

# Muistiystävällinen toimija- valmennus Hyvä käytäntö



Muistikylä-projekti  
Salon Muistiyhdistys ry



# Sisältö

1. Muistiystävällinen toimija-valmennuksen lyhyt kuvaus, termien määrittelyt
2. Toteuttaminen
3. Miten käytäntö tukee muistisairaita
4. Valmennuksen toimivuus
5. Valmennuksen kehittäminen ja käyttö
6. Kohderyhmä
7. Kontaktit ja kiitokset
8. Liitteet:
  1. Muistiystävällinen toimija-esitys
  2. Muistiystävällinen toimija-pdf valmennukseen osallistujille
  3. Muistiystävällinen toimija-todistus
  4. Muistiystävällistä palvelua-tarra
  5. Kohtaamisharjoitus
  6. Palautekysely osallistujille
  7. Aistipuutostestauksen Hyvät käytännöt

## 1. Muistiystävällinen toimija-valmennuksen lyhyt kuvaus

Muistiystävällinen toimija-valmennuksen tarkoitus on lisätä muistisairautta sairastavan henkilön ja koko muistiperheen arkiympäristön toimijoiden tietoja ja taitoja liittyen muistisairauksiin, muistisairaahan 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-valmennus on tarkoitettu niille, jotka työssään tai vapaaehtoistyössään kohtaavat muistisairaita: muun muassa palvelualan ammattilaiset, taloyhtiöiden toimijat, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, vapaaehtoistyötä tekevät ja eri alojen opiskelijat.

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.

Muistiystävällinen toimija-valmennus lisää alueen muistiystävällisyyttä ja ylläpitää siten muistisairaahan henkilön ja hänen läheistensä toimijuutta ja osallisuutta. Muistiystävällinen tapa toimia on erityisesti arvostavaa, ymmärtävää, mukaan ottavaa ja kunnioittavaa kohtelua.



## Muistiystävällinen toimija

1. Muistiystävällinen toimija tietää, että on olemassa erilaisia muistisairauksia.
2. Hän tietää, että muistisairaus aiheuttaa erilaisia muutoksia arjessa ja että sairaus ilmenee ja etenee yksilöllisesti, vaikka sairauksista voidaan erottaa niille tyypilliset piirteet.
3. Muistiystävällinen toimija ymmärtää mikä vaikutus onnistuneella kohtaamisella on vuorovaikutuksessa. Hän tietää millä keinoin voidaan vaikuttaa onnistuneeseen kanssakäymiseen muistisairautta sairastavan henkilön kanssa.
4. Muistiystävällinen toimija ymmärtää fyysisen ympäristön merkityksen toiminnan tukena ja tietää mitkä erityispiirteet liittyvät muistisairaalle henkilölle suunnattuun esteettömyyteen.
5. Muistiystävällinen toimija on aistipuutos-testauksen kautta kokeillut, miten ikääntyminen ja muistisairaus saattavat vaikuttaa aisteihin, liikkumiseen, ympäristön hahmottamiseen ja siinä toimimiseen.

## Muistiystävällinen palvelu

- Kun valmennuksen käynyt henkilö sitoutuu viemään saadun tiedon ja materiaalit työpaikalleen, voidaan työpaikalle myöntää Muistiystävällistä palvelua-tarra.
- Muistiystävällinen palvelu tarkoittaa palvelua, jossa huomioidaan ikääntymisen ja mahdollisen muistisairauden tuomat tarpeet.
- Valmennuksesta saatu materiaali, tiedot ja taidot voidaan jakaa työyhteisössä esimerkiksi palavereissa tai kokoamalla materiaali kansioon, joka on kaikkien luettavissa. Työpaikoilla on nimetty muistivastaava.
- Ihanne olisi, että valmennukseen osallistuisi koko työyhteisö.



## 2. Valmennuksen toteuttaminen

### Resurssit

- Valmennusta kannattaa tarjota niille toimijoille ja tahoille, joiden palveluita muistisairaat henkilöt käyttävät
- Valmennuksesta kannattaa käydä kertomassa paikan päällä. Sähköpostin kautta yhteyden ottaminen ei välttämättä tuota tulosta
- Valmennusta kannattaa tarjota myös eri oppilaitoksiin sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille.
- Jos mahdollista, eri kohderyhmille kannattaa järjestää erilliset koulutukset (esim. palveluala ja terveydenhuollon ammattilaiset erikseen)
- Optimaalinen osallistujamäärä on noin 10-15 henkilöä
- Valmennuksen vetää muistityön ammattilainen
- Valmennuksen kustannukset
  - mahdollinen tilavuokra
  - osallistujien kahvitus
  - jaettavat oppaat
  - jaettavien todistusten ja palautekyselyn tulostus, sekä Muistiystävällistä palvelua-tarrojen painattaminen
  - Aistipuutosvälineet. **Testaus voidaan toteuttaa kevennetysti ilman ikämiespuvun painoja ja tukia, käyttäen vain laseja ja kuulosuojaimia. Pisteiden rakentamisessa kannattaa miettiä mikä palvelee kohderyhmää. Voi olla, että toimivinta on omassa työympäristössä liikkuminen.**

