

Kulttuurin keinoin muistisairauden haasteita päin

- tukea muistisairaahan elämänhallintaan ja toimintakyvyn ylläpitämiseen



Tea Tikka: Pihapuu

SISÄLLYS:

1 PROJEKTIN TAUSTAA	3
2 TAVOITTEENA HYVÄ ARKI MUISTISAIRAALLE JA LÄHEISELLE	4
2.1 Tietoa, tukea, toimintaa.....	5
3 PROJEKTIN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET.....	6
3.1 Ryhmä- ja kurssitoiminta.....	6
3.2 Pilottiyhteistyö	10
3.3 Ammattihenkilöstön koulutukset.....	11
3.4 Muut yhteistyötahot	13
4 PROJEKTIN KESKEISET TULOKSET JA VAIKUTUKSET	14
4.1 Tulokset ja vaikutukset osallistujien näkökulmasta	15
4.2 Tulokset ja vaikutukset yhteistyökumppanien näkökulmasta	17
4.2.1 Kulttuuripuolen toimijat	17
4.2.2 Hoitohenkilökunta	20
4.3 Tulokset ja vaikutukset projektityöntekijöiden näkökulmasta	22
5 PROJEKTIN HAASTEET	24
6 PROJEKTIN AIKANA LUODUT TOIMINTAMALLIT	25
6.1 Arjen kulttuurin ideakansio vanhustyöhön	25
6.2 Hyvä käytäntö – Yhdessä eteenpäin – toimintaa pariskunnille	26
7 PROJEKTIN TULOSTEN JUURUTTAMINEN JA HYÖDYNTÄMINEN	29
7.1 Juurruttamistoimenpiteet paikallisesti	29
7.2 Juurruttamistoimenpiteet valtakunnallisesti	30
9 PROJEKTIN KESKEISIN ANTI	31

1 PROJEKTIN TAUSTAA

"Kulttuurin keinoin muistisairauden haasteita päin" -projektin taustalla vaikutti Valtioneuvoston "Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia" -toimintaohjelma (2010–2014), jonka tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kulttuurisin keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Projektin avulla pyrittiin mahdollistamaan muistisairaiden ihmisten tasavertainen osallistuminen kulttuuritoimintaan sekä lisäämään kulttuurin ja taiteen käyttöä osana hyvää arkea ja kuntoutusta.

Taiteella ja kulttuuritoiminnalla on monenlaisia merkityksiä kaikenikäisten ihmisten hyvinvoinnille. Tutkimuksissa taiteen ja kulttuurin on osoitettu olevan yhteydessä ihmisen koettuun terveyteen, parempaan työkykyyn sekä hyvään elämään. Taidetta voidaan hyödyntää myös kuntoutuksessa. Kulttuuritoiminta synnyttää yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka puolestaan auttavat ihmistä hallitsemaan paremmin elämäänsä. Kiinnostus taide- ja kulttuuritoimintaan säilyy osana ihmisen identiteettiä läpi elämän. (OPM 2010.)

Muistisairautta sairastavien ja heidän omaistensa keskuudesta oli esitetty projektityöntekijöille toive toiminnasta, johon voisi osallistua yhdessä. Tähän haasteeseen halusimme vastata. Kulttuurin keinoin näimme mahdolliseksi tukea niin sairastunutta kuin hänen perhettään. Muistisairas tarvitsee sairauden edetessä omaisen tukea ja konkreettista apua pystyäkseen osallistumaan erilaiseen harrastustoimintaan.

Hoivakodeissa asuvien muistisairaiden mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa omaan elämään kaventuu usein entisestään hoitolaitokseen siirryttäessä. Muistisairaalla tulisi olla mahdollisuus hyvään omannäköiseen elämään niin kotona kuin hoivakodissa. Hoivakodin henkilökunnalle pyrimme antamaan projektin aikana lisää uudenlaisia työvälineitä, jotta he pystyisivät rikastuttamaan asukkaiden elämää ja tekemään siitä enemmän elämän makuista elämää.

Projektityöntekijät tutustuivat olemassa oleviin tutkimustuloksiin sekä aiheeseen liittyviin hankkeisiin ja selvittivät niistä saatuja kokemuksia ja tuloksia. Taiteen ja kulttuurin saralla on tehty paljon erilaisia projekteja. Aihe ei ole niinkään uusi, vaan se on saanut enemmän näkyvyyttä viime vuosina ja sen tarjoamia mahdollisuuksia on alettu hyödyntää aktiivisemmin.

Projektin alussa tehtiin alkukartoitus, jossa selvitettiin hoitohenkilökunnan kokemuksia erilaisista kulttuurin ja taiteen keinojen käytöstä hoitoyksiköiden arjessa. Alkukartoitus toteutettiin opinnäytetyönä, joka on luettavissa Theseus -tietokannasta: Elämän makuista elämää hoitolaitoksen arkeen – Hoitohenkilökunnan kokemukset kulttuurin ja taiteen käytöstä muistisairaalan hoitotyössä, HAMK. Muistilehdessä 1/2014 ilmestyi myös artikkeli ”Virkeyttä taiteesta ja kulttuurista” kyseiseen opinnäytetyöhön ja sen antiin liittyen. Alkukartoituksessa kävi ilmi, että henkilökunta halusi konkreettisia ideoita virkistystoiminnan järjestämiseen. Tähän toiveeseen vastattiin ”**Arjen kulttuurin IDEAKANSIO vanhustyöhön**” –kirjalla, josta myöhempanä s. 25.

Muistisairailta kyseltiin heidän kulttuuriharrastuksistaan ja mielenkiinnon kohteistaan. Mielenkiinnon kohteet ja harrastukset olivat hyvin moninaiset. Muistisairaus oli tuonut mukanaan myös haasteita, eikä osallistuminen ollut kaikille enää niin vaivatonta kuin aikaisemmin. Jo alussa havaittiin, että projektille oli selvästi tarvetta, ja aihe osoittautui todella ajankohtaiseksi projektin edetessä. Kulttuurin ja taiteen merkityksestä ja elämän makuisesta arjesta puhutaan tällä hetkellä paljon.

2 TAVOITTEENA HYVÄ ARKI MUISTISAIRAALLE JA LÄHEISELLE

Projektin tavoitteena oli tukea muistisairaalan ja hänen perheensä hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Tarkoituksena oli, että projekti tarjoaa uudenlaisen näkökulman kulttuurin ja taiteen hyödyntämisestä osana kuntoutusta ja hyvää arkea niin kotona kuin hoitolaitoksessa.

TAVOITTEET

- Tukea muistisairaalan ja hänen perheensä hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin luomalla kulttuurin keinoin sisältöä muistisairaalan arkeen
- Ammattihenkilöstön tiedon lisääminen kulttuurin ja taiteen käytöstä osana muistisairaalan hyvää arkea ja kuntoutusta
- Kulttuurialan toimijoiden tiedon lisääminen muistisairaiden kohtaamisesta
- Kulttuuri- sekä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden, kolmannen sektorin sekä oppilaitoksien yhteistyön tiivistäminen alueella
- Luoda toimintamalli kulttuurin käytöstä osana muistisairaalan hyvää arkea ja kuntoutusta

2.1 Tietoa, tukea, toimintaa

Projektin kohderyhmään kuuluivat **kotona sekä hoivakodeissa asuvat muistisairaat, muistisairaiden läheiset sekä ammattihenkilöstö, niin hoitohenkilökunta kuin kulttuuripuolen toimijat.**

Muistisairaalle ja hänen läheisilleen tarjottiin mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan yksin ja yhdessä. Tarjolla oli hyvin monipuolista toimintaa mm. vertaistukiryhmiä, teemailtoja omaisille, luovan toiminnan ryhmiä, toiminnallisia ryhmiä hoivakodeissa, retkiä ja muita tapahtumia. Tavoitteena oli toimintakykyä ylläpitävien uusien luovien toimintatapojen löytäminen sekä voimavarojen lisääminen. Tavoitteena oli kehittää myös toimintatapa, jolla pystyttäisiin lisäämään läheisten tietoa sairastuneen tukemisesta kulttuurin keinoin. Hoivakodeissa asuville muistisairaille tarjottiin mahdollisuus osallistua erilaisiin toiminnallisiin ja kokemuksellisiin ryhmiin, jotka toteutettiin yhteistyössä mm. kulttuuritoimijoiden, hoitohenkilökunnan ja opiskelijoiden kanssa.

Salon kaupungin vanhuspalvelut nimesivät projektille kaksi pilottiyksikköä ja Someron kaupunki yhden. Pilottiyksiköiden henkilökunnan kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä projektin aikana. Pilottiyksiköiden henkilökunta oli etusijalla kun järjestettiin mm. koulutusta ammattihenkilöstölle, lisäksi pilottiyksiköiden henkilökunta osallistui alkukartoitukseen.

Salon kulttuuripalvelut, Someron Kulttuuri ry:n sekä paikallisten taiteilijoiden kanssa tehtiin monipuolista yhteistyötä projektin aikana, heidän osaamista hyödynnettiin mm. kursseilla ja ryhmissä. He osallistuivat koulutuksiin ja verkostotyöskentelyyn. Lisäksi tiivistä yhteistyötä tehtiin alueen kirjastojen, museoiden, teatterin sekä paikallisten kulttuuriyhdistysten kanssa.

Paikallisten sosiaali- ja terveysalan, käsi- ja taideteollisuusalan sekä luonto- ja ympäristöalan oppilaitosten kanssa tehtiin yhteistyötä. Opiskelijat toimivat mm. sisällöntuottajina ryhmissä sekä olivat harjoittelujaksoilla. Yhteistyössä Waltin (työvoiman palvelukeskus) ja alueen ala-koulujen kanssa toteutettiin mm. ”Kuvakirjoja hoivakoteihin” -työpajoja. Seurakunnan ja alueella toimivien yhdistysten kanssa tehtiin myös tiivistä yhteistyötä. Projektin aikana toimi vanhuskulttuuri verkosto jonka avulla pyrittiin lisäämään yhteistyökumppanien tietämystä toinen toisistaan ja lisäämään eri toimijoiden ja sektoreiden välistä yhteistyötä.

3 PROJEKTIN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET

Projektin ensimmäisenä toimintavuotena pyrittiin tavoittamaan kohderyhmää eli muistisairaita ja heidän läheisiään sekä saamaan heidät kiinnostumaan aiheesta ja osallistumaan toimintaan. Muistisairaille ja heidän läheisilleen järjestettiin infotilaisuuksia, joissa kerrottiin Salon Muistiyhdistyksen toiminnasta sekä esiteltiin projektia. Uusia muistisairaita ja heidän perheitään ei ollut helppo tavoittaa, tämä tosin oli tiedossa jo projektin alussa.

