

Tule mukaan

-dementiasairaiden toimintakykyä tukeva kerhotoimintahanke v. 2006 - 2010

Kouvolan seudun Muisti ry:ssä vuosina 2006 - 2010 toteutettu liikuntapainotteinen RAY:n rahoittama kehittämishanke, jonka kohderyhmänä olivat kotona asuvat pohjoiskymenlaaksoilaiset muistisairauteen sairastuneet henkilöt.

Kouvolan seudun Muisti ry, projektityöntekijät
Terhi Kukkonen ja Eeva Uusitalo / Tiina Manninen

PROJEKTIN TAUSTA JA TARVE

- muistisairauksien nopea yleistyminen paitsi alueellisesti niin myös valtakunnallisesti
- Kouvolan seudulla ei ollut muistisairauteen sairastuneille kohdennettua virikkeellistä ja toimintakykyä tukevaa toimintaa
- Kouvolan seudun Muisti ry:ssä (aikaisemmin Pohjois-Kymen Muisti- ja Dementiayhdistys ry) hankehakemuksen hakuaikeisiin v. 2005 meneillään olleiden hankkeiden ("Työikäisten muistihäiriöt -projekti 2004 - 2006" ja "Dementoituvien lyhytaikashoidon kehittämisprojekti 2003 - 2005") sekä yhdistyksen hallituksen ja jäsenistön näkemys siitä, että muistisairauteen sairastuneiden henkilöiden tuli saada osakseen toimintakykyä tukevaa toimintaa.

PROJEKTSIN ASIAKKAAT

- muistisairauteen sairastuneet henkilöt Kouvolan seudulla (Anjalankoski, Elimäki, Iitti, Jaala, Kouvola, Kuusankoski ja Valkeala), v. 2009 → Kouvola ja Iitti.
- ryhmätoimintoihin osallistumisen edellytyksenä oli jokin diagnosoitu muistisairaus

HANKKEEN TOTEUTUS

- kaksi kokopäiväistä projektityöntekijää 5/2006 lähtien Terhi Kukkonen, liikunnanohjaaja ja Eeva Uusitalo sairaanhoitaja (AMK)
- toinen työntekijä vaihtunut 02/2008; Eeva Uusitalo → Tiina Manninen, sosionomi (AMK)
- kokonaisbudjetti 465 000 euroa

Ryhmätoimintoja on toteutettu suljettuina ryhminä tai avoimina ryhminä.

Suljettuja ryhmiä:
→ kuntosaliryhmät
→ tasapainoryhmät
→ välinevoimisteluryhmät
→ Ystäväpiiri® -yhdessä elämyksiä arkeen ryhmät
→ vertaistukiryhmät

Avoimia ryhmiä:
→ tuolijumpparyhmät
→ ulkoliikuntaryhmät
→ avoimet virikeryhmät
→ "parkki" samaan aikaan järjestettyjen omaisten ryhmien aikaan

Retkiä ja tapahtumia

Ensitetopäivät yhteistyössä Kouvolan kaupungin muistipoliklinikan kanssa hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille ja omaisille. Toteutukset vakiintuivat vuodesta 2009 lähtien siten, että ensitetopäiviä järjestettiin 4 kertaa vuodessa aamupäivän mittaisena.

Ohjausta ja neuvontaa
Luentoja muistin huollosta ja muistiterveydestä

Toiminnan arvioinnissa käytettyjä mittareita:

- fyysisen toimintakyvyn mittaamisessa käytetyt testit: mm. osia Toimivatestistä, osia Invalidisäätiön selän suoritestistä, omat havainnot sekä osallistujilta ja omaisilta kerätty suullinen palaute
- virikeryhmät: kirjallinen palautekysely, omat havainnot sekä osallistujilta ja omaisilta kerätty suullinen palaute

