



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Liiku ja Muista - vapaaehtoisista tukea muistiasiakkaan liikuntapolkuun

Muistikonferenssi 2017

Elina Rannikko, Anita Elfving

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry.

Liiku ja Muista -projekti 2015-2017



Projektin tavoitteet

Päätavoite:

- ▶ Muistiasiakkaan, hänen omaisensa ja ikääntyvän väestön liikunnallisten osallistumismahdollisuuksien vahvistaminen vapaaehtoistyötä tukemalla yhteistyössä liikuntaseurojen, paikallisten järjestöjen ja liikuntatoimien kanssa.

Osatavoitteet:

- ▶ Muistiasiakkaan ja hänen omaisensa osallistumismahdollisuuksien paraneminen ja heille sopivien liikuntapalveluiden lisääntyminen
- ▶ Vapaaehtoisten liikuntaryhmäohjaajien muistiosaamisen vahvistuminen

Ei mennyt kuin Strömsössä!

- ▶ Huolimatta aiesopimuksista, ikääntyneille liikuntaa tarjoavat liikuntaseurat eivät kiinnostuneet yhteistyöstä.

Miksi?

- ▶ Liikuntaseuroissa ei ollut tarvetta vapaaehtoistoimijoille suunnattuihin muistikoulutuksiin (heillä usein palkattuja ohjaajia)
- ▶ Joissakin seuroissa odotettiin valmiita ryhmiä heidän tiloihin ja jäseniksi
- ▶ Ennakkoluulot muistisairautta kohtaan (pelkäsivät joutuvansa ottamaan vastuulleen sairastuneita kumppaneitaan)
- ▶ Onko liikuntaseura kuitenkin terveiden maailma?

Miten edettiin

- ▶ Yhteistyö suunnattiin ikääntyneille liikuntaa tarjoaviin yhdistyksiin sekä kuntien liikunta- ja terveysterveisiin
- ▶ Tuloksena:
- ▶ Liikuntaryhmien ohjaajille, vertaisliikuttajille, harrastuskavereille ja ulkoiluystävänä toimiville 2,5h:n Liiku ja Muista -koulutukset, 20kpl/340 osallistujaa.
- ▶ Liiku ja Muista - tutor koulutusta, tähän mennessä 1kpl/37 osallistujaa.
Tavoite: Tutorit vievät muistiystävällistä tietoa ja asennetta omiin toimintaympäristöihinsä ja toimivat tukihenkilöinä muille vapaaehtoisille muistiin ja muistisairauksiin liittyvissä asioissa.
- ▶ Yhdistysten jäsenille kohdistetut muistiin, aivoterveysteen sekä muistiystävälliseen asenteeseen liittyvät luennot, 34kpl/1764 osallistujaa
- ▶ Varhaisvaiheen muistiasiakkaille kuntosalitoiminnan käynnistäminen, kolme ryhmää
- ▶ Infopisteet ikääntyneiden liikunta- ja messutapahtumissa, 35 kpl/1388 osallistujaa
- ▶ Muistikävelytapahtumat 4kpl/190 osallistujaa

Saatiin palautetta vapaaehtoisten muistikoulutukseen osallistuneilta...

Tuli laajempi tietämys muistisairaana elämään liittyvistä haasteista.

Antoi paljon vastauksia muistisairaana kanssa toimimiseen sekä hyvää perustietoa ja vinkkejä ryhmätoimintaan.

Tämä on juuri sitä mitä tarvitsen ikääntyneiden kanssa toimiessa.

Ymmärrys sairaudesta lisääntyi. Sai vahvistusta ajatuksille, että voi luottaa omaan tunneälyyn ja tilannetajuun.

Avasi silmät toimia muistisairaiden parissa. Vaikutti omaan asenteeseen ja käyttäytymiseen.

Antoi lisää voimia ja varmuutta omaan vapaaehtoistoimintaan.