Kulttuurin keinoin projekti osallistui Salon entisen kaupungintalon Heikolan jäähyväisiin elokuussa 2012. Talo toimi kuukauden ajan kulttuurikeskuksena, josta eri yhdistykset, toimijat ja taiteilijat saivat itselleen huoneen käyttöön. Heikolan talo sai osakseen paljon huomiota median taholta ja siellä kävi paljon eri-ikäisiä ihmisiä. *Muistikammari* sai osansa ihmisvirrasta ja kammarilla kävi vieraskirjan mukaan noin 600 kävijää. Muistikammarilla tarjottiin tietoa, ohjausta ja neuvontaa muistiin liittyvissä asioissa. Toiminta sai jatkoa kun Salon kauppakeskus Plazaan ja Someron kirjastolle avattiin Muistikammarit, joissa toimintaa järjestettiin yhdessä Käytä pääomaasi -projektin kanssa.

Tiedottaminen ja näkyvyys tuottivat tulosta ja uusia perheitä tavoitettiin sen verran, että pystyttiin käynnistämään toiminta. Pienellä kokoonpanolla aloitettiin. Aiheena kulttuuri saattoi alussa pelottaa osallistujia, mutta kynnyks osallistua madaltui projektin edetessä ja uusia perheitä tuli matkan varrella mukaan. Parhaiten toimi ns. ”puskaradio”, ihmiset olivat kuulleet toiminnasta tuttavilta tai tulivat mukaan ystävän innoittamina. Muistikammari toiminnan kautta tavoitettiin myös sairastuneita. Projektista tiedotettiin laajasti eri foorumeissa ja yhteistyökumppaneille lähetettiin esitteitä kohderyhmälle jaettavaksi. Lehtimainokset eivät niinkään tuottaneet tulosta, mutta sitäkin kautta muutamat sairastuneet löysivät mukaan toiminnan piiriin.

3.1 Ryhmä – ja kurssitoiminta

Projektin aikana järjestettiin erilaisia luovan toiminnan ryhmiä, joissa kannustettiin muistisairasta ja hänen läheistään kokeilemaan uusia asioita ja rohkaistiin heitä osallistumaan kulttuuritoimintaan myös ryhmätoiminnan ulkopuolella. Muistisairaiden

vertaistukiryhmä on toiminut muistiyhdistyksessä pitkään. Toiminnallinen sisältö on muokkautunut aina käynnissä olevien projektien mukaan ja tuonut uudenlaista sisältöä toimintaan. Vertaistuen merkitys on aina ollut merkittävä niin sairastuneilla kuin heidän läheisillään. Sairastuneilla tarve näyttää lisääntyvän entisestään, kun ryhmiin osataan hakeutua sairauden varhaisvaiheessa. Vertaistukiryhmä **Ainot ja Reinot** kokoontui säännöllisesti koko projektin ajan. Toiminnan avulla pyrittiin löytämään uusia luovia toimintatapoja, joilla tukea ja ylläpitää muistisairaana toimintakykyä.

Taulukko 1. Muistisairaiden ryhmät

MUISTISAIRAIDEN RYHMÄT	RYHMÄKERRAT			ERI OSALLISTUJAT			OSALLISTUMIS-KERTOJA YHTEENSÄ		
	2012	2013	2014	2012	2013	2014	2012	2013	2014
Ainot ja Reinot vertaistukiryhmä 2012-	65			29			435		
	14	31	20	10	18	18	82	192	161
Muistoja kädentaidoista ja Muistojen aarteita toiminnalliset ryhmät 2013-2014	11			34			100		
Iloa ja Voimaa toiminnallinen ryhmä, Somerolla 2012-2013	9			11			38		
Pilottiyksiköissä järjestetty toiminta 2012-2014	22			74			191		

Kurkistus esiripun taakse kurssi oli tarkoitettu muistisairaalle ja hänen läheiselleen. Seitsemän kerran kurssi toteutettiin yhteistyössä Salon Teatteri ry:n kanssa. Salon Teatteri vastasi sisällöstä ja tutustutti kurssilaiset toiminnallisia menetelmiä käyttäen teatterin tekemisen ihmeelliseen maailmaan. Kurssilaiset pääsivät tutustumaan puvustamoon, lavastukseen, äänimaailmaan, valaistukseen, harjoituksiin ja lopulta seuraamaan itse esitystä. Kurssin tavoitteena oli löytää uudenlaisia työvälineitä ja toimintatapoja muistisairaana ja hänen läheisensä yhteiseen toimintaan, sekä tuottaa yhteisiä ilon ja onnistumisen kokemuksia. Tavoitteena oli käynnistää uudenlaista yhteistyötä, ei niin perinteisten toimijoiden kanssa. Kurssilaiset oppivat paljon teatterin tekemisestä ja heistä oli mielenkiintoista päästä kurkistamaan ns. esiripun taakse. Vertaistuki ja yhdessä

tekemisen merkitys korostui. Kurssille oli aluksi vaikea saada tarpeeksi osallistujia. Ne rohkeat, jotka uskaltautuivat mukaan toimintaan, kokivat saaneensa paljon. *”Sai kuulua virkeään ryhmään. Tutustuminen muihin joilla on sama tilanne.”*, *”Tutustuminen teatterin tekemiseen, kontaktit muiden kuin lähiomaisen kanssa, kommunikoinnin säilyttäminen ja harjoittaminen vieraiden ihmisten kanssa.”* Kurssi huipentui Kalenterityöt esitykseen, jonne olivat tervetulleita muistisairaat ja heidän läheisensä myös ryhmän ulkopuolelta. Näin tavoitimme uusia perheitä. Esitykseen osallistui 50 henkilöä. Kurssilta saatujen hyvien kokemusten ja palautteiden myötä käynnistettiin pariskuntien ryhmä Yhdessä tekemisen ilo myöhemmin Yhdessä eteenpäin. *Yhdessä eteenpäin ryhmätoiminnasta muodostui yksi projektin parhaista toimintatavoista ja se on kuvattu tarkemmin hyvänä käytäntönä.*

Tanssin taikaa –kurssin kohderyhmänä olivat muistisairaat yhdessä läheisensä kanssa. Tanssin taikaa –kurssi sai alkunsa, kun Yhdessä eteenpäin ryhmässä kokeiltiin yhtenä teemana tanssia tanssinopettajan johdolla. Siitä saatujen kokemusten ja palautteen innoittamana järjestettiin seitsemän kerran tanssikurssi yhteistyössä Salon liikuntapalvelujen kanssa. Kurssin tavoitteena oli auttaa löytämään tanssiharrastus uudelleen, rohkaista tanssimaan, ylläpitää toimintakykyä tanssin keinoin sekä tarjota mahdollisuus vertaistukeen ja mukavaan yhdessäoloon. Kurssilla päästiin kokeilemaan monipuolisesti perinteisiä tanssilajeja kuin myös uusia hieman erilaisia tansseja. Tanssi on kuulunut useimpien eläkeikäisten elämään hyvin kiinteästi, monet ovat jopa tavanneet tanssilavalla ensimmäisen kerran. Vanhat tanssit sujuivat hyvin kaikilta, mutta uusien askelkuvioden opettelu olikin jo haastavampaa. Uuden opettelua pidettiin kuitenkin hyvänä asiana. Tanssin ja musiikin yhteisvaikutus sekä parin huomioiminen tanssin aikana aktivoivat aivoja. Kurssi oli tarkoitettu muistisairautta sairastavalle yhdessä läheisensä kanssa. Kurssi onnistui hyvin ja palaute oli positiivista ja ryhmäläiset sitoutuneita. Ryhmäläiset kokivat saaneensa tanssituntumaa, rohkeutta, virkistystä ja hyvää mieltä. *”Ollaan oltu yhdessä ja hauska ilmapiirissä.”* *”Rohkaistua ehkä käymään tanssilavalla. Sai tanssituntumaa.”*, *”Antaa hyvää mieltä ja antaa jaksamista arkeen.”*

Tietopohjaiset teemaillat olivat tarkoitettu muistisairautta sairastavien omaisille. Muistisairaus tuo mukanaan monia haasteita ja sairaus koskettaa koko perhettä. Jotta sairauden kanssa pystyisi elämään hyvää ja täysipainoista elämää tulee sairautta ja sen

kulkua ymmärtää. Omaisten teemaillat vastasivat tähän tarpeeseen. Käsiteltävät aiheet valittiin omaisilta saadun palautteen/toiveiden mukaan. Aiheina oli mm. kuntoutus ja aktiivinen arki, muistisairaahan kohtaaminen, apua ja tukea omaisille, muistisairauden vaikutukset ihmissuhteisiin, luova toiminta teatterin keinoin, omaishoidontukiasiat. Teemailloissa hyödynnettiin jonkin verran ulkopuolisia puhujia, jotta kynnyksellä ottaa yhteyttä palveluntarjoajaan madaltuisi.

TariNoita esitys toi taiteen osaksi teemailtoja. TariNoita on näyttelijä Anniina Roka kehittämä oma työtapa, jossa hän kerää tarinoita ja tekee niistä esityksen. Omaishoitajille esitettiin Minun Reinoni, jossa seurataan Alzheimerin taudin etenemistä ja omaisen huolta ja turhautumisen purkautumista siitä, että rakas ihminen on sairastunut ja sairaus on oikullinen ja epäreilu ja saisi ”lähteä lätkimään” rakkaan ihmisen aivoista. Esitys oli hyvin koskettava ja sai omaisilta paljon kiitosta. *”Esiintyjä ja tarina erittäin koskettava ja merkitsevää myös omalle jaksamiselle... joku on selvinnyt ja jaksanut! ”*, *”Esitys oli koskettava ja siinä oli tuttuja asioita.”*, *”Esitys oli koskettava, tuli kyynelä useasti silmiin, vaikkakin yleensä itke.”*

Kulttuurikarkelot oli tarkoitettu ensisijaisesti muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen yksin tai yhdessä. Karkeloiden merkeissä päästiin kokeilemaan erilaista luovaa toimintaa. Näin pyrittiin lisäämään tietoisuutta kulttuuriharrastusten mahdollisuuksista ja rohkaisemaan muistisairasta ja hänen läheistään osallistumaan niihin. Aiheet olivat moninaisia ja ryhmäläiset olivat innostuneita kokeilemaan uusia asioita. Ryhmässä muistisairaudesta ei annettu vaikutusta tekemiseen vaan naiset tekivät yhdessä heitä kiinnostavia asioita kun samaan aikaan miehet keskustelivat omassa ryhmässään. Eteenkin sairastuneille naisille näytti olevan suuri merkitys sillä, että he saivat toimia tasavertaisena toisten naisten kanssa. Yhdessä tekemisen merkitys korostui.

Taulukko 2. Muistisairaiden ja omaisten yhteiset vertaistukiryhmät

MUISTISAIRAILLE JA LÄHEISELLE JÄRJESTETTYÄ KULTTUURITOIMINTAA	RYHMÄKERRAT	ERI OSALLISTUJAT	OSALLISTUMIS-KERTOJA YHTEENSÄ
Kurkistus esiripun taakse kurssi 2013	7	12	78
Yhdessä eteenpäin ryhmä 2013-	18	36	247
Tanssin taikaa kurssi 2014	7	16	90
Omaisten teemaillat 2014	6	92	31
Kulttuurikarkelot 2014	5	25	73

3.2 Pilottiyhteistyö

Muistiliitto on kehittänyt kuntoutuspolkumallin – Oikeus hyvään elämään 2009. Kuntoutuspolkumalli pitää sisällään toimenpiteitä ennaltaehkäisystä aina ympärivuorokautisessa hoidossa tapahtuvaan kuntoutukseen ja elämään. Projektin myötä avautui uusi mahdollisuus päästä tukemaan myös hoivakodeissa asuvien muistisairaiden arkea hoitajien välityksellä.

