestöjen neuvottelukunnan jäsenenä.

Muisti-infoissa ja tapahtumissa (N=305) palautteen antaneista 86 % sai lisää ymmärrystä ja tietoa muistisairauksista. 93 % (N=16) pitää muistiluotsikeskusta toimivana osana alueen muistisairaiden palvelupolkua ja tukea.

Muistikaveritoiminta oppilaitosyhteistyönä kahden opiskelijaryhmän kanssa, toinen Kouvolaan ja toinen Etelä-Kymenlaakson alueella.

Kymenlaakson Muistiluotsin toiminnan painopiste on muistisairaiden ja heidän läheistensä tukemisessa. Tiivis yhteistyö eri Muistiluotsi-keskusten, yksityisen sektorin sekä keskeisten kumppaneiden, kuten geriatrian poliklinikan ja

neurologian poliklinikan, kanssa. Sujuva yhteistyö mahdollisti asiakkaiden ohjautumisen toimintaamme ja hyödytti suoraan kohderyhmäämme. Vuoden 2025 aikana käynnistyi uusia ryhmiä, osallisuutta edistettiin osallistamalla sairastuneita yhä enemmän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.



Paikka auki -avustus

Paikka auki -avustus on osatyökykyisten ja nuorten työllistymisen avustusohjelma. Kouvolan seudun Muisti ry sai vuodelle 2024 yhdistysavustajan palkkaamiseen Paikka auki- avustusta 40600 €, josta siirtyi 2025 vuodelle 13 239,52 €.

Yhdistysavustaja

Yhdistysavustajana oli vuonna 2025 Viivi Mauno. Viivi Maunon työtehtäviin kuului yhdistyksen viestinnästä vastaaminen yhdessä muiden työntekijöiden kanssa, avustavat toimistotyöt ja Kymenlaakson Muistiluotsin toiminnassa avustaminen.

Aivoterveysten vahvistaminen FINGER-toimintamallia mukaillen

Kouvolan seudun Muisti ry sai Kymenlaakson hyvinvointialueelta kumppanuusavustuksen Aivoterveysten vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukaillen vuodelle 2025. Yhdistys haki vuodelle 2025 THL:n terveyden edistämisen määrärahaa, mutta ei saanut sitä. Toimintaa toteutettiin tammikuun alusta kesäkuun loppuun Kymenlaakson hyvinvointialueen kumppanuusavustuksella ja 1.9.2025 lähtien osatoteuttajana Kymenlaakson hyvinvointialueen EELI-etsivää elintapaohjausta Kymenlaaksossa -hankkeessa. EELI-hanke on rahoitettu Sosiaali- ja terveysministeriön Terveystieteiden ohjelmasta. Työntekijänä toimi muistiterveysasiantuntija sosionomi YAMK Jenni Pussinen.

Tavoitteena on luoda Kymenlaaksoon yhteistyöhön pohjautuva toimintamalli aivoterveysten vahvistamiseen FINGER-toimintamallia mukaillen. Toimintoja olivat aivoterveysluennot, yhteistyötapaamiset ja toiminnan esittelyt eri verkostoille, infopisteet, vapaaehtoisille suunnatut Aivoterveyslähettäläskoulutukset sekä FINGER-elintapaohjelmaa mukailevat Muistiterveysvalmennus-ryhmät. Muistiterveysvalmennukset oli tarkoitettu 60–79-vuotiaille kymenlaaksolaisille, kenellä oli kohonnut riski sairastua muistisairauteen. Riskin arvioinnissa käytettiin muistisairauden riskitestiä. Muistiterveysvalmennuksia toteutettiin yhteistyössä Kymenlaakson hyvinvointialueen, Suomen kestävän kasvun ohjelman, alueen kuntien sekä Kaakkois-Suomen Marttojen Vireästi Kaakossa toiminnan kanssa.

Ohjaus- ja neuvonta kertoja tilastoitiin 68 kertaa. Yhteistyötapaamisia oli yhteensä 25. Yhteistyötapaamisten sisältönä oli muun muassa yhteistyön suunnittelu ja käytännön asioista sopiminen muistiterveysvalmennusten liikuntaosuuksissa, toiminnan esittely eri verkostoissa sekä asiakasohjaus. Aivoterveysluentoja oli 18 ja niihin osallistui 336 henkilöä .

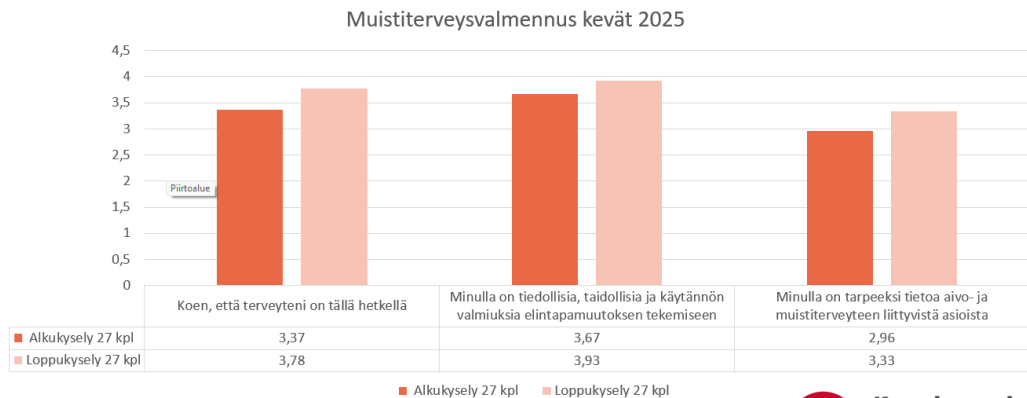
Aivoterveyslähettiläskoulutukset vapaaehtoisille järjestettiin Kotkassa ja Kouvossa. Aivoterveyslähettiläskoulutukseen osallistui 6 henkilöä. Ammattilaisille suunnattu aivoterveyswebinaari järjestettiin perjantaina 23.5.2025 ja siihen osallistui 49 henkilöä. Infopisteitä tai tapahtumia oli 24 ja niissä kohdattiin 492 henkilöä.

