

Stadin ikäohjelman muistiverkoston tapaaminen 6.2.2020

Yhteenvetoa tilaisuudesta

Helsinki

Sisältö

- DIA 3:** Johdanto
- DIA 4:** Työpajatyöskentelyn yhteenveto:
- DIA 5:** Työpaja 1. Alueellinen muistiystävällinen toiminta: Itä-Pohjonen
- DIAT 6-7:** Työpaja 2. Alueellinen muistiystävällinen toiminta: Etelä-Länsi
- DIA 8:** Työpaja 3. Muistisairaahan kohtaaminen ja vuorovaikutus
- DIAT 9-10:** Työpaja 4. Muistisairaahan liikkuminen ja liikunta
- DIA 11:** Työpaja 5. Muistiystävälliset kaupunkirakenteet
- DIAT 12-13:** Työpaja 6. Muistisairaahan omaisten ja läheisten tukeminen
- DIA 14:** Muistiverkoston kehitystyön jatkuminen

Johdanto

- Tilaisuuteen osallistui yhteensä 53 henkilöä. Osallistujat olivat kaupungin toimijoita, järjestöjen edustajia, vanhusneuvoston jäseniä, muistiverkoston jäseniä ja ylipäättänsä muistiverkoston kehittämistyöstä kiinnostuneita henkilöitä

Tilaisuuden ohjelma 6.2.2020:

12.30-12.50 Tervetuloa ja katsaus muistiystävällinen Helsinki -toimintaan,

Yliääkäri Marja-Liisa Laakkonen & vuorovaikutussuunnittelija Anu Markkola

12.50-13.05 Miten sote-palvelut tukevat muistiasiakasta?

Lännen palvelualueen johtaja Maarit Rautio

13.05 -13.30 Muistiystävällisen toiminnan käsikirja,

Ylihoitaja Claudia Hellström

13.30-14.00 Muistiystävällinen Vuosisaari; toimintamallin esittely,

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen ja Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin toiminnanjohtaja Teija Mikkilä

Kotihoidon ohjaaja Pirjo Lindholm

14.00-14.30 Kahvitauko

14.30-15.00 Työpajatyöskentelyä aihepiireittäin

15.00-15.30 Yhteenvetoa

15.30-15.45 Loppukiitokset ja jatkosta sopiminen,

Marja-Liisa Laakkonen & Anu Markkola

- Tilaisuuden materiaalit löytyvät [Stadin ikäohjelman sivuilta](#)

Työpaja työskentelyn yhteenveto

➤ Osallistujat saivat ennen tilaisuutta ilmoittautua valitsemaansa työpajaan.

Työpajojen aihealueet:

1. Alueellinen muistiystävällinen toiminta: Itä-Pohjonen
2. Alueellinen muistiystävällinen toiminta: Etelä-Länsi
3. Muistisairaahan kohtaaminen ja vuorovaikutus
4. Muistisairaahan liikkuminen ja liikunta (2 ryhmää)
5. Muistiystävälliset kaupunkirakenteet
6. Muistisairaahan omaisten ja läheisten tukeminen (2 ryhmää)

➤ Seuraavissa dioissa on koontia työpajatyöskentelyn tuloksista. Oleellisimpia kysymyksiä työpajatyöskentelyssä olivat, miten aihealueen kehitystyötä tulisi jatkaa ja miten voin itse olla jatkossa mukana kehitystyössä.

Työpaja 1. Alueellinen muistiystävällinen toiminta: Itä-Pohjonen

- Integroituminen olemassa oleviin alueellisiin verkostoihin
- Ylläpidetään ja vahvistetaan alueellisia verkostoja
 - Koordinoijana kaupungin toimija?
- Muistikummikoulutus viedään myös alueellisiin verkostoihin
- Taloyhtiöiden roolin vahvistaminen ”naapuruuspiiri”-tyyppinen toiminta
- Muistisairaat ja omaiset (kokemusasiantuntijat) mukaan kehittämiseen
- Yhteisöllisyyden vahvistaminen

