

Muistiystävällinen Helsinki

”Liikkuva aktiivinen asukas turvallisessa ja muistiystävällisessä Helsingissä – iästä riippumatta.”

Helsinki

Marja-Liisa Laakkonen
Ylilääkäri
Geriatrian poliklinikka
Helsingin sairaala



Stadin ikäohjelma



Stadin ikäohjelmaa valmisteleavan verkoston työskentelyprosessi keväällä 2015

Jatkui kevääseen 2017



Sosiaali- ja
terveyslautakuunta
24.2.2015

Verkoston
työseminaari:
työryhmien
toiminnan
käynnistyminen

12.3.2015

Verkoston
työseminaari:
työryhmien
suunnitelmat,
syksyn
työskentely

6.5.2015

Uusia toimijoita
mukaan verkostoon

Asukastilaisuudet
palvelukeskuksissa
(8 + ruotsinkielinen
tilaisuus)
maalis-toukokuussa

Suunnittelusta
tekemiseen!

Päätökset, sitoutuminen

Ikäohjelman
konkretisoituminen,
yhteistyö

Käytännön tasolle eteneminen

Viisi toimenpidekokonaisuutta

”Käyttäjälähtöiset palvelut”

Järjestetään sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut lainsäädännön ja laatusuosituksen mukaisesti ja asukkaita ja asiakkaita kuullen

”Muistiystävällinen Helsinki”

Turvataan mahdollisimman hyvä elämänlaatu muistihäiriöistä ja -sairauksista kärsiville kuntalaisille ja heidän läheisilleen

”Tieto käyttöön ja voimaa vaikuttamiseen”

Ikäntyneiden mahdollisuudet aktiiviseen osallistumiseen, vaikuttamiseen ja tiedon saantiin turvataan



”Iätöntä asumista”

Ikäntyneiden asumista parannetaan ja kotona asumisen mahdollisuuksia lisätään

”**Luotuja liikkumaan**”
Lisätään mahdollisuuksia liikkumiseen, liikuntaan ja arkiaktiivisuuteen

Muistiystävällinen Helsinki

Tavoite: Liikkuva aktiivinen asukas turvallisessa ja muistiystävällisessä Helsingissä – iästä riippumatta.

Verkostossa olemme jakaneet tietoa keskenämme ja poimineet uusia yhteistyön muotoja esiin aivoterveysten edistämiseksi:

Aihealue	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Kansalaistiedottaminen terveistä elämäntavoista ja toimintaa aivoterveysten edistämiseksi	Maailman Alzheimer-päivä Helsingin Alzheimer-yhdistys ja Muistiliitto järjestivät näkyvän kampanjan muistiviikolla syyskuussa.	Vuosittain viimeksi 21.9.16	
	Alzheimer-yhdistyksen ja HJK:n yhteishanke muistisairaiden liikunnan edistämiseksi.	Viikoittainen ryhmä kokoontuu HAY:ssä.	
	Palvelukeskuksissa on monipuolista toimintaa ja arkea tukevia palveluja kotona asuville eläkeläisille, Metropolian AMK:n opiskelijoiden ohjaamia "Aivoterveysten edistäminen"-kursseja, lisäksi eri järjestöjen ja yhdistysten ohjausta ja neuvontaa, ryhmiä, luentoja ja tapahtumia.	Säännöllistä toimintaa	
	Omahoitovalmennusryhmien ohjaajia koulutettu v. 2016 nykyisin näitä muistisairaille ja heidän puolisoilleen aktiivisen elämäntapaan kannustavia ryhmiä järjestetään monipuolisissa palvelukeskuksissa säännöllisesti	Säännöllistä toimintaa 4:lla alueella valmennus x2/vuosi	
	Terveysasemilla kokoontuu ryhmiä liittyen elämäntapaohjaukseen aivoterveysten edistämiseksi. ravitseminen, liikunta, alkoholi, ehkäisemään mm verenpainetauti, diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia.	Säännöllistä toimintaa.	
	Geriatrian ja neurologian poliklinikka kuukausittain ryhmiä, joissa keskustellaan aivoterveysten ja muistiin liittyvistä aiheista. Muistikoordinaattorit ohjasivat puolisohoitajien tukiryhmänjakson. Osallistujat hoitivat puolisoitaan, joilla vaikeat geropsykiatriset oireet.	Säännöllistä toimintaa.	
	lääkkäiden valtakunnallisen ulkoilupäivän teema: 'lääkäät valtaavat liikuntapuistot' yhdessä vapaaehtoisten ulkoiluystävien kanssa., ammattilais- ja vertaisohjaajille on materiaali valmiina (Liikkeellä voimaa vuosiin- toimenpideohjelma) . "Vallataan ulkoliikuntapaikat". Ikäinstituutin koulutus ,materiaalit ja liikuntavirasto+ palvelukeskukset.	Keväällä ja syksyllä 2015 alkaen jatkuvaa toimintaa.	
	Suunterveyden merkityksen ymmärtäminen osana hyvinvointia. Useita tilaisuuksia on järjestetty henkilökunnalle ja palvelukeskuksissa.	Uutta toimintaa, joka jatkuu.	
	Muistikahvila toimintaa säännöllisesti palvelukeskusten ja Helsingin Alzheimer-yhdistyksen yhteistyönä.	Toiminta jatkuu.	
	Ruotsinkielisille tilaisuuksia Arbiksella mm. ruoka ja liikuntakursseja. Muistiluentoja.	Toiminta jatkuu ja kehittyy.	
Suomen muistiasiantuntijat ry:n ETNIMU-hanke lisää tietoa aivoterveystietä etnistaustaisille ikäihmisille. Hanke iäriestänyt kursseja ikäihmisille ja ammattilaisille koulutus jatkuu. Etnistaustaisten ryhmäohjaajien koulutusta	Alkaen kevästä 2015. Toiminta jatkuu vuoden 2017 loppuun asti. Vastaavaa toimintaa ei ole		

Muistiystävällinen Helsinki

Tavoite: Liikkuva aktiivinen asukas turvallisessa ja muistiystävällisessä Helsingissä – iästä riippumatta.

Aihealue	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Liikuntaviraston toimintaa, joka tukee aivoterveyttä.	<p>Työikäisille suunnatut XXL-ryhmät</p> <ul style="list-style-type: none">Ryhmässä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (BMI vähintään 30) liikuntaa aloitteleville aikuisille. <p>Helsingin kaupungin henkilöstöliikuntapalvelut (ylipainoisten sisupussityhmät ym. matalankynnyksen toimintamuodot, UP aktiivisempi arki-istumisen vähentämisen kampanja)</p> <p>Erityisryhmien liikunta</p> <ul style="list-style-type: none">Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityistä tukea tarvitsevien ohjauksessa otetaan asiakkaan tarpeet huomioon siten, että liikkuminen onnistuu vammasta tai sairaudesta riippumatta. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat aikuiset sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää heitä osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan.ToimintakykyryhmätYhteistyö vammaisjärjestöjen kanssa <p>Senioriliikunta</p> <ul style="list-style-type: none">Eritasoiset ikääntyneille suunnatut ryhmät (yli 63-vuotiaat)Omaishoitajien ryhmä (Töölön palvelukeskus)Muistisairaiden ryhmä (Kinaporin palvelukeskus) <p>Liikuntaneuvonta</p> <ul style="list-style-type: none">FunAction liikuntaneuvonta 13-17.- vuotiaille nuorilleJUMPIN-liikuntaneuvonta Suunnattu ylipainoisille (BMI 30 tai yli (lievää masennusta sairastaville nuorille, nuorille miehille, joiden asevelvolisuuskelpoisuus ei täyty, tai muutoin inaktiiveille 17-29-vuotiaille nuorille. Tavoitteena on lisätä nuoren arkiaktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa.Aktiivix-liikuntaneuvonta Suunnattu henkilöille, joilla on todettu tyypin 2 diabetes tai diabetesriskipisteet ovat 12 > tai selkeä ylipaino BMI 30 >. <p>Aktiivix- liikuntaneuvonnan tavoitteena on aktiivinen elämäntapa. Siihen pyritään henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen avulla.</p> <p>Liikuntaneuvonnassa mukana olijoita kannustetaan lisäämään arkiaktiivisuutta ja opetellaan aktiivisempaa elämäntapaa hyvinvoinnin lisäämiseksi yhden vuoden ajan liikuntaneuvojan opastuksella.</p> <ul style="list-style-type: none">Liikkujax- liikuntaneuvonta Kurssimuotoinen liikuntaneuvonta, mikä on suunnattu ikääntyneille, jotka kokevat kuntonsa heikentyneen, mahdollisia haasteita arjessa selviytymisessä tai vaikeuksia ulkona liikkumisessa <p>Kurssin tavoitteena on liikuntaneuvonnan ja liikuntakokeilujen kautta lisätä liikuntaa arkeen ja rohkaistua säännölliseen liikkumiseen.</p> <p>Liikuntainfo</p> <ul style="list-style-type: none">Järjestetään eripuolilla Helsinkiä <p>Liikuntainfo on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kysellä vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Info</p>	Kaikki nykyistä ja jatkuvaa toimintaa	

