

Vapaaehtoistoimintaa muistisairaana

- Tehdään yhdessä
- Annettavaa auttajana
- Elämää diagnoosin kanssa
- Aktiivisuus hyvän elämän tukena



ILOA JA VOIMAA VAPAAEHTOISTOIMINNASTA

Näille sivuille on koottu vinkkejä, joita muistisairauteen sairastuneet ihmiset, heidän läheisensä sekä muistialan ammattilaiset haluavat kertoa vapaaehtoistoiminnan järjestäjille ja vapaaehtoisille, jotka kohtaavat muistisairaita vapaaehtoistoimijoita.



Muistiliitto on muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä oma järjestö, jolla on yli **40** jäsenyhdistystä ja noin **1400** vapaaehtoista ympäri Suomen.

VAPAAEHTOISTOIMINTAA MUISTISAIRAANA



Muistisairaus ei ole este vapaaehtoistoiminnalle. Muistisairaudet ovat yksilöllisiä, ja niiden vaikutus sairastuneen elämään ja toimintakykyyn vaihtelee. Moni muistisairauteen sairastunut voi diagnoosin jälkeenkin jatkaa vapaaehtoistoimintaa sopivan tuen avulla.



Muistisairas ihminen voi tukea ja auttaa muita monenlaisissa vapaaehtoistehtävissä. Mahdollisuuksia osallistua toimintaan kannattaa tarjota aktiivisesti ja rohkeasti. Tehtävien ei tarvitse olla omaan sairauskokemukseen perustuvia. Sopiva vapaaehtoistehtävä on toimijalle mielekäs ja omannäköinen, ja sekä autettavan että vapaaehtoisen mahdollisuudet ja tarpeet huomioiva. Muistisairas vapaaehtoinen voi elämäntilanne huomioon ottaen toimia niin vertaisohjaajana, tapahtumavapaaehtoisena, tukena muille ja vaikuttamistehtävissä.



Avoin keskustelu ja kohtaaminen ovat toiminnan ydin. Kaikista asioista ja toimijan elämäntilanteesta kannattaa keskustella avoimesti vapaaehtoisen ja hänen läheisensä kanssa sekä tuoda esiin myös mahdolliset huolet. Keskusteluun on hyvä ottaa mukaan myös muita toimintaan osallistujia, jotka toimivat yhdessä vapaaehtoisen kanssa tai saavat häneltä tukea. Vapaaehtoistoiminnan järjestäjän ei tarvitse olla muistisairauksien asiantuntija. Muistisairauteen sairastunut ja hänen läheisensä ovat oman tilanteensa ja arkinsa parhaat asiantuntijat.



Muistisairaiden ihmisten osallisuuden tukeminen ja vahvistaminen ovat tärkeä osa järjestön työtä.



Yhteiskunnassa, jossa ikäihmiset osallistuvat aktiivisesti vapaaehtoistoimintaan, on tulevaisuudessa

myös enemmän muistisairaita vapaaehtoistojia. On tärkeää, että muistisairaiden ihmisten rooli vapaaehtoistojina tunnustetaan, sillä vapaaehtoistoiminta vahvistaa heidän osallisuuttaan ja tukee toimintakykyä.



Muistisairaudet ovat kansansairauksia, jotka yleistyvät jatkuvasti, erityisesti **yli 65-vuotiailla**.

Suomessa **yli 65-vuotiaat** ovat myös aktiivisin vapaaehtoistojaryhmä.



Toiminnan suunnittelu ja seuranta yhdessä vapaaehtoisen kanssa on tärkeää. Muistisairaana vapaaehtoisen kanssa on hyvä suunnitella tehtäviä yhdessä sekä miettiä, missä tilanteissa ja millaista yksilöllistä tukea hän tarvitsee toiminnalleen. Muistisairaus on etenevä aivosairaus, ja seurannan avulla sairauden aiheuttamat muutokset voidaan huomioida toiminnan ja tuen suunnittelussa. Vapaaehtoisen kanssa on hyvä käydä palautekeskusteluja säännöllisesti yhdessä sovituin väliajoin.



Yhdessä tekeminen mahdollistaa osallistumisen, vaikka itsenäiset tehtävät eivät enää onnistu. Kun sairaus etenee, mahdollisuus osallistua toimintaan voi muuttua eivätkä aiemmat vapaaehtoistehtävät enää välttämättä suju. Tällöin voidaan miettiä, onko toimintaa mahdollista jatkaa pari- tai ryhmätyöskentelynä yhdessä muiden vapaaehtoisten tai työntekijöiden kanssa. Myös tehtävien muokkaaminen tai uusien tehtävien etsiminen voi olla mahdollista, jos vapaaehtoinen tahtoo edelleen jatkaa toimintaa.



Vapaaehtoistoiminta on osa hyvää ja aktiivista elämää muistisairauden kanssa. Vapaaehtoistoiminta tukee ja vahvistaa muistisairaana ihmisen osallisuutta ja pitää yllä toimintakykyä. Ihmisen tarve ja halu auttaa ja olla hyödyksi eivät vähene muistisairauden myötä, vaikka oma-aloitteisuus saattaa sairauden myötä vähentyä. Vapaaehtoistoiminta tuo elämään aktiivisuutta ja sosiaalisia suhteita sekä mahdollistaa tuttujen, opittujen taitojen käyttämisen.

MUISTISAIRAAN VAPAAEHTOISEN VINKKEJÄ TOIMINNAN TUEKSI:



1. **Sopivasti aikaa, ei kiirettä: aikaa tauoille ja levolle**
2. **Selkeät, yksinkertaiset ohjeet**
3. **Ei liikaa asioita yhdellä kerralla**
4. **Rauhallinen, miellyttävä toimintaympäristö**
5. **Yhdessä tekeminen ja osallistumiseen kannustaminen**
6. **Kuunteleminen ja kohtaaminen**