- Valmennusta varten tarvitaan
  - Tila, jossa on valkokangas/sopiva seinä
  - Diaprojektori ja tietokone (toimivalla äänentoistolla)
  - Valmennusdiat
  - Valmennuksessa jaettava materiaali
  - Aistipuutos-testauksen välineet
- Valmennuksessa jaettava materiaali
  1. Muistiystävällinen toimija-todistukset
  2. Muistiystävällistä palvelua-tarrat
  3. Palautelomakkeet
  4. Oman yhdistyksen esitteet
  5. Muistiystävällisen ympäristön pikaopas
  6. Muistiopas
  7. Alzheimerin tauti-esite
  8. Valmennuksen diat lähetetään osallistujille sähköisenä PDF-muodossa
  9. Lisäksi voidaan jakaa oikeusopasta ja esimerkiksi muuta Muistiliiton tai oman yhdistyksen materiaalia tarpeen mukaan





## 2. Valmennuksen toteuttaminen

- Valmennus voidaan pitää **3x 2h osissa (yht. 6h)**
- Valmennus voidaan pitää myös yhden päivän aikana. Silloin valmennukseen lisätään kahvitauot (2x 10 min.) sekä lounastauko (45 min.). Silloin valmennuksen **pituus on 7h 5 min.**
- Dioihin tulevat muutoksen tallennetaan myös osallistujille lähtevään pp- tiedostoon. Tallenna se PDF-muotoon ja lähetä kaikille etukäteen sähköpostitse. Osallistujien diat ovat ilman muistiinpano-osuutta.
- Osallistujille jaettava materiaali kootaan jokaiselle osallistujalle valmiiseen pinoon tai esimerkiksi jaettavaan kansioon
- Aistipuutos-testauksen välineet nostetaan esille ennen valmennuksen alkua. **Aistipuutostestaus voidaan toteuttaa myös sovittuna ajankohtana osallistujien työpaikalla.**
- Jos valmennus pidetään osissa, kahvit tarjotaan valmennuksen alussa. Valmennus voidaan silloin aloittaa kahvittelemalla lomassa
- Yhden päivän aikana toteutettavan valmennuksen kahvitukset kannattaa ajan käytön helpottamiseksi tilata ulkopuolelta
- Valmennuksen materiaaleja voi muokata kohderyhmän mukaan. Lisäksi suositellaan rutkasti keskustelua ja omien kokemusten jakamista



## 2. Valmennuksen toteuttaminen

### Valmennuksen kulku

#### Aloitetaan valmennuksen osa I (2h)

1. Valmennuksen vetäjä ja osallistujat esittelevät itsensä. Muistiyhdistyksen ja Muistiliiton esittely
2. Käydään läpi valmennuksen tavoitteet
3. Muisti ja muistisairaudet
4. Paikallinen muisti- ja huolenilmaisun polku

Tähän loppuu ensimmäinen osio. **Jos valmennus pidetään yhden päivän aikana, pidetään tässä välissä noin 10 min. jaloittelutauko**

#### Aloitetaan valmennuksen osa II (2h)

5. Osio aloitetaan Päin mäntyä-hankkeen lyhytelokuvalla Kukamitähä (kesto 8:24).  
<https://www.youtube.com/watch?v=ETnWX72SB-A>.  
(osoite myös dioissa)
5. Osio jatkuu: Tutustutaan muistisairaahan kohtaamiseen liittyviin erityispiirteisiin.

Tässä osiossa myös kohtaamisharjoitus (liite 5) sekä Muisti- ja ikäystävällinen yritys-video (kesto 2:44)  
[https://www.youtube.com/watch?v=GVIgbqKXh\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=GVIgbqKXh_g) (osoite myös dioissa)

**Jos valmennus pidetään saman päivän aikana, tässä välissä on omakustanteinen lounastauko.**

5. Osio jatkuu: TunteVa-menetelmä
6. Itsemääräämisoikeus

Tähän loppuu toinen osio. **Jos valmennus pidetään yhden päivän aikana pidetään noin 10 minuutin kahvitauko**



## 2. Valmennuksen toteuttaminen

### Valmennuksen kulku

#### Aloitetaan valmennuksen osa III (2h)

7. Paneudutaan fyysisen ympäristön merkitykseen muistisairaana henkilön toiminnan tukena ja tutustutaan siihen, miten ympäristössä huomioidaan muistisairauden tuomat erityistarpeet.