Pilottiyksiköt olivat hyvin erilaisia ja niissä oli olemassa erilaisia käytäntöjä asukkaiden toimintakyvyn tueksi. Projektiyhteistyöhön kohdistuneet toiveet ja tarpeet olivat näin ollen erityyppisiä. Projektin aikana järjestettiin toimintaa kaikissa kolmessa pilottiyksikössä. Toimintaa järjestettiin yhteistyössä hoitohenkilökunnan, opiskelijoiden ja paikallisten taiteilijoiden kanssa. Alussa järjestettävän toiminnan tavoitteena oli tutustua yksikköön, asukkaisiin ja henkilökuntaan. Näin saatiin henkilökunta sitoutumaan yhteistyöhön ja ennen kaikkea pystyttiin tuomaan asukkaiden piilevät voimavarat näkyviksi. Usein hoitolaitoksessa asuvien muistisairaiden toimintakyky on heikentynyt merkittävästi, eivätkä he pysty kertomaan mitä haluavat ja osaisivat vielä tehdä. Asukkaan perhe ja läheiset ovat tällöin avainasemassa kun kerätään tietoja asioista, joista muistisairas on pitänyt. Toisaalta aina läheinenkään ei tiedä kaikkea, koska elämän aikana ihminen ehtii tekemään monenlaisia asioita ja mielenkiinnon kohteet vaihtelevat eri ikäkausina. Kaikkea kannattaa kokeilla rohkeasti, silloin voi syntyä jotain sellaista mitä ei olisi osannut edes odottaa.

Tärkeää ei ole se muistaako sairastunut tehneensä jotakin enää muutaman tunnin päästä vaan se hetki ja sen mukanaan tuoma ilo ja onnistumisen kokemukset.

Työkaluja arjen rikastuttamiseen annettiin konkreettisesti pilottiyksiköille. Näistä esimerkkinä Muistaakseni laulan materiaali, Muikkulaatikko, Suuri Perinnekirja ja muita hyviksi todettuja materiaaleja. Lisäksi yhteen yksikköön tehtiin **virikistysmateriaalikaappi**. Hoitohenkilökunnan kanssa käydyissä keskusteluissa kävi ilmi, ettei olemassa olevasta materiaalista ollut välttämättä tietoa tai niitä ei ollut mahdollisuutta hankkia. Tästä syystä virikistyskaappiin hankittiin pääsääntöisesti kierrätysmateriaalia, jotta nähtäisiin sen hyödyntämismahdollisuudet. Joitain perustarvikkeita ostettiin uutena. Henkilökunta koki pystyvänsä saamansa materiaalin ja työkalujen turvin paremmin toteuttamaan virikistystoimintaa. *”Saamiemme materiaalien ansiosta toiminta on lisääntynyt.”*, *”Saamamme materiaali, ehkä emme olis osanneet edes hankkia sellaista.”* Materiaalia tärkeämpää on aito innostus ja halu tehdä asukkaiden hyvinvoinnin eteen työtä ja tarjota heille mahdollisuus osallistua lauluhetkiin, muisteluun yms. Kuitenkin perusmateriaalien ja –tarvikkeiden avulla voidaan helpottaa virikistystoiminnan toteuttamista ja siksi niitä annettiin pilottiyksiköille projektin aikana.

”Projektin on ollut todella onnistunut ja se on tapahtunut juuri siellä missä pitääkin eli hoitajien ja asukkaiden keskuudessa, ei hallinnossa tai vain vastaaville/esimiehille suunnattuina kokouksina. Koska kyseessä oli pitkäaikainen projekti, niin varmasti saatiin pysyviä tuloksia, koska asiaa ehdittiin yksiköissä miettiä, siihen kasvaa ja sitä toteuttaa monelta kantilta. Lisäksi toimijat tulivat pilottiyksiköissä tutuiksi, mikä myös edesauttoi projektin onnistumista.” (Vanhuspalvelut Salo)

3.3 Ammattihenkilöstön koulutukset

Projektin yhtenä tavoitteena oli tiedon lisääminen kulttuurin ja taiteen käytöstä osana muistisairaana hyvää arkea ja kuntoutusta. Ammattihenkilöstölle järjestettiin kohdennettuja koulutuksia kulttuurin käytöstä osana hoitotyön arkea. Koulutukset olivat avoinna myös muille kuin pilottiyksiköiden henkilökunnalle, näin saatiin tieto leviämään laajemmin myös pilottiyksiköiden ulkopuolelle.

Keväällä 2013 järjestettiin ensimmäinen koulutustilaisuus, jonka aiheena oli **Kulttuurivälineet muistisairaahan hoidossa**. Kouluttajana toimi Ava Numminen. Koulutus piti sisällään kaksi koulutusiltapäivää ja se toteutettiin samansisältöisenä kahdelle eri ryhmälle. Näin mahdollisimman moni pääsi osallistumaan koulutukseen. Koulutus sisälsi luennon kulttuurivälineistä, kulttuuripuolen toimijoiden esittelyn, käytännön harjoituksia sekä oman yksikön toiminnan suunnittelua ryhmässä. Koulutus sai hyvää palautetta osallistujilta ja hoitohenkilökunta koki saaneensa ideoita ja varmuutta toiminnan toteuttamiseen omassa työssään. Hyväksi koettiin myös se, että paikalliset taiteilijat, teatterin sekä kirjaston edustaja olivat käyneet kertomassa hoitohenkilökunnalle millaista yhteistyötä heidän kanssa voisi tehdä. *”Uusia näkökulmia, avasi ”ovia & silmiä” kulttuuriin ja sen käyttöön muistisairaiden hoidossa”, ”Paljon uusia ideoita työhöni, osaa olemme jo toteuttaneet ja saa rohkeutta tarttua helpommin yhteistyöhön.” ”Koulutuksesta sai hyvin ideoita työhön, uusia tapoja lähestyä asioita.”*

Keväällä 2014 järjestettiin **Luova muistelu muistisairaiden hoidossa** koulutus jossa kouluttajana oli Leonie Hohenthal –Antin. Koulutuksessa perehdyttiin helposti toteutettaviin muistoihin pohjautuviin harjoitteisiin ja luovan muistelun menetelmiin, joiden avulla hoitajat voivat nostaa esiin ikäihmisten omat voimavarat. Hoitajat kokivat saaneensa ideoita ja uudenlaista energiaa sekä varmuutta toteuttaa ja hyödyntää omaa luovuuttaan hoitotyössä. *”Oma luovien toimintojen käyttäminen on ollut näihin uusiin ideoihin nähden aika suppeaa. Samalla sai ehkä rohkeutta kokeilla luovia menetelmiä muistelussa ja ylipäättään omassa työssään.”, ”Monet asiat tehdään liian monimutkaisesti, täytyy vain antaa luovuuden kukoistaa.”*

Muistisairaahan kohtaaminen tuntuu olevan aihe, joka on aina ajankohtainen ja siitä olisi hyvä järjestää koulutuksia säännöllisesti. Monella hoitajalla oli pitkä työkokemus ja monet olivat saaneet koulutusta kohtaamiseen aikaisemmin, mutta se ei vähennä tarvetta asian esillenostamisesta säännöllisesti. Muistisairaahan kohtaamisesta järjestettiin koulutuksia kolmesti, syksyllä 2013 ja syksyllä 2014. Kouluttajana näissä toimi Suvi-Tuuli Porkka. Vaikka tietoa oli jo ennestään, niin hoitajat kokivat koulutuksen silti palauttavan mieleen hyvän kohtaamisen taitoja sekä antavan ajattelun aihetta. *”Minulle luento antoi uutta tietoa muistisairaahan mahdollisesta ”ajatusmaailmasta” ja helpottavaa oli tieto, ettei tarvitsekaan ymmärtää kaikkea.”*

Syksyllä 2014 järjestettiin Salon vanhuspalveluiden kanssa yhteistyössä **Hoivakotikiertue**. Kiertue toteutettiin ympärivuorokautista hoivaa tarjoavien yksiköiden kesken ja se toteutettiin neljänä iltapäivänä. Vierailulla käytiin hoivakodeissa (3) ja tehostetun palveluasumisen yksiköissä (5). Kiertueelle osallistui yhteensä 79 henkilöä Salon alueen eri ympärivuorokautisen hoidon yksiköistä. Kiertueella esiteltiin omaa yksikköä ja sen toimintaa sekä mitä hoitajat tekevät asukkaiden arjen rikastuttamiseksi. Henkilökunta kertoi osastonsa ”helmistä”, asioista, jotka ovat juuri kyseisellä osastolla jakamisen arvoisia. ”*Se on yhteisiä kahvi- ja ruokahetkiä, yhteistä tekemistä, unohtamatta jokaisen yksilöllisiä toiveita ja tarpeita. Kodinmukaista elämää.*” Palaute kierroksesta oli positiivista. Osallistujat kokivat saaneensa ideoita ja vinkkejä omaan työhönsä. Lisäksi koettiin, että se, että näki muitakin taloja mataloittaa kynnystä talojen väliseen yhteistyöhön ja työnkiertoon. Kierros antoi myös intoa kehittää oman työyksikön toimintaa.

Taulukko 3. Ammattihenkilöstölle järjestetyt koulutustilaisuudet

KOULUTUSTILAISUUDET AMMATTIHENKILÖSTÖLLE	KOULUTUS- KERRAT	KOULUTUS- KÄYNNIT YHTEENSÄ	ERI HENKILÖITÄ
Kulttuurimenetelmät muistisairaanhoidossa, Ava Numminen	4	79	45
Muistisairaanhoidon kohtaaminen, Suvi-Tuuli Porkka	3	71	71
Luova muistelutyö, Leonie Hohenthal-Antin	1	47	47
Hoivakotikiertue	4	79	77

3.4 Muut yhteistyötahot

Projektin aikana tehtiin monipuolista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Projektin luonteesta johtuen yhteistyötahot olivat osittain hieman erilaisia kuin aikaisemmin. Kulttuuripuolen toimijoiden kautta yhteistyö sai uusia sävyjä. Yhteistyötä tehtiin laajasti koko Salon alueella mm. teatterin, museoiden, paikallisten taiteilijoiden kanssa. Kirjasto oli

vahvasti mukana niin Salossa kuin Somerolla, ja yhteistyössä kehiteltiin toimintaa joissa hyödynnettiin mm. kirjaston tiloja. Kirjastoissa pidettiin teemapäiviä, kirjatorilla näyttelyitä ja tietoisukuja. Yhteistyössä koottiin kirjalista, josta löytyy helposti kirjaston aarteet joilla rikastuttaa hoivakotien asukkaiden arkea.