Kaksi opinnäytetyötä;
Sairaanhoitaja (AMK) -opintoihin liittyvä opinnäytetyö v.2008 "Muistisairaiden ja heidän omaistensa kokemuksia ensitetopäivästä" sekä geronomi (AMK) -opintoihin liittyvä opinnäytetyö v. 2009 "Muistisairauteen sairastuneiden miesten kokemuksia Voimaa miehille -kurssista"

TULE MUKAAN -PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

- projektin tarkoituksena ja toiminta-ajatuksena on ollut toteuttaa liikuntapainotteista ja toimintakykyä tukevaa toimintaa muistisairauteen sairastuneille henkilöille Pohjois-Kymenlaakson alueella.
- toiminnan tavoitteena on ollut toiminnan suunnittelu ja onnistunut toteuttaminen aina ryhmän toimintakyky ja erityispiirteet huomioiden

Projektin tavoitteita:

- muistisairauteen sairastuneen toimintakyvyn tukeminen (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)
- toimintakyvyn tukemisen kautta pidempään kotona selviytyminen ja omaisen roolin helpottaminen
- syrjäytymisen ehkäisy
- yksinäisyyden lievittyminen
- onnistumisen kokemukset
- ilo ja virkistys
- sairastuneen elämänlaadun koheneminen
- vertaistuki

- tunnistaa muistisairaiden henkilöiden ryhmänohjauksen erityispiirteet ja kehittää toimintoja kokemusten perusteella
- löytää toimijat muistisairaiden henkilöiden ryhmätoimintojen turvaamiseksi hankkeen päättymisen jälkeen



PROJEKTIN YHTEISTYÖTÄHÖT

- rahoittaja RAY
→ mahdollisuus erilaisten toimintamuotojen ja toimintojen kokeiluun sekä työntekijöiden kouluttautumiseen muistisairauksien ja erilaisten toimintakykyä tukevien toimintojen saralla
→ rooli toiminnan seuraajana ja valvojana; kolmen kuukauden välein toimitettavat toiminta- ja rahoitussuunnitelma sekä toimintakertomus ja vuosittain toimitettavat vuosiselvitykset ja -suunnitelmat
- Kouvolan seudun Muisti ry:n hallitus
→ hankkeen hallinnointi
→ hankkeen etenemisen seuranta
- muistisairaiden henkilöiden omaishoitajat, omaiset ja läheiset
→ suuri rooli ryhmätoiminnan onnistuneessa toteutuksessa, toiminnan arvioinnissa ja kehittämisideoiden antajana
- Kouvolan kaupungin muistipoliklinikka
→ rooli ryhmätoimintoihin osallistuvien rekrytoinnissa ja projektin toiminnoista tiedottamisessa
- yhteistyö Ensitetopäivien toteutuksessa
- Kuusankosken aluesairaalan neurologian poliklinikka
→ rooli ryhmätoimintoihin osallistuvien rekrytoinnissa ja projektin toiminnoista tiedottamisessa
- Kouvolan kaupungin kotihoidon henkilöstö
→ yhteistyö ryhmätoimintojen onnistuneessa toteutuksessa (tukitoimet sairastuneen kotona)

- rooli ryhmätoimintoihin osallistuvien rekrytoinnissa
- Kuljetuspalveluyrittäjät
→ muistisairaiden henkilöiden kuljetuksiin soveltuvat paikalliset palvelutaksiryttäjät
- Tilapalvelutuottajat
→ liikuntapaikat; kuntosalit, judosali, liikuntasalit, urheilukentät, puistoalueet, terapia-allas, erilaiset muut ryhmätoimintatilat
→ Kouvolan seudun Muisti ry:n omat toimitilat vuoden 2009 alusta (kuva)
- Ostopalvelut
→ toimintojen määrän lisääntyessä osa liikuntaryhmistä on toteutettu ostopalveluina (esim. kuntosaliryhmiä, allasvoimisteluryhmiä, välinekuntojumpparyhmiä ja taideterapiatuokioita)
→ syksyn 2009 ja kevään 2010 yksi liikuntaryhmä toteutettiin Kouvolan kaupungin erityisliikunnan järjestämänä, eikä toiminnasta aiheutunut hankkeelle ohjaus- tai tilavuokrakuluja.
- Muut meillä olevat Kouvolan seudun Muisti ry:n kehittämishankkeet
→ Kymenlaakson Muistiluotsihanke; yhdessä toteutetut tapahtumat ja retket, yhteiset RAY-raportit ja rahoitukseen liittyvät ennakkohaut, hankemaailman vertaistuki

RYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTIA

- muistisairauteen sairastuneet henkilöt hyöttyvät toimintakykyä tukevasta ryhmätoiminnasta; ryhmätoiminnasta riippuen erityisesti fyysinen, sosiaalinen ja psykososiaalinen toimintakyky vahvistuvat
- toimintaan osallistuminen tuo sisältöä sairastuneen viikko-ohjelmaan ja rytmittää arkea
- sairastuneen elämänlaatu paranee ja mieli virkistyy
- vertaistuellu muiden samassa tilanteessa olevien kanssa on suuri merkitys
- myös ryhmätoimintoihin osallistuvien sairastuneiden omaiset hyöttyvät järjestetystä kerhotoiminnasta; antaa aikaa hetkeksi itselle, asiointikäynnille tai omille harrastuksille
- suljettu ryhmätoiminta on tavoitteellisempaa ja kohderyhmän paremmin toimintaan sitouttavaa.
- suljetuista ryhmätoiminnoista saadut palautteet ja kokemukset ovat parempia kuin avoimista ryhmätoiminnoista saadut

JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

- muistisairaille henkilöille kohdennettu ryhmätoiminta tulisi olla mahdollista kaikille muistisairausdiagnoosin saaneille sairauden kaikissa vaiheissa
- määrätietoinen ja säännöllinen ryhmätoiminta rytmittää sairastuneen arkea ja tuo päiviin sisältöä ja merkitystä
- muistisairaana henkilön elämä tulee nähdä arvokkaana ja toimintakyvyn tukeminen tulee kokea kannattavana kaikissa muistisairauden vaiheissa
- muistisairaille henkilöille kohdennetuissa ryhmätoiminnoissa ohjaajalla tulee olla tietoa muistisairauksista ja sairauden mahdollisista vaikutuksista sairastuneen minäkuvaan ja toimintakykyyn muutoksiin

Palautetta muistisairauteen sairastuneilta:

"Altsi (Alzheimerin tauti) saatiin selän taakse."

"Kuntosaliryhmässä ollut hyvä henki ja ohjaajat ovat osanneet ohjata minua hyvin oikeisiin liikkeisiin. Suuri kiitos kaikille ohjaajille, että olen saanut olla mukana."

"Tällainen ryhmätoiminta pitäisi olla jatkuvaa ja säännöllistä."

"Tänne on aina niin mukava tulla."

Palautetta muistisairaiden henkilöiden omaisilta:

"Hän on elämänmyönteisempi ja halukas lähtemään ryhmään."

"On monessa asiassa aktiivisempi, huomaavainen ja reippaampi."

"Puolisoni on herännyt uudelleen elämään tätä elämää."

"Äitini elämä olisi paljon tylsämpää ilman teitä."

- muistisairaille henkilöille kohdennetussa toiminnassa tulee löytää muistisairasta itseään parhaiten auttavat tukitoimet onnistuneen ryhmätoiminnan toteutumiseksi (kuljetusjärjestelyt, muistin tukikeinot, korostunut oma-toimisuuden tukeminen ja yhteistyö omaisten kanssa)
- toimintaryhmien tulee osallistujamäärältään pieniä riippuen järjestettävästä toiminnasta, jotta toiminta on laadukasta ja jokainen osallistuja pystytään huomioimaan yksilönä

Kouvolan seudun
Muisti ry
Muistiliitto