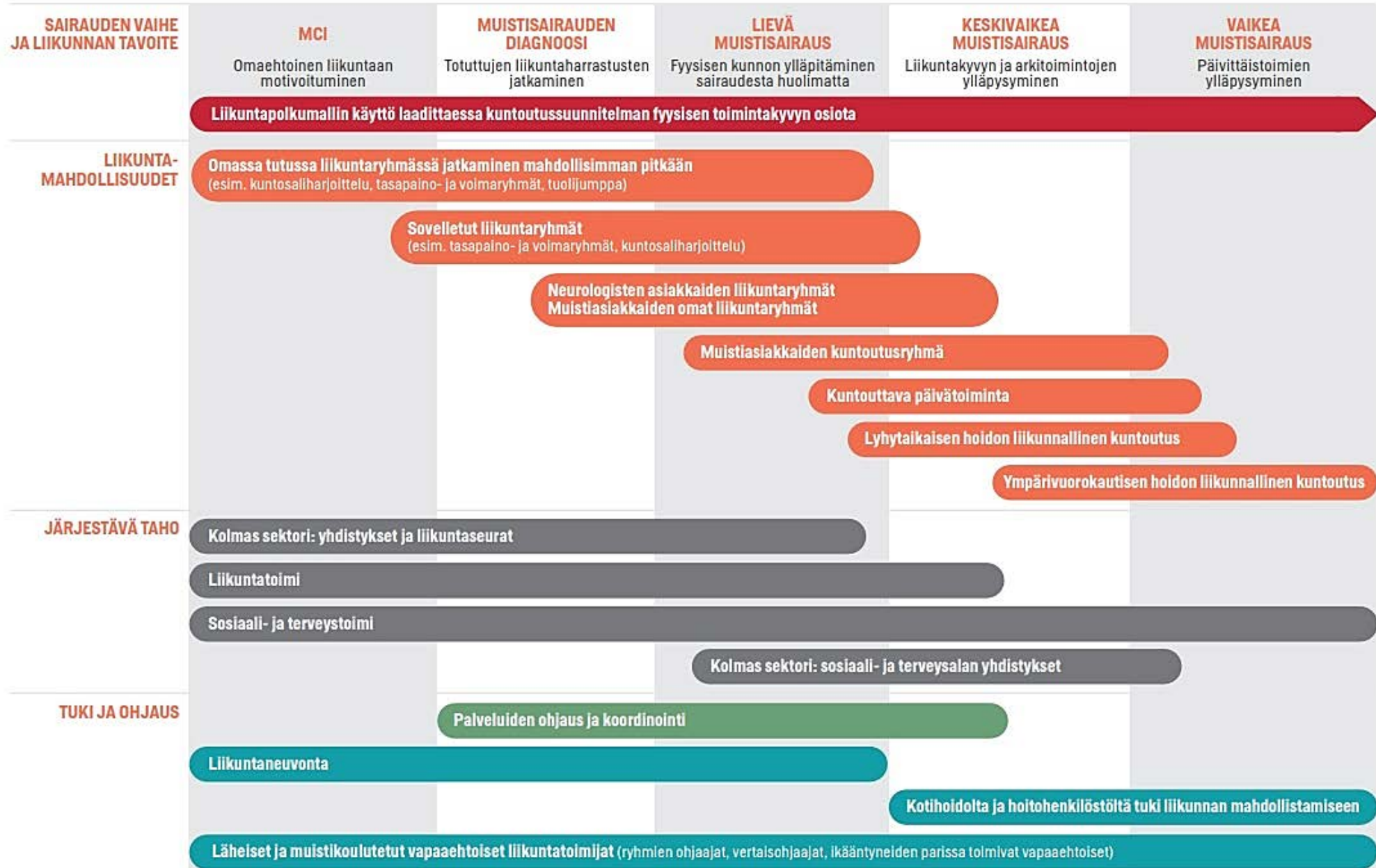
Toi ymmärrystä olla oma itsensä muistisairaiden kanssa toimiessa.

Projektin toiminnasta saaduista kokemuksista
ja palautteista tuli ajatus, että...

Liikunta on liian vähän hyödynnetty
voimavara muistiasiakkaan hoitopolulla?

->Syntyi malli muistiasiakkaan liikuntapolusta!

Muistiasiakkaan liikuntapolku



Liikuntapolkumallista on hyötyä

Palvelujen kehittämiseen:

- ▶ Välittää tietoa muistiasiakkaista liikuntapalvelujen tarvitsijana ja käyttäjänä
- ▶ Auttaa eri toimijoiden liikuntapalvelujen suunnittelua ja yhdistämistä sekä tekee palvelurakenteita näkyväksi
- ▶ Tuo esiin vapaaehtoistoimijat voimavarana muistiasiakkaan liikunnan harrastamisessa sairauden eri vaiheissa: liikuntapalvelujen järjestäjinä ja ohjaajina, harrastuskavereina, ulkoiluystävinä...

Ammattilaisille:

- ▶ Helpottaa palveluohjausta ja auttaa liikuntapalvelujen löytämistä palvelutarjonnasta muistisairauden eri vaiheissa
- ▶ Auttaa kuntoutussuunnitelman tekemisessä

Muistiasiakkaalle:

- ▶ Tukee liikunnan jatkumista -> arkiselviytyminen ja oman näköinen elämä jatkuvat pidempään

Muistiasiakkaan liikunnan harrastaminen mahdollistuu, kun...

- ▶ On olemassa muistiasiakkaalle sopivia ja helposti saavutettavia liikuntamahdollisuuksia
- ▶ Eri organisaatioiden muistiasiakkaille sopivat liikuntapalvelut tunnetaan
- ▶ Läheiset ymmärtävät liikunnan tärkeyden ja tukevat sen toteutumista
- ▶ On määritelty taho, joka vastaa muistiasiakkaille sopivien liikuntapalveluiden kokonaisuudesta ja kehittämisestä
- ▶ Osana palveluohjausta ohjataan muistiasiakasta sopiviin liikuntapalveluihin sairauden eri vaiheissa ja seurataan liikunnan onnistumista
- ▶ Liikuntatoiminnassa on mukana riittävästi muistikoulutettuja, muistiystävällisen asenteen omaavia vapaaehtoistoimijoita

Liikuntapolkumalli nähtävissä:

- ▶ www.muistiturku.fi/liimu_537141.html