Yhteistyössä oli mukana Waltti kaupungin työvoiman palvelukeskus ja Aurinkoinen tulevaisuus ry. Alakoulujen kanssa tehtävä yhteistyö oli uudenlaista ja hyvin palkitsevaa, mm. Kuvakirja –projekti oli onnistunut (liite 2). Ammatillisten oppilaitosten kanssa tehtävä yhteistyö oli laajempaa kuin aiemmin mm. käsi ja taideteollisuusalan opiskelijoiden kanssa toteutettiin toimintatuokioita pilottiyksiköissä. Opiskelijayhteistyönä toteutuivat mm. sosionomi opiskelijoiden järjestämät omaishoitajanaisten virkistysillat. Oppilaitoksissa käytiin pitämässä myös luentoja muistiasioista, kohtaamisesta ja aktiivisen arjen merkityksestä. Seurakunnan ja kirjaston kanssa toteutettiin yhteistyössä Muistikahvila päiviä, joissa keskusteltiin muistiin liittyvistä asioista ja aktivoitiin aivoja. Yhteistyötä tehtiin myös Salon kaupungin liikuntatoimen kanssa, Avustajakeskuksen ja Someron Kulttuuri ry:n kanssa.

4 PROJEKTIN KESKEISET TULOKSET JA VAIKUTUKSET

Projektin aikana kokeiltiin ennakkoluulottomasti erilaisia kulttuurin keinoja, joilla ylläpitää toimintakykyä ja rikastuttaa arkea. Sairastuneet ja heidän perheensä lähtivät rohkeasti mukaan ja osallistujamäärät kasvoivat tasaisesti vuosien varrella. Suullista ja kirjallista palautetta kertyi runsaasti. Palautteen perusteella osallistujat kokivat elämänlaadun parantuneen ja voimavarojen lisääntyneen. Vertaistuen merkitys niin muistisairailla kuin läheisilläkin korostui.

Pilottiyksiköiden asukkaiden palaute kerättiin havainnoimalla ryhmäläisiä, sekä kyselemällä palautetta välittömästi ryhmänkerran jälkeen. Lisäksi hoitohenkilökunnalta pyydettiin tarkempaa palautetta toiminnan vaikutuksista asukkaisiin. Pilottiyksiköiltä kerättiin kirjallista palautetta projektin lopulla ja heidän kanssaan käytiin palautekeskustelu. Palautteessa heitä pyydettiin vertaamaan tätä hetkeä aikaan ennen projektia. Hoitohenkilökunta koki saaneensa lisää työkaluja ja tunnistaa kulttuurin merkityksen ja sen

hyödyt paremmin. Kulttuurin hyödyntäminen hoivakotien arjessa on lisääntynyt projektin aikana.

4.1 Tulokset ja vaikutukset osallistujien näkökulmasta

Ainojen ja Reinojen ajatuksia ja palautetta toiminnasta

Sairastuneiden vertaistukiryhmät kokoontuivat säännöllisesti koko projektin ajan. Ryhmien kokoonpanot vaihtelivat. Välillä pidettiin miehille ja naisille ryhmiä erikseen, välillä taas toimintakyvyn mukaan jaettiin osallistujat ryhmiin. Vertaistukiryhmissä sairastuneiden oli mahdollista keskustella vapaasti omasta elämäntilanteestaan muiden vertaisten kanssa. Ryhmätoiminnasta kysyttiin palautetta niin suullisesti kuin kirjallisesti. Kaikki ryhmäläiset eivät pystyneet antamaan kirjallista palautetta. Ryhmään osallistuneet olivat pääsääntöisesti miehiä muutamaa naista lukuun ottamatta. Ryhmäläiset saapuivat ryhmään itsenäisesti tai omaisen avustuksella. Iältään osallistujat olivat 50–80 -vuotiaita.

Sairastuneilta kysyttiin mitkä olivat tärkeimpiä toiminnasta saatuja hyötyjä. Osallistujien palaute oli hyvin samankaltaista. Ryhmäläiset kokivat saaneensa sisältöä ja voimavaroja omaan elämään. Vertaistuki oli parasta mitä ryhmästä sai. Tärkeäksi koettiin yhdessä olo, yhteiset keskustelut ja tutustuminen uusiin ”samanhenkisiin ihmisiin”. Tapaamisia pidettiin päivän kohokohtana. Osallistujat kokivat toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia omaan toimintakykyynsä. Luoviin toimintoihin osallistuttiin aktiiviseksi, vaikka ryhmäläisten kiinnostuksen kohteet vaihtelivatkin. Tekemisen laadulla sairastuneet eivät katsoneet olevan niin väliä, kunhan tehtiin ja oltiin yhdessä. *”Kaikki käy kun ollaan yhdessä, saa kavereita ja puoliso saa omaa aikaa”, ”Huomaa, että ollaan kehityskykyisiä”, ”Olemme toinen toistemme tukihenkilöitä”, ”ei tarvii pelätä et toiset naurais”. Ryhmän tärkeys korostui eteenkin niillä henkilöillä, jotka asuivat yksin. ”Toimettomat päivät muuttuu ryhmän ansiosta hymyksi ja iloisiksi asioiksi. Huomaan ryhmässä, että minua tarvitaan vielä”.*

Pilottiyksiköiden asukkaiden saama hyöty hoitajien näkökulmasta

Hoitajat kokivat, että projektin myötä heidän yksikköjensä asukkaat saavat enemmän *”vaihtelua, tekemistä ja seuraa”*. Asukkaiden arkeen pyritään järjestämään enemmän pieniä virkistyshetkiä kuin aikaisemmin mm. hyvä ja selkeä materiaali helpottavat virkistyshetkien pitämistä. *”Asukkaille järjestetään enemmän viriketoimintaa, koska on paljon erilaisia materiaaleja.”* Projektin alussa hoitajat hieman miettivät yhdessä yksikössä

”Onko tämä ihan oikea kohderyhmä toiminnalle?” Kohderyhmä osoittautui oikeaksi ja asukkaiden taidot yllättivät positiivisesti niin henkilökunnan kuin projektityöntekijät. Palautteessa henkilökunta kertoi, että ryhmätoiminta piristi asukkaita ja myös henkilökunta oli saanut ideoita siihen, mitä voi asukkaiden kanssa tehdä. Toiminta oli tuonut vaihtelua niin asukkaan kuin hoitajan päivään. ”Luovien menetelmien hyödyntäminen auttaa ihmistä (tietoisuuteen ja) tasapainoon itsensä kanssa. Minä olen minä, minä olen arvokas ja kykenen tekemään vieläkin asioita, joita luulin unohtaneeni.”

Muistisairaiden läheisten kokemat hyödyt ja vaikutukset

Muistisairaiden puoliset osallistuivat myös aktiivisesti toimintaan. Heiltä kerättiin kirjallista palautetta projektin lopulla. Palautteessa pyydettiin pohtimaan ja arvioimaan toiminnan hyötyjä ja vaikutuksia omasta näkökulmasta. Palautekyselyyn vastasi kahdeksan perhettä.

Taulukko 4 Tiedon lisääntyminen arviointiasteikolla 1-5, josta 1 Ei ole lisääntynyt lainkaan ja 5 On lisääntynyt paljon

	1	2	3	4	5	En osaa sanoa
Tieto muistisairauksista	0 %	0 %	25 %	13 %	63 %	0 %
Tieto muistisairaahan kohtaamisesta	0 %	0 %	13 %	13 %	63 %	13 %
Ymmärrys sairastunutta kohtaan	0 %	0 %	0 %	38 %	63 %	0 %
Uusien luovien toimintatapojen löytyminen	0 %	0 %	38 %	25 %	38 %	0 %
Tieto kulttuurin ja taiteen menetelmistä	0 %	0 %	0 %	63 %	38 %	0 %

Taulukko 5 Toiminnan vaikutus elämänlaatuun ja perheen hyvinvointiin arviointiasteikolla 1-5, josta 1 Ei ole lisääntynyt lainkaan ja 5 On lisääntynyt paljon

	1	2	3	4	5	En osaa sanoa
Toiminta on ylläpitänyt puolisoni toimintakykyä ja henkistä hyvinvointia	0 %	0 %	25 %	25 %	50 %	0 %
Toiminta on vaikuttanut positiivisesti omaan toimintakykyyni	0 %	0 %	0 %	25 %	75 %	0 %
Puolison kanssa yhdessä tekeminen on antanut onnistumisen kokemuksia ja lisännyt yhteistä hyvinvointiamme	0 %	0 %	0 %	25 %	75 %	0 %
Omat voimavarat ja jaksaminen on lisääntynyt	0 %	0 %	13 %	13 %	63 %	13 %

"Tunnen että puolisona saan kaikesta uutta energiaa ja jaksan kotona paremmin. Minulla kun ei enää ole tasavertaista keskustelukumppania." Sairastuneiden puoliset kokivat saaneensa monenlaista hyötyä heille ja heidän puolisoilleen järjestetystä toiminnasta. Osa pariskunnista oli ollut mukana useamman vuoden osa tullut mukaan vasta projektin loppupuolella. Tärkeäksi koettiin ryhmään kuulumisen ja toisten vertaisten seuraan pääseminen. Ryhmään kuulumisen koettiin antavan henkisiä voimavaroja ja osalla lisäävän positiivista asennetta. Merkityksellisenä pidettiin myös jaettua tietoa ja vinkkejä aina harrastuksista kelan etuuksiin. *"On tutustunut uusiin ihaniin ihmisiin, saanut vinkkejä harrastuksista ja toimintatavoista."*, *"Hyvää mieltä ja paljon virikkeitä. Henkistä voimavaraa, positiivista asennetta."* *"Se on tuonut arkipäiviin uutta sisältöä. On mahtavaa kuulua ryhmään, jossa olemme kaikki samanarvoisia ja painimme samankaltaisten ongelmien parissa"*.

4.2 Tulokset ja vaikutukset yhteistyökumppanien näkökulmasta

4.2.1 Kulttuuripuolentoimijat

Someron Kulttuuri ry:n palaute oli positiivista ja he kokivat toiminnan antaneen heille monenlaisia asioita mm. *"Olemme saaneet Muistiyhdistykseltä eväitä ottaa ikäihmiset*

entistä paremmin kulttuuritarjonnassamme huomioon. Mielestäni tämä ei ole ottanut meiltä paljoakaan, vaan päinvastoin olemme saaneet uusia ideoita ja lähestymistapoja ikäihmisten ja muistisairaiden kohtaamiseen. Somerollahan väestörakenne on monien muiden Suomen kuntien tapaan ikääntyvä, joten olen kokenut tärkeäksi, että meillä on tarjota kulttuuripalveluja tälle ikäryhmälle. Taidekerhotoimintamme ja vanhustenviikon kampanjaan osallistuminen ovat hyviä esimerkkejä onnistuneesta yhteistyöstä, jota on tehty kolmannen sektorin ja kaupungin vanhustaluiden välillä. Hienointa on, mikäli pystymme näiden onnistuneiden avausten myötä säilyttämään jatkuvuuden ja liittämään nämä toimintamuodot osaksi vuosittaista ohjelmaamme jatkossakin. Kehittämistä näen siinä, miten pystyisimme ottamaan ne vanhukset huomioon, jotka eivät asu palvelutaloissa, mutta jotka eivät myöskään liiku kotiensa ulkopuolella. Näenkin Muistiyhdistyksen roolin suhteessa meihin eräänlaisena asiantuntijana ja innostajana sekä toisaalta myös tarkkailijana, jolle olemme voineet raportoida Taidekerhon (Kulttuurin keinoin projekti oli mukana tässä yhteistyössä) edistymistä. Mielestäni intressimme ovat kohdanneet onnistuneesti ja yhteistyö on ollut erittäin hedelmällistä.”