8. Aistipuutos-testaus alkaa aiheeseen virittäytymällä diojen avulla. Tämän jälkeen Aistipuutos-testauksen toteutus **Aistipuutostestauksen voi suorittaa myös erikseen sovittuna ajankohtana osallistujien työpaikoilla! Silloin myös todistusten jako ym. (kohdat 8 ja 9) siirtyvät työpaikalle. Aistipuutostestaus voidaan tehdä kevennetysti lasien ja kuulosuojainten avulla jos ikämiespuvun kaikkia osia ei ole mahdollista hankkia.**

9. Palautteen kerääminen ja todistusten sekä tarrojen jako

Tähän loppuu kolmas osio ja koko valmennus

Lopuksi paikan siistiminen ja aistipuutos-testauksen pakkaaminen

*”Kaikki tämä tieto jota sain koulutuksessa on helpottanut työtämme ihan viikoittaisissa asiakastilanteissa”*





### 3. Miten käytäntö tukee muistisairaita

- Muistisairaudet aiheuttavat erilaisia haasteita arjessa selviytymisessä. Lähimuistin heikkenemisen lisäksi esimerkiksi ympäristön hahmottamiseen ja toiminnanohjaukseen voi tulla muutoksia. Tutkimusten mukaan muistisairaahan henkilön elämänlaatua parantaa selviytyminen päivittäisissä toimissa, kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta, ympäristön ymmärrys muistisairautta sairastavien ihmisten erityistarpeista, sekä avun saaminen sitä tarvittaessa. Elämänlaatua puolestaan heikensi muun muassa vuorovaikutuksen puute. (Katsaus muistisairaiden ihmisten elämänlaatuun liittyvistä tekijöistä, 2015)
- Kun muistisairautta sairastavan henkilön lähiympäristön toimijat tietävät muistisairauksista ja ymmärtävät miten sairaus saattaa arjessa näkyä, vaikuttaa se kohtaamisiin. Palautteen mukaan valmennus on auttanut ymmärtämään, että asiakkaan ihmetystä herättänyt käytös saattaa johtua muistisairaudesta. Tämä taas on helpottanut kohtaamista asiakkaan kanssa. Valmennuksen jälkeen on ymmärretty oman käytöksen merkitys kohtaamisissa ja saatu käytännön vinkkejä, miten toimia eri tilanteissa. On osattu ohjata muistisairasta asiakasta esimerkiksi kassatilanteessa niin, että hän on ohjeiden avulla kyennyt hoitamaan tilanteen.
- Saadun palautteen perusteella aistipuutos-testaus lisäsi muun muassa palvelualalla olevien henkilöiden kykyä nähdä tilanteet asiakkaan näkökulmasta ja huomioida ympäristön merkitys toimijuuden tukena muistisairaahan asiakkaan kohdalla. Palautteen perusteella aistipuutos-testauksen jälkeen on tehty konkreettisia muutoksia fyysiseen tilaan ja omiin toimintatapoihin liittyen. Palautteen mukaan aistipuutos-testaus lisäsi tarpeellisten muutosten kartoittamista ja niiden toteuttamista.