Muistiystävällinen Helsinki

Aihealue	Toimenpiteet	Tilannekuvaus / Aikataulu	
Sosiaalisten suhteiden ylläpito ja edistäminen osana aivoterveyttä ja hyvinvointia	Palvelukeskusten muistitoimintaa kehitetään sekä kohdennetaan toimintaa enemmän tukea tarvitseville kotona asuville eläkeläisille. Omaisyhteistyötä lisätään. Avoin muistiryhmä-toiminta hiljattain muistidiagnoosin saaneille on levinnyt muihin palvelukeskuksiin. Palvelukeskuksiin on mahdollista tehdä tutustumiskäyntejä ja ohjaajan kanssa mieltä itselle sopivaa ja mielekästä toimintaa.	Säännöllistä ja kehittyvää toimintaa	
	Monipuolisten palvelukeskusten toiminnan tunnetuksi tekeminen ja laadun jatkuva kehittäminen. Monipuolinen yhteistyö eri järjestöjen kanssa mahdollistaa todella laajan ohjelmatarjonnan ympäri kaupungin	Jatkuvasti uusia toimintamuotoja.	
Henkilökunnan koulutusta on järjestetty mm aiheista:	Kaltoinkohteluun puuttuminen ja ehkäiseminen. Useita työpajoja on järjestetty moniammatillisella lähestymistavalla.	2015, aihepiirin käsittely jatkuu	
	Muistikoulutuspäivät Sote-viraston henkilökunnalle. Lääkäreille ajoterveyskoulutus 6/2016.	17.11. ja 29.11.16.Toiminta jatkuu ja kehittyy.	
	Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen ja hoito kotona, sairaalassa ja laitoshoidossa monilla eri näkökulmilla lähestyen.	Toiminta jatkuu ja kehittyy.	
	Itsemääräämisoikeuskoulutuksia	Toiminta jatkuu.	
	Itä-Helsingissä aloitetaan kaupungin kotihoidon ja – vapaaehtoistoiminnan sekä alueen muiden toimijoiden kanssa yhteistyöprojekti, jonka tarkoituksena on rakentaa uudenlaista, kotiin suuntautuvaa vapaaehtoistoiminnan mallia. Vapaaehtoistoiminnan kurssi valmistaa vapaaehtoisia toimimaan kotona asuvien, muistisairaiden, ikäihmisten kaverina.	Keväällä 2016 , mahd. v. 2017 HAY	
	Kulttuuri-liikunta++ sote++ vapaaehtoisverkoston luominen aivoterveysten edistämiseksi		
Kuntalaisten aivoterveysten edistäminen	Verkostomme järjesti v. 2016 Kampin palvelukeskuksessa Muistiystävällinen Helsinki verkoston- messut. Esittelemme verkostolaisten tuottamaa toimintaa aivoterveysten edistämiseksi Helsingissä. Muistitietoa on tarjolla laaja-alaisesti. Osallistujia tapahtumissa yli 1000 henkilöä. Saadun palautteen pohjalta kehitämme toimintaa edelleen.	9.3.2016 klo 13-18 23.11.2016 klo 13-17	
	Osallistuimme Stadin ikäohjelma-hankkeen asukastapahtumiin useissa palvelukeskuksissa.	Kevään 2016 aikana x5	
	Palveluiden järjestäminen lähellä on tärkeää, muistisairaille erityisesti. Kannustamme lähiö- ja kortteliliikuntaan ja kaupunki panostaa myös muistisairaiden kotikuntoutukseen.	mm. Naapuripiiri toiminta	