Someron kaupungin kirjaston kanssa yhteistyötä on tehty aikaisemminkin, nyt yhteistyö oli tiiviimpää. Someron kirjastolla kokoontui Muistikammari, joka toinen viikko. Kammarista muodostui kohtaamispaikka ja siellä tehtiin aktiivisesti muistitehtäviä. Muistikammari toimintaa ylläpidettiin kahden projektin voimin. Muistikammaritoiminta vakiintui muistitehtäväryhmäksi, jonka Someron kirjasto otti osaksi omaa toimintaansa projektin lopussa. Näin toiminta jäi elämään Somerolle. Kirjaston henkilökunta kokee saaneensa virikkeitä ja uudenlaista näkemystä oman toimintansa kehittämiseen. ”*Muistikammari on kokoontunut kirjastossa säännöllisesti kevät- ja syyskausina joka toinen viikko. Osallistujat ovat saaneet viikkoihinsa rytmitystä ja tapaamiskerrat ovat tuottaneet heille iloa ja virkistystä. Muistikammarilaisten antama hyvä palaute innosti Someron kirjaston henkilökuntaa jatkamaan toimintaa yhteisen projektin päättyessä. Kammarille on nimetty kirjastosta vastuuhenkilö ja ensimmäiseen kokoontumiseen tuli 15 hengen ryhmä.”* Muistikammarin vetovastuu on siirtynyt Someron kaupungin kirjastolle vuoden 2015 alusta.

Taiteilijoiden kokemuksia muistisairaiden kanssa työskentelystä

Kulttuuripuolen toimijoiden tietämys muistisairauksista ja muistisairaiden kohtaamisesta lisääntyi jonkin verran. Varsinaiselle koulutukselle ei ollut tarvetta vaan tieto välittyi

mentoroinin, yhdessä tekemisen, kokemisen ja kohtaamisen kautta. Taiteilijoille jotka toimivat sisällöntuottajina mm. kursseilla, annettiin kirjallista jo olemassa olevaan aiheeseen liittyvää materiaalia luettavaksi sen verran kun he kokivat sitä tarvitsevansa. Taiteilijoilta kerättiin palautetta jokaisen kurssin/ryhmän jälkeen. Palaute oli positiivista ja työskentely muistisairaiden kanssa koettiin antoisaksi. *"Työpajalaiset olivat avoimempia ja osallistuvampia kuin ajattelin."*

Kulttuuripuolen toimijat kokivat, ettei muistisairaahan kohtaaminen ryhmässä ollut ongelmallista vaan heidän kanssaan oli helppo työskennellä. Taiteilijoilla oli hyvin erilaiset taustatiedot ja työkokemus. Osalla oli tietoa muistisairauksista ja muistisairaiden kanssa toimimisesta entuudestaan. Kaikki eivät tietoa osanneet kaivata ja heillä tuntui olevan luontainen kyky toimia erilaisten ihmisten kanssa. Osaa yhteistyö jännitti, mutta jännityksen koettiin menevän ohi nopeasti. Taiteilijat pohtivat asioita, joita heidän piti huomioida työskentelyssä ja esiin nousi asioita, joita pitää ottaa huomioon ryhmänohjauksessa yleensäkin kuten *"Ohjaajan tulee olla riittävän joustava ja "turvallinen", pystyä mukautumaan erilaisiin tilanteisiin ja toimimaan erilaisten ihmisten kanssa."*, *"Pyrin olemaan mahdollisimman selkeä, luotettava ja ystävällinen."*, *"Opeteltavaa asiaa on tunnin aikana käytävä läpi useaan kertaan."*, *"Itsellä oli jonkin verran tietoja, koulutusta ja kokemusta takana, mutta parhaiten muistisairaiden ryhmänohjauksesta oppii tietenkin ihan käytännön työssä ja kokemuksesta."*

Kohtaamisia muistisairaiden kanssa pidettiin antoisana ja opettavaisina Taiteilijat kokivat saaneensa itselleen uusia kokemuksia, luottamusta omaan osaamiseen ja intoa jatkaa työskentelyä ikäihmisten kanssa. *"Kokemukseni työpajan toiminnasta oli hyvin positiivinen. Ryhmässä oli rauhallinen tunnelma ja siellä saatiin hyviä keskusteluja aikaiseksi. Oli todella mielenkiintoista kuulla näiden ihmisten tarinoita. He ottivat minut hyvin vastaan."*, *"Näyttelijänä on upeaa, kun henkilö raottaa omaa historiaansa ja saan antaa oman kehoni ja tunteeni työkaluksi ja välittää hänelle tapahtunutta asiaa eteenpäin."*

Taiteilijat kokivat osallistujien tunteneen itsensä tärkeiksi ja saaneen iloa ja erilaisia tunnekokemuksia. Taiteilijat näkivät luovan toiminnan merkitykselliseksi ja hyväksi toimintatavaksi. *"Teatterin kautta ihminen saa vapauden ilmaista itseään haluamallaan tavalla, jolloin luodaan uusia näkökulmia itsestä ja elämästä."*, *"Minun mielestäni luova*

tekeminen on aina hyvä asia. Uskon että he saivat tästä virkistävän, normaalista poikkeavan ja mukavan kokemuksen.”, ”Uusia kokemuksia ja uusia tansseja, joita aikaisemmin ei ole edes ollut. Mielekästä aivojumppaa, sekä samassa yhteydessä kuin huomaamatta liikunnan iloa. Ja varmasti myös hyviä vanhojen muistojen hetkiä.”

4.2.2 Hoitohenkilökunta

Pilottiyhteistyö lisäsi henkilökunnan rohkeutta ”heittäytyä”

Projektin tavoitteena oli ammattihenkilöstön tiedon lisääminen kulttuurin ja taiteen käytöstä osana muistisairaana hyvää arkea ja kuntoutusta. Pilottiyhteistyön aikana henkilökunnan osaamista pyrittiin lisäämään erilaisin menetelmin kuten koulutusten avulla sekä antamaan konkreettisia työkaluja, joilla lisätä aktiivista arkea hoitoyksikössä. Pilottiyksikön henkilökunta oli hyvin tyytyväisiä pilottiyhteistyöhön ja sen mukanaan tuomiin uusiin ideoihin, koulutuksiin ja materiaaliin. *”Ollaan mielellään ”pilotteja” myöhemminkin.”* Palautteesta kävi ilmi, että tieto muistisairauksista lisääntyi kuin myös muistisairaana kohtaamiseen koettiin saadun uusia keinoja ja ymmärryksen lisääntyneen. Hoitohenkilökunta koki myös, että tieto taiteen ja kulttuurin menetelmistä on lisääntynyt ja niiden mahdollinen hyödyntäminen hoitotyönarjessa koettiin luontevammaksi.

Aktiivisen arjen nähdään vaikuttavan positiivisesti asukkaiden toimintakykyyn

Hoitohenkilökunta kokee kulttuuri- ja taidetoiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia asukkaiden hyvinvointiin. Toiminnan avulla on löydetty asukkaiden piilossa olevia voimavaroja joita hyödyntää aktiivisemmin arjessa. Asukkaiden elämään on tullut lisää sisältöä ja he ovat virkeämpiä. Toiminnalla nähtiin olevan vaikutuksia myös vuorovaikutukseen. *”Elämään tullut sisältöä, paljon hyviä hetkiä.”, ”Mieliälä myönteinen kun on jotain aktivoivaa tekemistä.”*

Asukkaiden arjen rikastuttaminen nähdään tarpeellisena ja merkityksellisenä

Pilottiyksiköissä oli ennestäänkin virkistystoimintaa ja henkilöstö oli motivoitunut. Sen tarpeellisuus ja merkitys korostui entisestään pilottiyhteistyönaikana kaikissa kolmessa pilottiyksikössä. *”Tarpeellinen, koska fyysinen terveys ei takaa ikäihmisen hyvinvointia. Se on tärkeää, mutta hyvinvoinnin kokonaisuutta tulisi tarkastella henkisenä vireytenä, aloitteellisuutena, vuorovaikutuksen ajattelussa ja toiminnassa mm.”*

Koulutuksia, ideoita ja työkaluja

Projektin aikana jaetusta materiaalista saatiin hyvää palautetta. Jaetun materiaalin kautta koettiin toiminnan järjestämisen helpottuneen. Materiaali oli säännöllisessä käytössä. Yksi pilottiyksikkö koki työkalujen (materiaalit yms.) olleen projektin parasta antia. *”Jaetut materiaalit lähes päivittäisessä käytössä viikkostruktuuriin pohjautuen.”* Hoitohenkilökunta koki tiedon lisääntyneen koulutusten ja yhteistyön ansiosta. Järjestetyt koulutukset saivat hyvän vastaanoton. Koulutuksiin osallistui hoitajia myös muista kuin pilottiyksiköistä, näin mahdollistettiin tiedon ja ideoiden leviäminen muihinkin yksiköihin, mikä projektin juurtumisen kannalta oli merkityksellistä. Hoitohenkilökunta koki koulutusten avanneen silmiä ja olleen erityisen tervetulleita. Koulutuksista opittiin mm. miten luovuutta voi käyttää muistisairaiden ihmisten arjessa. Koulutukset myös motivoivat hoitajia kehittämään omia työskentelytapojaan.

”Ken kuuntelee korvillaan, ajattelee sydämellään, antaa aikaa ja välittää osaa tehdä työnsä ja se antaa enemmän.”

Kulttuurin ja taiteen käyttö osana hoivakodin hyvää arkea lisääntyi

Luovien toimintatapojen hyödyntäminen lisääntyi yksiköissä. Materiaalilla oli suuri merkitys. Toiminnan koettiin myös monipuolistuvan. Osassa yksiköissä olisi toivottu vielä enemmän vinkkejä ja toimintamalleja toisessa yksikössä taas nähtiin jo selvemmin, että toiminnan toteuttaminen vaatii hoitajan ”heittäytymistä” mukaan. *”Kyllä. Saatujen ”työvälineiden” ansiosta toiminta on monipuolistunut ja lisääntynyt.”*

Yhteistyön tiivistäminen

”Päiväkodin lapset toivat vanhoja esineitä ja vanhukset kertoivat mitä niillä on ennen tehty.” Projektin myötä yhteistyö eritoimijoiden välillä vilkastui jonkin verran. Osa pilottiyksiköistä koki löytäneensä uusia yhteistyökumppaneita enemmän toiset vähemmän. *”Kyllä, paljonkin. Paikallinen ylläaste + lukio. Yhteistyön on tark. jatkoa.”* Yhteistyö päiväkotien kanssa oli myös lisääntynyt. Yksi pilottiyksikkö oli järjestänyt infoillan alueella toimiville yhdistyksille ja näin yrittänyt tavoittaa vapaaehtoistoimijoita. Uutta oli myös kirjastopalveluiden kanssa tehtävä yhteistyö.