Miten voin jatkossa olla mukana:

- Työn puolesta
- Omassa taloyhtiöissä asia esille
- Oppilaitosyhteistyö
- Kohtaamisissa huomioidaan mahdollinen muistisairaus

Työpaja 2. Alueellinen muistiystävällinen toiminta: Länsi-Etelä

- Muistikummitoiminnan ja koulutuksen laajentaminen systemaattisesti (mm.):
 - Kesänuorille
 - Läheisille ja omaisille
 - Työntekijöille (esimiehet huolehtivat, että työntekijät käyvät koulutuksen)
 - Alueen asukkaiden kouluttaminen?
- Viestinnän edistäminen:
 - Aineistopankki, jossa on muistiystävällisyyteen liittyvää materiaalia ja aineistopankin kautta voitaisiin kerätä esim. opinnäytetyön aiheita
 - Alueen asukkaille ja työntekijöille tietoa, mihin ottavat yhteyttä, jos herää huoli muistisairaasta
- Oppilaitosyhteistyö (asian käsittely esim. terveystiedon tunneilla)
- Vapaaehtoistyön tehostaminen
- Alueelliset verkostot, esim. Lauttasaaren samantyylistä toimintaa kuin Vuosaarissa?

Työpaja 2. Alueellinen muistiystävällinen toiminta: Länsi-Etelä

Miten voin jatkossa olla mukana:

- Muistikummikoulutuksen ja TunteVa-koulutuksen käyminen
- Pidetään muistiystävällisyyttä esillä; puututaan epäasialliseen muistisairaahan kohteluun

Työpaja 3. Muistisairaahan kohtaaminen ja vuorovaikutus

- Arvostavan kohtaamisen huomioiminen
- Osaamisen kehittämistä muistisairaahan kohtaamisesta, lisää tietoa ja taitoa, esim. koulutuksen kautta:
 - Muistikummikoulutus: soten kesänuorille ja eri toimialojen henkilökunnalle
 - Vuorovaikutuskoulutus (omaishoitajien tukena)
- Kiireen välttäminen vuorovaikutuksessa
- Konkreettisille arjen toimille tarvitaan vielä vinkkejä ”Usein kysytyt kysymykset”, videot ja linkit

Miten voin jatkossa olla mukana:

- Kukin omassa työssään vie eteenpäin ”parempaa vuorovaikutusta”;
Vinkkilistojen –ja materiaalien tekeminen

Työpaja 4. Muistisairaahan liikkuminen/kulkeminen ja liikunta

Liikunta:

- Etäkuntoutuksen ja liikkumissopimuksen hyödyntäminen
- Ohjataan omaisia tukemaan muistisairaahan liikkumista
- Hankeidea: Erilaiset infot liikuntapalveluista; esim. nettisivut, erilaiset tiedotteet ym.
- Metroihin ja busseihin tilastoja, kuinka paljon ikäihmiset liikkuvat päivässä ”*Anna arjen liikuttaa*” – käyrä (toteutus esim. AMK-opinnäytetyönä tai tiedotus ja markkinointikampanja ikäihmisten liikkumisesta)
- Esteettiset, viihtyisämmät ja tilavammat liikuntatilat (liikuntasalit ja kuntosalit) sekä kattavammat aukioloajat
- Fysioterapiapalveluita voisi tarjota kattavammin muistisairaille; enemmän fysioterapeutteja ikääntyneiden palveluihin
- Yhteistyön tehostaminen asian edistämiseksi yksityisten tahojen ja järjestöjen sekä urheiluseurojen kanssa

Työpaja 4. Muistisairaahan liikkuminen/kulkeminen ja liikunta

Kulkeminen:

- Selkeät opasteet
- Kaveri mukaan kulkemiseen ”menokaveri” (esimerkki Vantaalta)
- Liikuntaliput
- Konkreettista apua, miten toimitaan joukkoliikenteessä
- HSL:n kuski koulutukseen muistikummikoulutus
- Kuljetuspalvelut liikuntapaikkoihin ja -ryhmiin