#### 4. Muistiystävällinen toimija-valmennuksen toimivuus

- Kerätyn palautteen perusteella suurin osa valmennukseen osallistujista sai valmennuksesta uutta tietoa muistisairauksista ja muistisairaana henkilön kohtaamisesta. Suurimmalle osalle tuli uutena tietona miten fyysinen ympäristö voi olla toiminnan tukena sekä se, että muistisairaus vaikuttaa muuhunkin kuin muistin toimintaan.
- Palautteesta selvisi, että valmennuksen käytyään osallistujat osaavat ohjata muististaan huolestuneen eteenpäin oikeaan paikkaan. He sovelsivat valmennuksen antia myös omassa henkilökohtaisessa elämässä esimerkiksi kiinnittämällä enemmän huomiota aivoterveellisiin ja muistisairauden riskiä pienentäviin valintoihin tai huolehtimalla oman edunvalvontavaltuutuksen kuntoon.
- Muistisairautta sairastavien henkilöiden ja heidän läheistensä haastattelujen mukaan tärkein tekijä, johon ympäristön toimijoiden toivotaan kiinnittävän huomiota ja panostavan, on muistisairaana asiakkaan arvostava kohtaaminen. Valmennus antaa tietoa sekä turvallisen ilmapiirin luomiseen, että käytännön vinkkejä miten saada kohtaamisista toimivia (selkeät lyhyet ohjeet ym.).
- Palautteen mukaan valmennus rohkaisi aloittamaan omatoimisen keskustelun sairastuneen kanssa ja käyttämään TunteVa-menetelmää onnistuneesti sekä kertomaan menetelmästä esimerkiksi muistisairaana henkilön naapurille.
- Aistipuutostestaukseen liittyen kokemuksen kautta oppiminen on palautteen perusteella tehokasta ja vaikuttavaa. On eri asia yrittää ymmärtää teoreettisesti, että näköaistin heikentyessä ympäristön hahmottamiseen tarvitaan enemmän kontrasteja, kuin saada kokea ja havaita se itse omakohtaisesti.
- Muistiyhdistys huolehtii siitä, että Muistiystävällistä palvelua-tarran saaneet tahot pysyvät muistiystävällisinä myös tulevaisuudessa. Tämä tapahtuu pitämällä tahoihin yhteyttä säännöllisesti ja järjestämällä tarpeen tullen täydennyskoulutusta.



## 5. Muistiystävällinen toimija-valmennuksen kehittäminen ja käyttö

- Ennen valmennuksen suunnittelua tarpeita kartoitettiin sekä muistisairautta sairastavien ja ikäihmisten ryhmissä, että suullisena ja sähköisenä kyselynä palvelualalla (60 toimijalle, 14 vastausta) ja sosiaali- ja terveysalalla (noin 200 työntekijää, 40 vastausta).
- Kyselyn vastausten pohjalta suunniteltiin valmennus, joka vahvistaisi eri toimijoiden muistitietämystä sekä muistiystävällisyyttään työntekijöinä sekä yrityksenä. Ensimmäisen valmennuksen suunnittelu alkoi elokuussa 2016 ja pohjana käytettiin kyselyn vastauksia.
- Eri toimijoiden saaminen mukaan valmennuksiin on ollut toisinaan haasteellista. Kun koulutuksen käyneitä tahoja alkaa olla enemmän, yksi toimiva tapa saada valmennuksiin osallistujia on ollut mainostaa niitä toimijoita, jotka ovat koulutuksen jo käyneet
- Pilottivalmennus pidettiin keväällä 2017. Pilottivalmennuksesta ikkunatarrat saivat Salossa toimivat Kuninkaantien apteekki, Palvelukeskus Ilolansalo, Särkisalokotiyhdistys sekä fysioterapeutti Anssi Örri.
- Valmennuksen kohderyhmältä kerättiin yksilöpalaute jokaisen 16:sta valmennuskokonaisuuden jälkeen ja saadun palautteen perusteella valmennusta muokattiin muun muassa tiiviimpään muotoon.
- Valmennusta kannattaa edelleen muokata kunkin kohderyhmän mukaan
- Muistiystävällistä palvelua-tarran saaneiden toimijoiden kanssa sovitaan yhteyshenkilöstä, jonka kanssa hoidetaan yhteydenpito. Voidaan esimerkiksi tarpeen mukaan järjestää täydennyskoulutusta tai kertausta.



## 6. Kohderyhmä

Muistiystävällinen toimija-valmennus on tarkoitettu niille, jotka työssään tai vapaaehtoistyössään kohtaavat muistisairaita: muun muassa palvelualan ammattilaiset, taloyhtiöiden toimijat, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, vapaaehtoistyötä tekevät ja eri alojen opiskelijat.

## 7. Kontaktit ja kiitokset

Salon Muistiyhdistys ja Muistikylä-hanke on järjestänyt vuosien 2017 ja 2018 aikana yhteensä 16 Muistiystävällinen toimija-valmennusta. Näihin osallistui yhteensä 179 henkilöä. Kiitämme kaikkia valmennuksiin osallistuneita tahoja ja henkilöitä, sekä yhteistyökumppaneita.

Muistiystävällinen toimija-valmennusta voi tiedustella Salon Muistiyhdistykseltä

[www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)

Puh. 044 3337853



## 8. Liitteet

1. Muistiystävällinen toimija-valmennus (esitys)
2. Muistiystävällinen toimija-valmennus pp (tee muutokset, talleenna pdf-muotoon ja lähetä osallistujille)
3. Muistiystävällinen toimija-todistus
4. Muistiystävällistä palvelua-tarra
5. Kohtaamisharjoitus
6. Palautekysely osallistujille
7. Aistipuutostestauksen Hyvä käytäntö