Aktiivinen arki lisäsi hoitohenkilökunnan työhyvinvointia ja jaksamista

”Toimintahetket asukkaiden kanssa antavat hoitajalle onnistumisen elämyksiä siitä kun huomaakin asukkaiden olevan kiinnostunut tekemisistä. Katkaisee arjen rutiineja. Antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään. Pitää mielen virkeänä. Luo työhön mielekkyyttä. Antaa haasteita tehdä työtä vieläkin paremmin. Motivoi kehittymään ja ottamaan uusia ajatuksia ja koulutuksia vastaan ”

4.3 Tulokset ja vaikutukset projektityöntekijöiden näkökulmasta

Projektille oli määritelty suurimmalta osin selkeät ja realistiset tavoitteet. Projektityöntekijöiden näkökulmasta katsottuna projektin tavoitteet saavutettiin hyvin. Kaikki ei mennyt aina suunnitellulla tavalla, mutta lopputulos oli kuitenkin hyvä vaikka asiat tehtiin toisin kuin oli suunniteltu. Osittain syyt johtuivat ulkopuolisista tekijöistä, joihin projektityöntekijät eivät pystyneet varautumaan. Ehkä juuri hetkeen tarttuminen ja nopea reagointi ja mukautuminen uusiin tilanteisiin oli projektityöntekijöiden vahvuus ja projektin onnistumisen tae. Projektityöntekijät olivat sitoutuneita ja työskentelivät pitkäjänteisesti projektin tavoitteiden saavuttamiseksi. Projektityöntekijöiden keskinäinen työnjako oli selkeä. Oman rikkautensa toi kuvataiteilija, joka työskenteli jonkin aikaa tiimissä.

Tavoitteissa ja toiminnassa pystyttiin todella hyvin huomioimaan osallistujien ja kohderyhmän tarpeet. Tavoitteisiin pääseminen olisi muuten ollut haastavaa. Kohderyhmän kuuntelemisella oli suuri merkitys projektin juurtumisen kannalta. Osallistujat löysivät taiteen ja kulttuurin saralta itselleen uusia harrastuksia ja voimavaroja tuovia asioita. Oli hienoa huomata, miten muistisairaat ja heidän läheiset rohkaistuivat ja saivat lisää itsevarmuutta taiteen ja kulttuurin menetelmistä. Uskaltaa lähteä ja uskaltaa nauttia elämästä. Muistisairaus muistuttaa aina olemassaolostaan ja on läsnä arjessa, mutta taiteen ja kulttuurin keinojen avulla nähtiin sen siirtyvän hetkeksi taka-alalle. Vertaistuellla nähtiin olevan valtavan suuri merkitys. Projektityöntekijät mahdollistivat projektin aikana erilaisen toiminnan, mutta ilman vertaistukea tulokset eivät olisi olleet näin merkittäviä. Kukaan ei pysty antamaan niin paljon voimaa ja uskoa elämään, kuin toinen perhe, joka on samassa tilanteessa.

Pilottiyhteistyössä oli omat haasteensa. Esim. yhdessä yksikössä vaihtui projektin aikana lähes koko henkilöstö kun yksikkö muuttui dementiaosastoksi. Tämäkin oli loppujen

lopuksi mahdollisuus. Henkilökunta rakensi osaston toimintatavat lähes alusta, joten pilottiyhteistyöllä oli paljon annettavaa heille. Kaikki pilottiyksiköt olivat iloisia siitä, että olivat päässeet pilottiyksiköiksi, mikä helpotti yhteistyötä. Pilottiyksiköille tarjottiin projektin aikana koulutusta, materiaaleja ja työkaluja. Ne otettiin hyvin vastaan. Osa pilottiyksiköistä olisi toivonut vieläkin tiiviimpää yhteistyötä, mutta projektityöntekijöiden näkökulmasta se ei olisi tuonut lisäarvoa. Jos kaikki olisi tarjottu valmiina, niin työntekijöiden oma luovuus ja ideat eivät olisi päässeet valloilleen. Sopivasti yhteistyötä mahdollisti sen, että elämänmakuinen arki lisääntyi yksiköissä, eikä se ole kiinni projektista ja sen työntekijöistä.

Kulttuuripuoli oli yhteistyötahona merkityksellinen ja hyvin keskeisessä roolissa koko projektin ajan. Salon ja Someron laaja kulttuuritarjonta mahdollisti monenlaisen yhteistyön. Yhteistyö kehittyi ja oli koko ajan liikkeessä projektin aikana. Onnistuneesta yhteistyöstä kertoo mm. Someron Kulttuuri ry:n saama rahoitus taidekerhoille, joka työllistää paikallisia taiteilijoita. Rahoitusta haettiin yhteistyössä Taiteen edistämiskeskukselta, joka myönsi sen kahdesti projektin aikana. Tämä edesauttaa vanhuskulttuurin juurtumista osaksi Kulttuuri ry:n monipuolista toimintaa. Joustavuus puolin ja toisin oli avain onnistuneeseen yhteistyöhön. Projektin aikana pystyttiin tarjoamaan koulutusta myös kulttuuripuolen toimijoille. Koulutukselle ei kuitenkaan ollut suurta tarvetta, vaan taiteilijat joiden kanssa työskenneltiin, omasivat jo perustiedot ikäihmisten kanssa työskentelemisestä. Taiteilijat toivat omalla osaamisellaan projektille uskottavuutta ja syvyyttä, jota projektityöntekijät eivät sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisina olisi pystyneet yksinään antamaan. Hienoja ja koskettavia esimerkkejä nähtiin ja mikä parasta, projekti myös työllisti taiteilijoita. Taiteilijoilla on paljon annettavaa muistisairaille ja oikeanlaisella tavalla työskennellä ja kohdata he löytävät jotain todella arvokasta.

Yhteistyö kirjastojen, museoiden ja teattereiden kanssa oli antoisaa. Näiden tahojen hyödyntämistä pyrittiin tuomaan kohderyhmän tietoisuuteen sekä madaltamaan kynnystä käyttää kyseisiä palveluita.

Projektityöntekijöitä on ilahduttanut se, että olemme päässeet tekemään työtä joka on tällä hetkellä myös valtakunnallisesti saanut paljon huomiota. Esimerkiksi ideakansion

levittäminen valtakunnallisesti on varmasti helpompaa, kuin joitain vuosia sitten, koska aihe on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen.

5 PROJEKTIN HAASTEET

Projektin aikana kohdattiin haaste siinä, että henkilökunta vaihtui yhteistyötahoissa useaan kertaan. Esimerkiksi Someron Kulttuuri ry:ssä työskenteli projektin aikana neljä eri kulttuurituottajaa. Aina lähdettiin lähes alusta kertomaan projektista ja siitä millaista yhteistyötä on kyseisen yhdistyksen kanssa tehty. Haasteesta huolimatta löydettiin oikeanlainen tapa toimia ja yhteistyössä päästiin hyvään lopputulokseen. Tällainen keskeisten yhteistyökumppaneiden vaihtuvuus on riski projektin eteenpäinviemisen kannalta, eikä siihen osattu varautua projektia suunniteltaessa. Samantapaiseen henkilökunnan vaihtuvuuteen törmättiin palautteen keruun yhteydessä pilottiyksiköissä.

Kulttuuripuolen kanssa tehtävä yhteistyö muovautui ja muutti muotoaan projektin aikana. Uudenlainen yhteistyö perinteisten sosiaali- ja terveysalan yhteistyökumppaneiden lisäksi vaati projektityöntekijöiltä heittäytymistä ja perehtymistä hyvin toisenlaiseen maailmaan. Yhteistyöstä muodostui projektin edetessä antoisa kokemus kaikille projektissa mukana olleille.

Projektisuunnitelmavaiheessa oli ajatuksena, että toimintaa vietäisiin myös Salon keskusta-alueen ulkopuolelle sekä Somerolle. Projekti aikana törmättiin kuitenkin siihen, ettei kohderyhmää tavoitettu riittävästi. Syynä saattoi olla välimatkat tai kokemus leimaantumisesta. Toisaalta pilottiyhteistyötä tehtiin ydinkeskusta-alueen ulkopuolella, joten sen puitteissa päästiin työskentelemään myös kylätaajamissa.

6 PROJEKTIN AIKANA LUODUT TOIMINTAMALLIT

6.1 ARJEN KULTTUURIN IDEAKANSIO VANHUSTYÖHÖN

- Toimintamalli kulttuurin käytöstä osana muistisairaana hyvää arkea ja kuntoutusta

Taiteen ja kulttuurin harrastaminen, katsominen, kuunteleminen ja tekeminen ovat osa kuntoutusta. Kulttuuri ja taide voidaan nähdä hyvin monenlaisena toimintana mm. musiikki, musiikkiesitykset, soittaminen, laulaminen, teatteri, elokuvat, runot, maalaus, valokuvaus, kirjallisuus, sisustaminen, puu- ja metallityöt, leipominen ja pukeutuminen (Liikanen 2010).

Ajatukset ja mielikuvat vaihtelevat. Ihmiset ovat elämänsä aikana harrastaneet hyvin erilaisia asioita. Toiselle kulttuuri on ollut lähellä sydäntä läpi elämän kun toinen kokee jo sanan taide itselleen hyvin vieraaksi. Todellisuudessa kaikki ovat varmasti jossain määrin harrastaneet ja nauttineet taiteesta ja kulttuurista. Muistisairaus vaikuttaa toimintakykyyn ja usein sairastunut kokee surua omien taitojensa hiipumisesta. Epäonnistumisen pelko voi estää osallistumisen toimintaan esimerkiksi hoivakodeissa. Siksi onkin tärkeää, että muistisairas ihminen osataan kohdata oikein ja hänen piileviä voimavarojaan houkutella esiin aktiivisesti. Sairastunutta tulee kannustaa yhdessä tekemiseen, häntä voi pyytää avuksi ja pikkuhiljaa siirtyä itse taka-alalle. Ihmiset ovat kiinnostuneita erilaisista asioista ja siksi kannattaakin lähestyä aihetta hyvin laajasti ja hyödyntää taiteen ja kulttuurin moninaisuutta rohkeasti. Uusia asioita kannattaa kokeilla. Aluksi voi lähteä liikkeelle vaikka itselle tutuista teemoista.

”Arjen kulttuurin IDEAKANSIO vanhustyöhön” –kirja vastasi hoitohenkilökunnan toiveeseen saada ideoita asukkaiden virkistystoimintaan. Ideakansion pohjana käytettiin Salon kulttuuripalvelujen ja Salon vanhuspalveluiden yhteistä Arjen kulttuurin Vuosikelloa (liite 1), Vuosikellon tavoitteena oli kulttuuripalvelujen saavutettavuuden parantaminen ympärivuorokautisen hoidon piirissä olevilla vanhuksilla. Vuosikellon, alkukartoituksen, taiteen ja kulttuurin teemojen sekä projektista saatujen kokemusten pohjalta työstetty kirja antaa monipuolisesti vinkkejä asukkaiden arjen rikastuttamiseen. Kirja tarjoaa ideoita eri vuodenaikoina toteutettavaan toimintaan, josta jokainen yksikkö voi poimia itselleen

sopivia teemoja ja toimintamuotoja. Resurssit ovat aina rajalliset, mutta kirjasta löytyy varmasti toteuttamiskelpoisia ideoita, joita jokainen yksikkö voi halutessaan täydentää ja muokata itselleen sopiviksi. Tärkeää on kuulla asukkaiden toiveet ja mielenkiinnon kohteet ja keskustella heidän kanssaan toiminnan sisällöstä mikäli se on mahdollista. Vaikka kirja on tehty hoiva- ja palvelukotien asukkaiden arjen rikastuttamiseen, voi sitä käyttää laajemmaltikin esimerkiksi kotona, päivätoiminnassa tai eri-ikäisten parissa.

Arjen kulttuurin IDEAKANSIO vanhustyöhön on ladattavissa ja tulostettavissa Salon Muistiyhdistyksen sivuilta www.alzsallo.fi.



6.2 HYVÄ KÄYTÄNTÖ - Yhdessä eteenpäin –toimintaa pariskunnille

Yhdessä eteenpäin -ryhmä on tarkoitettu pariskunnille, joista toisella on muistisairaus. Tavoitteena on löytää uusia mielekkäitä toimintatapoja ylläpitää toimintakykyä, tarjota mahdollisuus vertaistukeen ja mukavaan yhdessäoloon sekä keskustella muistiin liittyvistä asioista vahvistaen pariskuntien keskinäistä suhdetta. Ryhmä kokoontuu 1x kk.

HYVÄN KÄYTÄNNÖN TOTEUTTAMINEN

Toiminta on tarkoitettu pariskunnalle, joista toinen sairastaa muistisairautta. Osallistujien iällä ei ole merkitystä enemmänkin sillä, että sairastunut hyväksyy ajatuksen omasta muistisairaudestaan. Sairauden tunnottomuus ei kuitenkaan ole este osallistua yhteiseen toimintaan. Mikäli muistisairaudesta puhuminen aiheuttaa ongelmia sairastuneelle, silloin voi katsoa sairauden edenneen jo niin pitkälle, ettei ryhmän antamasta vertaistuesta ole hyötyä vaan osallistuminen enemmänkin ahdistaa kuin hyödyttää.

RESURSSIT

Ryhmää varten tarvitaan sopivankokoinen, rauhallinen tila, jossa on kahvinkeittomahdollisuus. Tilan kokoon vaikuttaa ryhmän koko. Ryhmän sopiva koko on 5-10 pariskuntaa. Toiminnasta riippuen tarvitaan materiaaleja esim. kyniä, paperia, askartelutarvikkeita, lauluvihkoja yms. Aikaa ryhmän suunnitteluun ja mahdollisiin paikkavarauksiin kannattaa varata noin tunti. Ennen ryhmän alkua, pitää paikanpäällä olla noin puolituntia aiemmin, jotta ennen ryhmän alkua ehtii laittamaan valmiiksi kahvikupit, tarvikkeet ja järjestämään tarvittaessa pöydät ja tuolit. Ryhmän kesto on kaksi tuntia, jonka jälkeen tarvitaan noin puolituntia aikaa paikkojen siivoamiseen. Rahallisten resurssien tarve riippuu tiloista ja ohjelmasta. Mahdolliset tilan vuokra, materiaalit, kahvit ja muu tarjoilu sekä esimerkiksi mahdolliset museoliput, keilaratamaksut ym. Lisäksi, jos ryhmässä käytetään ulkopuolisia palveluntarjoajia esim. muusikko, kuvataiteilija, liikunnanohjaaja, teatterin ammattilainen, tulee näihin varata resursseja. Toiminnan voi rahoittaa esimerkiksi siten, että ryhmäläiset maksavat kahvi- ja materiaalmaksun, pääsyliput ja ratamaksut tms. itse.

Ohjaajia ryhmään tarvitaan 1-2 ryhmän koosta ja ryhmäkerran ohjelmasta riippuen. Ohjaajilla tulee olla kokemusta ryhmän ohjaamisesta, tietoa muistisairaahan kohtaamisesta, idearikkautta sekä kuuntelutaitoa. Ryhmäläiset ovat yleensä hyvin tyytyväisiä järjestettyyn ohjelmaan, mutta kun kuulostelee jokaisella ryhmäkerralla keskusteluja, niin sieltä saa poimittua ryhmäkertojen ohjelma/sisältö toiveita. Ohjaajan tulee antaa tilaa keskustelulle ja tarvittaessa osata jättää tekeminen taka-alalle ja antaa ryhmäläisten keskustella vapaasti heitä askarruttavista asioista. Eli vaikka on suunniteltu toiminnallista tekemistä, sen voi jättää seuraavaan kertaan jos tarve vaatii.

PROSESSIT

Aluksi toivotetaan ryhmäläiset tervetulleeksi. Jos ryhmään on tullut uusia ihmisiä, niin tehdään pieni esittelykierrros ja vaihdetaan kuulumiset.

Tämän jälkeen on toiminnallinen/tiedollinen osuus johon kannattaa varata aikaa reilu tunti aiheesta riippuen. Aiheena voi olla turvallisuus, mielekäs tekeminen, luova toiminta ja aivojen aktivoiminen, hyvinvointi ja voimavarat, itsemääräämisoikeus ja oikeusturva, tukipalvelut, ensitietokurssit ja tuetut lomat. Ryhmäläisten kanssa tulee keskustella ryhmäkertojen sisällöistä ja ottaa heidän toiveet huomioon sisällön suunnittelussa.

Lopuksi kahvihetki ja aikaa vapaalle keskustelulle ainakin noin 30 minuuttia. Kahvihetki voi olla myös heti ryhmän alussa. Vapaan keskustelun merkitys on suuri, ja sille kannattaa antaa aikaa.

Ajat ovat suuntaa antavia ja niitä kannattaa muokata aina toiminnan ja tarpeen mukaan. Jos ryhmä kokoontuu muualla, kuin normaalissa tapaamispaikassa, tulee siirtymisiin varata aikaa. Toimintakyvyn rajoitukset tulee myös ottaa huomioon.

HYVÄN KÄYTÄNNÖN ARVIOINTI

"Pidämme parhaana toimintamuotona pariskuntien ryhmiä" yhdessä osallistuminen oli osalle luontevin tapa osallistua toimintaan. Yhdessä osallistuminen myös madalsi kynnystä osallistua muuhun muistiyhdistyksen toimintaan. Lähtökohdat olivat perheillä hyvin erilaiset ja toisilla oli suurempi kynnys osallistua kuin toisilla. Muutama pariskunta tuli ryhmään niin, että sairastunut oli aktiivisempi osapuoli ja oli houkutelut puolison mukaan. Toimintaan mukaan tulleet kokivat saaneensa ryhmältä paljon "Iloa, hauskuutta, uusia ihmissuhteita". *"Uutta erilaista tekemistä, elämänlaadun paranemista!", "Siitä tuli oma yhteinen juttumme, jonne lähdettiin yhdessä innoissaan"*.

Usein muistisairaus rajoittaa perheen sosiaalista elämää, vaikka sen ei tarvitsisi sitä tehdä. Yhdessä eteenpäin –ryhmä antoi pariskunnille mahdollisuuden osallistua toimintaan, jossa he tutustuivat toisiin samanlaisessa elämäntilanteessa oleviin perheisiin. Ryhmässä kaikki olivat tasavertaisia, eikä kenenkään tarvinnut peitellä omaa elämäntilannettaan tai pelätä tulewansa väärinymmärretyksi. Sosiaaliset suhteet vahvistuivat ja ryhmässä solmittiin

uusia ystävyyssuhteita. Ryhmässä sai mukavaa tekemistä, tietoa, tukea ja jaksamista, niin sairastunut kuin puolisoikin. Sosiaalinen elämä lisääntyi myös ryhmän ulkopuolella ja sairauden ei annettu rajoittaa elämää.

Hyvän käytännön avulla pyritään vahvistamaan pariskuntien keskinäistä suhdetta. Usein muistisairauden edetessä tasavertainen parisuhde muuttuu usein hoidettava / hoitaja suhteeksi. Pariskuntien ryhmässä on pyritty löytämään toimintoja, joissa tehdään ja koetaan yhdessä, tasavertaisina kumppaneina toinen toistaan tukien. Toiminnalla pyritään lisäämään perheiden tietämystä erilaisista arjen sujumiseen liittyvistä asioista sekä antamaan ideoita ja rohkeutta harrastuksiin ryhmän ulkopuolella sekä vahvistamaan sosiaalista elämää.

KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Jatkossa voisi toimintaa jalostaa ottamalla ryhmäkerran teemoja myös kulttuuriteeman ulkopuolelta. Liikuntaa on ryhmässä kokeiltukin tasapainoradan muodossa, mutta sitä voisi lisätä toimintaan. Lisäksi ravitsemuksen voisi nostaa yhdeksi teemaksi, jota voitaisiin käsitellä niin keskustellen, kuin yhdessä ruokaa tehden.

7 PROJEKTIN TULOSTEN JUURUTTAMINEN JA HYÖDYNTÄMINEN

7.1 Juurruttamistoimenpiteet paikallisesti

Ray:n Ak avustuksella tullaan jatkamaan sairastuneiden vertaistukiryhmää (Ainot ja Reinot), pariskuntien yhteistä (Yhdessä eteenpäin) ryhmää sekä Salon Muistikammaria. Someron Muistikammari on siirtynyt Someron kirjaston koordinoimaksi muistitehtäväryhmäksi.

Projektin aikana tehtiin tiivistä yhteistyötä vanhuspalveluiden kanssa. Tavoitteena oli alusta asti juurruttaa projektin aikana syntyneet tulokset osaksi pilottiyksiköiden arkea. Kolmen vuoden aikana ehdittiin tehdä paljon yhteistyötä ja vaikutukset ovat nyt näkyvissä. Tämä kävi ilmi pilottiyksiköiltä saaduista palautteista. Yhteistyötä tehtiin pilottiyksiköiden lisäksi myös Salon ja Someron muiden yksiköiden kanssa, jotta ajatus aktiivisesta arjesta ja elämän makuisesta elämästä saataisiin levitettyä muihinkin yksiköihin. Kolmen vuoden

työ sekä projektin lopussa pidetty hoivakotikierrros antoivat sysäyksen asian aktiiviselle eteenpäinviemiselle. Salossa ympärivuorokautisen hoivan yksiköissä vuoden 2015 teemaksi nostettiin virkistys. Teemavuotta koordinoi vanhuspalveluiden asiantuntija yhdessä yksiköiden esimiesten kanssa. Teemavuoden tavoitteena on viedä eteenpäin projektin aikana hyviksi havaittuja käytäntöjä sekä jatkaa ideakansion juurruttamista yksiköiden arjen työkaluksi.