MIETITYTTÄÄKÖ MUISTI?

Muistiystävällinen Helsinki -verkosto kutsuu kaikki muistista ja aivoterveystietä kiinnostuneet aivoterveystapahtumille

keskiviikkona 2.3. klo 14 -18

Kampin palvelukeskukseen, os. Salomonkatu 21 B

Tapahtumassa saat tietoa siitä, miten voit itse tai yhdessä kanssamme edistää omaa aivoterveystietä ja muistiasi.

Neuvontaa ja opastusta palvelukeskuksen ylä-aulassa (2.krs) järjestävät

- Geriatrian ja neurologian poliklinikka
- Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
- Ikäinstituutti
- Liikuntavirasto
- Sosiaali- ja lähityö
- Palvelukeskustoiminta
- Kotihoito ja päivätoiminta
- Terveysasemat
- Suun terveydenhoito/ravitsemus
- Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry
- Suomen muistiasiantuntijat ry
- Helsingin suomenkielinen työväenopisto
- Helsingfors Arbis
- Vanhustyön keskusliitto
- Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö
- Kulttuurikaveritoiminta

Samansisältöiset tietoisuuskäytännöt juhlasalissa klo 14.15, 15.30 ja 17.15 suomeksi ja klo 16.30 ruotsiksi aiheina Ravitsemus ja aivoterveys, Liikunta ja Miten varmistat tahtoni toteutuvan?

Lämpimästi tervetuloa tutustumaan muistipalveluihin – ota mukaan myös kaverisi!



Muistiystävällinen Helsinki

- Keskeiset toimenpiteet kansallisesta muistiohjelmasta
- Osa Stadin ikäohjelmaa

TAVOITTEET:

- Aivoterveysten edistäminen.
- Oikeat asenteet aivoterveysten, muistisairauksien hoitoon ja kuntoutukseen.
- Hyvän elämänlaadun varmistaminen muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen oikea-aikaisen tuen, hoidon, kuntoutuksen ja palvelujen turvin.
- Muistiongelmien ennaltaehkäisy ja varhainen tunnistaminen tutuiksi kaikille.
- Kaupunkirakenne on muistiystävällinen ja palvelut järjestyvät.
 - Muistiystävällinen kaupunginosa: Vuosaari pilotti
- Osaamisen vahvistaminen hyödyntämällä saatavilla olevia monipuolisia materiaaleja ja keinoja.

Esimerkkejä yhteisestä työstä

Yhdessä työntekijät, asiakkaat, läheiset, järjestöt, yksityiset, erilaiset verkostot...

- Muistisairaahan potilaan hoitoketju
- Liikunta-, kulttuuri- ja vapaaehtoistoiminta
- Muistiystävällisen toiminnan esite ja palvelulupaus
- Muistiystävällisen toiminnan käsikirja ja laatutavoitteet
- ”Muistiystävällinen Helsinki”- video
- Muistiluotsitoiminta
- Ryhmätoiminta, esimerkkeinä omavalmennusryhmät ja ystäväpiiritoiminta

Muistiystävällisyys on yhteinen asia