Miten voin jatkossa olla mukana:

- Yhteydenpito
- Hankkeet ja niiden jatkuvuuden varmistaminen
- Ideoita ideapaahtimoon
- Äänestäminen osallisuuskampanjassa
- Aktiivinen osallistuminen verkostossa jatkossakin

Työpaja 5. Muistiystävälliset kaupunkirakenteet

- Yhteistyö kaavoituksen, liikennesuunnittelun ja liikuntatoimen kanssa
- Katkeamaton opastus ja reitit, visuaalinen selkeys ja maamerkit sekä jalankulkuystävällisyys (Esim. uimahallit ja kirjastot helposti saavutettavia)
 - Taataan ikääntyneille suunnattujen palvelujen saavutettavuus
- ARA:lla/ympäristöministeriöllä tulossa lähiöohjelma → lähiöiden kehittäminen ikäystävällisemmäksi + vanhat ostarit yhteisön olohuoneeksi
- Hankesuunnitelmissa huomioidaan muistiystävällisyys
- Tampereesta mallia: esteetön joukkoliikenteen palvelureitti ikääntyneiden palveluille
- Ikäystävälliset kävelyreitit alueille

- Tiedottaminen: ikäystävällisyydestä, osallisuus- ja yhdenvertaisuussuunnitelmista, saavutettavuudesta ja mahdollistetaan osallisuus; kaikki voivat osallistua

Miten voin jatkossa olla mukana:

- Tiedottaminen aiheesta kaupungin osallisuus- ja vuorovaikutusasiantuntijoille

Työpaja 6. Muistisairaana omaisten ja läheisten tukeminen

Tiedottamisen tehostaminen:

- Yleisen tiedon lisääminen, esim. huoli-ilmoituksen tekeminen, seniori-infon yhteystiedot
- Selkokielistä Perustietoa muistisairauksista oltava helposti saatavilla läheisille, etenkin sairauden alkuvaiheessa; ”tietopankit”
- Tiedottamisen tehostaminen: Somen hyödyntäminen tiedottamisessa
- Verkostomaisen työskentelyn tehostaminen, mm. järjestöjen tarjoamat palvelut
 - Yhteistyö esim. järjestöjen ja kauppojen kanssa
 - Selkiytetään eri yhteistyötahojen toimintaa
- Omaishoidonkeskusten toiminnan kehittäminen; mm. miten tavoitetaan omaiset ja läheiset, jotka eivät ole hakeneet apua tai jotka eivät itse tunnista avun tarvetta?
- Vertaistukiryhmät omaisille (ei vain omaishoitajille!)
- Palvelupolkujen selkeytys (”Arki kuntoon” –tukea ja palveluja eri tilanteisiin)
- Kartoitetaan perheiden tuen tarpeet systemaattisemmin

Työpaja 6. Muistisairaana omaisten ja läheisten tukeminen

- Lähiverkoston mobilisoiminen mukaan muistisairaana hoitoon; muistikummiudesta kansalaistaito
- Asian edistämisen ryhmässä voisi olla: Kokemusasiantuntijoita (mm. eläkeläisjärjestöt), oppilaitoksia, kuntapäätäjää, sote-ammattilaisia, vapaaehtoistoimijoita sekä muistisairaana lähipiiriä

-Miten voin jatkossa olla mukana:

- Erialaisten tapahtumien järjestäminen
- Tapahtumien markkinointi ja tiedotus (mm. somen kautta)
- Osallistuminen verkostotyöhön

Muistiverkoston kehitystyön jatkuminen

1. Osallistujat vievät verkostotilaisuudessa sovittuja asioita eteenpäin työ- ja elinympäristössään
2. Stadin ikäohjelman verkostotilaisuus on 7.5.2020, jolloin jatketaan työpajatyöskentelyn jatkotyöstöä
3. Aivoterveysmessuilla 23.9.2020 käsitellään verkostotapaamisen aiheita
4. Muistiverkosto kutsutaan koolle syksyllä 2020