Projektityöntekijät kävivät suurimmassa osassa Salon ympärivuorokautista hoivaa tarjoavassa yksikössä kertomassa projektin aikana luodusta Arjen kulttuurin IDEAKANSIOsta, miten sitä voi hyödyntää arjessa ja miten se on sidottu jo olemassa olevaan Vuosikelloon. Jokaiseen yksikköön tullaan toimittamaan Arjen kulttuuri ideakansio vanhustyöhön –kirja kun se saadaan painosta. Ideakansiota tullaan levittämään ympärivuorokautisen hoivan yksiköiden lisäksi mm. oppilaitoksiin, kirjastoihin sekä yksityisiin palvelutaloihin. Painettuja versioita tulee olemaan jaossa 500 kpl. Painetun version lisäksi, IDEAKANSIOTA tullaan levittämään aktiivisesti sähköisessä muodossa.

”Ideakansion juurruttaminen vie varmasti aikaa, mutta se on työkalu, jota on toivottu. Nyt on tärkeintä, että asiasta pidetään ”melua”. Mitä enemmän asiasta puhutaan ja mitä näkyvämmäksi asia tehdään, niin sitä paremmat edellytykset on saada asia elämään ja juurtumaan. Teemana virkistysvuosi on kohdennettu kaikkiin ympärivuorokautisen hoidon yksiköihin, joten nyt toivottavasti saadaan pilottiyksiköiden hyviksi kokemia asioita yhä paremmin myös muiden yksiköiden tietoisuuteen. Yksiköt keräävät jokaisesta vuoden ajasta parhaat vinkkinsä ja minä menen keväällä kiertämään kaikki yksiköt asian tiimoilta. Sillä päästään varmaan alkuun. Asenne on kuitenkin tällä hetkellä asiaa kohtaan myönteinen ja se on paras lähtökohta tälle asialle.” (Vanhuspalvelut Salo)

7.2 Juurruttamistoimenpiteet valtakunnallisesti

Kehittämisprojektin aikana sairastuneet ja heidän läheisensä hyödynsivät kulttuuria ja taidetta monin eri tavoin omassa arjessa. Loppuraporttiin on pyritty kirjaamaan ylös parhaimmat kokemukset ja toimintamuodot, jotta niitä pystyisivät myös muut muistisairaiden kanssa työskentelevät tahot hyödyntämään. Ennakkoluulottomuus, heittäytyminen ja uusien asioiden rohkea kokeilu antoi usein sen parhaan lopputuloksen.

Loppuraportti ja Ideakansio ovat kaikkien Muistiliiton jäsenyhdistysten vapaassa käytössä. Muistiyhdistykset voivat juurruttaa ja hyödyntää tuloksia vapaasti omilla toiminta-alueillaan. Kaikki keskeinen materiaali ja raportit on saatavilla myös netistä, muistiyhdistyksen omilta nettisivuilta ja sitä kautta myös suuren yleisön hyödynnettävissä. Arjen kulttuurin IDEAKANSIO vanhustyöhön on ladattavissa Salon Muistiyhdistyksen nettisivuilta sekä Vanhustyön keskusliiton VAHVIKE aineistopankista. Lisäksi projektin tuloksia tullaan jakamaan sosiaalisen median välityksellä laajemmin valtakunnallisesti.

9 PROJEKTIN KESKEISIN ANTI

Yhteistyötä tehtiin monen eri tahon kanssa. Yhteistyö oli antoisaa ja se synnytti erilaisia verkostoja ja tutustutti toisiinsa eri toimijoita. Mikä parasta syntyi uusia yhteistyön muotoja, joiden avulla pyritään lisäämään kulttuurin käyttöä osana vanhustyötä jatkossakin. Vanhuskulttuuri verkosto, joka kokoontui projektin aikana, jatkaa toimintaansa projektin jälkeenkkin. Sen koordinointi siirtyy takaisin Aurinkoinen tulevaisuus ry:lle.

Onnistuneen pilottiyhteistyön ansiosta hoivakodeissa asuvien vanhusten arki on rikkaampaa. Elämänmakuinen elämä nähdään merkityksellisempänä, kuin aiemmin ja hoitohenkilökunta uskoo omiin kykyihinsä sekä mahdollisuuksiinsa toteuttaa aktiivista arkea.

Projekti näytti sen, että taiteella ja kulttuurilla on hyvinvointivaikutuksia. Pitää vain osata rohkeasti kokeilla uusia asioita ja heittäytyä välillä tuntemattomaan. Projektin aikana löydettiin uusia luovia keinoja ylläpitää taiteen ja kulttuurin avulla muistisairaalan toimintakykyä. Toiminta edisti muistisairaalan hyvinvointia ja antoi lisää iloa ja itsevarmuutta. Muistisairaalan läheiset saivat myös itselleen voimavaroja ja työvälineitä, joista he saavat voimaa vaikeina päivinä. Kulttuurin ja taiteen hyödyntämismahdollisuudet ovat rajattomat. Jokaiselle löytyi jotakin, josta ammentaa jaksamista ja onnistumisen kokemuksia.

”Taide on maisema. Mielenmaisema. Taide on mielenkiintoista kuitenkin.”

Vanhuksen arjen kulttuuri

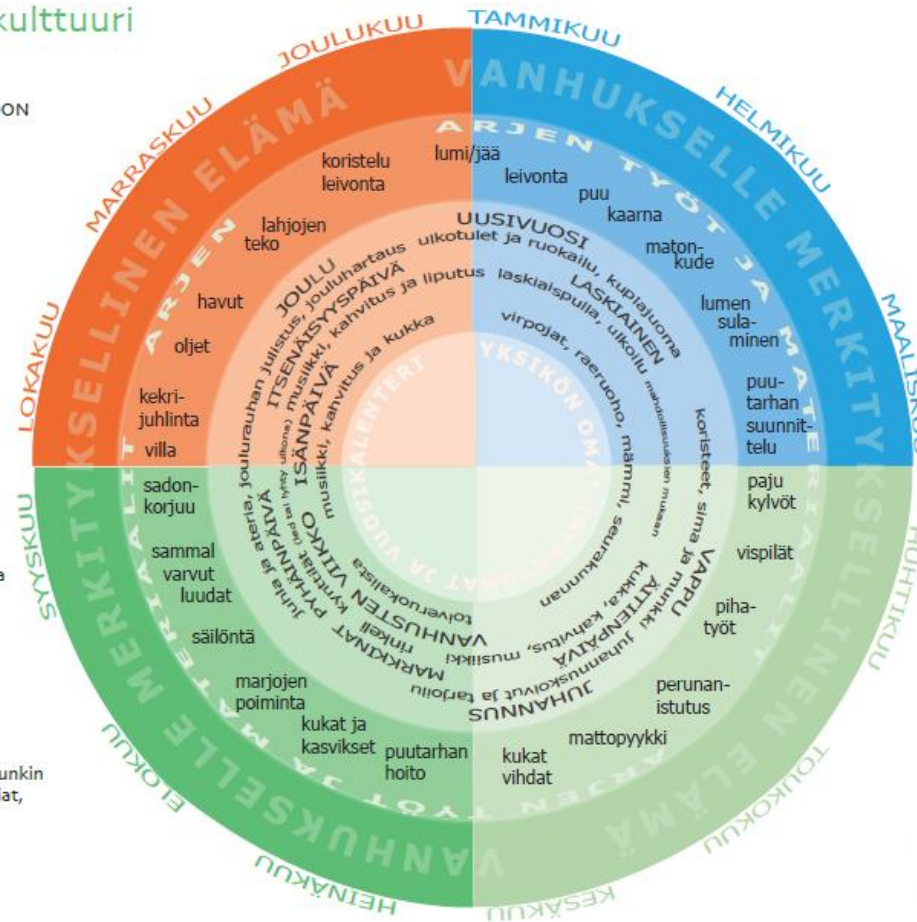
KULTTUURISUUNNITELMA
SALON VANHUSPALVELUIDEN
YMPÄRIVUOROKAUTISEEN HOITOON

Sisin kehä
YKSIKÖN OMAT TAPAHTUMAT
JA VUOSIKALENTERI
Suunnitelma on kirjoitettu
"toimintasuunnitelma"-osiossa.

Toinen kehä
KALENTERIJUHLAT JA
TAPAHTUMAT
Kaikissa yksiköissä toteutettavat
vuodenkiertoa juhlistavat
kalenterijuhlat ja tapahtumat.

Kolmas kehä
ARJEN TYÖT JA
MATERIAALIT
Kehä tarjoaa vapaavalintaisia aiheita
ja aistimuksia vanhusten kanssa
työskentelyyn ja keskusteluun.

Uloin kehä
VANHUKSELLE
MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ
Kehä auttaa sijoittamaan vuoteen kunkin
vanhuksen omat merkitykselliset asiat,
aistimukset ja tapahtumat.



Kuvakirjoja hoivakoteihin: ” Vanhusten kanssa työskentelevät ja läheiset haaveilivat 2012 kuvakirjoista dementiakoteihin. Kuvataiteilija Tea Tikka oli valmistanut muutamia kirjoja vanhusten iloksi ja kokemukset olivat hykerryttäviä ja koskettavia. Aurinkoinen tulevaisuus ry nappasi haaveen syliin ja mietti missä olisi kätkössä selkeitä ja vanhusten elämänpiiriin liittyviä kuvia? Vastaus löytyi läheltä: Jokaisen kodin seinäkalerissa. Salon kirjastot kipaisivat apuun. Yhdeksässä lähikirjastossa ja pääkirjastossa oli koppa johon kaupunkilaiset kantoivat kalenteriaarteensa. Keräyksen sato oli huima, liki 900 kalenteria! Waltin tekstiilipajan väki leikkasi ja lajitteli kuvat.” Kulttuurin keinoin - projekti lähti kiertueelle kirjastoihin ja kouluihin tekemään kirjoja valmiiksi. Kuvakirjojen tekemiseen osallistui lähes 300 lasta eri puolilta Saloa. Kuvakirjat jaettiin hoivakoteihin ja tehostetun Palveluasumisen yksikköihin. 200 kuvakirjaa on nyt asukkaiden katseltavana ja tuomassa tuulahduksen mm. maalaismaisemasta, metsistä, lapsuuden kesistä. Koululaisille kerrottiin mihin tarkoitukseen ja kenelle he kuvakirjoja tekivät. Sivuille on kirjoitettu vanhuksille myös tervehdymiä. Kirjan sivut laminoitiin, jotta ne kestäisivät. Sidonta tehtiin värikkäällä matonkuteella. Innostus oli valtavaa ja osa lapsista olisi halunnut lähteä heti itse viemään kuvakirjoja vanhuksille. Tämä oli mahdollista vain muutaman luokan kohdalla. Hoivakotien ja koulujen välinen yhteistyö olisi varmasti antoisaa puolin ja toisin, sitä kannattaa kokeilla mahdollisuuksien mukaan.