FINGER-elintapaohjelmaa mukailevia muistiterveysvalmennuksia järjestettiin Haminassa, Kotkassa ja Kouvossa keväällä 2025. Muistiterveysvalmennuksiin osallistui 27 henkilöä ja käyntikertoja oli yhteensä 373. Ryhmät kokoontuivat yhteensä 15 kertaa / paikkakunta. Sisältönä oli aivojen treenaamista, tietoa ja ohjausta aivoterveellisestä ravitsemuksesta sekä liikuntaharjoittelua. Ryhmien ravitsemusosuudet ohjasivat 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. Muistiterveysvalmennuksesta tehtiin toimintamallin kuvaus Innokylään. Toimintaa esiteltiin Muistiliiton järjestämässä Muistiperjantaissa.

Kuvista löytyy Muistiterveysvalmennukseen osallistuneiden ryhmäläisten alku- ja loppukyselyn vastausten vertailut sekä yhteenveto loppukyselyn vastausten keskiarvoista. Kyselyihin vastasi 27 henkilöä.

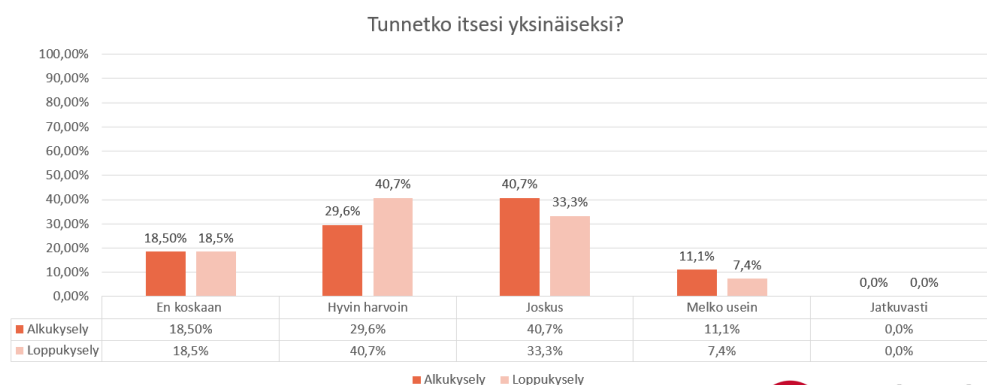
Alku- ja lopputilanteen vertailu kevät 2025

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



Kuva 1. Alku- ja lopputilanteen vertailu. Koen, että terveyteni on tällä hetkellä hyvä, minulla on tiedollisia ja taidollisia ja käytännön valmiuksia elintapamuutosten tekemiseen sekä minulla on tarpeeksi tietoa aivo- ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

Tunnetko itsesi yksinäiseksi? Alku- ja loppukyselyiden vertailu.



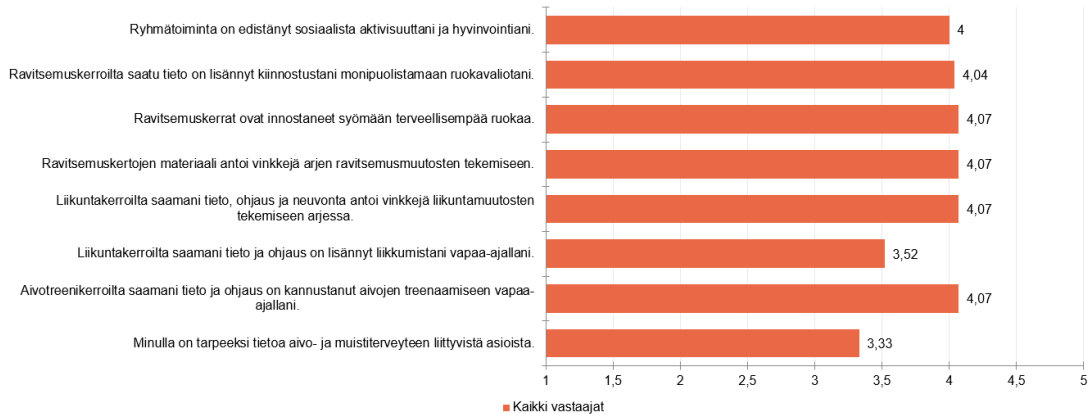
Vastauksia molemmissa kyselyissä 27 kpl:ta



Kuva 2. Yksinäisyyskysymys, alku- ja lopputilanteen vertailu.

Tuloksia kevään 2025 ryhmistä:

Asteikolla 1-5, josta 1=täysin eri mieltä ja 5 = täysin samaa mieltä, vastauksia 27 kpl, CSAT 4,6



Kuva 3. Muistiterveysvalmennuksen loppukyselyn vastauksien yhteenveto. Asteikko 1-5, josta 1= täysin eri mieltä ja 5 =täysin samaa mieltä.

Liitteet

Yhdistyksen talousarvio 2025

Talousarvio saatavissa erikseen pyytämällä.

Yhteystiedot

Kouvolan seudun Muisti ry

Hallituskatu 7 B, 45100 Kouvola

Puh. 040 523 9697

www.kouvolanseudunmuisti.fi



**Kouvolan seudun
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen