

Kaisa Lietepohja

MUISTIKAHVILATOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN
HARJAVALLASSA

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

MUISTIKAHVILATOIMINNAN ALOITTAMINEN HARJAVALLASSA

Lietepohja, Kaisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2015
Ohjaaja: Santamäki, Kirsti
Sivumäärä: 25
Liitteitä: 5

Asiasanat: muistikahvila, muistisairaudet, projekti, yleisötapauhtuma, tapauhtuman järjestäminen, Harjavalta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on käynnistää muistikahvilatoimintaa Harjavallassa. Tavoitteena on saada toiminta kaikille avoimeksi, johon jokainen muistisairauksista kiinnostunut henkilö voi tulla. Tavoitteena on löytää paikallistasolle vapaaehtoistoimijoita, jotka haluaisivat olla mukana muistikahvilaa vetämässä. Muistiluotsin tehtävänä on tukea näitä vapaaehtoistoimijoita eri tavoin. Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän muistihoitaja taas toimii paikallistason asiantuntijana muistiasioissa.

Talven 2015 aikana järjestettiin Harjavallassa muistikahvilatoimintaa kolme eri kertaa. Tilaisuuksia järjestettiin yhdessä Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän, Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi asiantuntijakeskuksen ja Porin seudun muistiyhdistyksen kanssa.

Tilaisuuksien sisältöä suunniteltiin etukäteen yhdessä ohjausryhmän kanssa. Tilaisuuksissa käsitellään muistisairauksia, niihin liittyviä asioita ja muita kahvilaan osallistuvia kiinnostavia asioita.

Tilaisuuksista kerätään palautetta osallistujilta. Yhtenä palautteen antajina toimivat ohjausryhmän jäsenet. Palautteet kerätään lopuksi yhteen ja arvioidaan kokonaisuutta.

Saadun palautteen mukaan toiminnalle on jatkossa tarvetta Harjavallassa. Harjavallassa toimii monia eri yhteisöjä jo valmiiksi, joten niiden hyödyntäminen tulevaisuudessa on tärkeää muistikahvilan kehittämisen kannalta. Tavoitteena on kuitenkin edelleen löytää paikallistasolle vapaaehtoistoimijoita, jotka haluaisivat olla mukana muistikahvilaa vetämässä.

Memory Cafe commencement in Harjavalta

Lietepohja, Kaisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2015

Supervisor: Santamäki, Kirsti

Number of pages: 25

Appendices: 5

Keywords: public event, memory diseases, event organising, memory café, Harjavalta, project

Starting a memory café in the municipal of Harjavalta is the purpose of this thesis. The aim is to create a place that is open to everyone who is interested in memory diseases. The target is to find local volunteers who would like to attend in organizing the memory café. Muistiluotsi of Varsinais-Suomi and Satakunta is to support these volunteers in different ways. The memory nurse of the municipal federation of Keski-Satakunta is the local expert in memory issues.

There were three memory café events in Harjavalta during the winter 2015. The events were held in cooperation with the municipal federation of Keski-Satakunta, specialist centers in the memory issues in Varsinais-Suomi and Satakunta Muistiluotsi and the memory society in Pori.

The content of the events was planned in advance together with the steering group. Issues considering people with memory diseases and other issues that interest the people attending the memory café are discussed the the event.

Feedback is collected from the participants. The steering group is also there to give feedback. Summary is made from feedback collected and the entirety is assessed.

According to the feedback received, the memory café is needed in Harjavalta. There are many active societys already in Harjavalta. Utilizing these societies is important when developing the memory café. The target is still to find local volunteers who would like to be a part of the memory café activities and run it.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	MUISTIKAHVILA PROJEKTIN TEOREETTINEN TAUSTA.....	6
2.1	Muistia ylläpitävä toiminta.....	6
2.2	Muistihäiriön ja -sairauden tunnistaminen.....	6
2.3	Muistikahvila.....	7
2.4	Yleisötilaisuus.....	8
2.4.1	Tilaisuuden taustatiedot.....	9
2.4.2	Tilaisuuden riskit ja resurssit.....	10
2.4.3	Tilaisuuden arviointi ja palaute.....	10
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	10
4	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	11
4.1	Projektin lähtökohdat.....	11
4.2	Organisaatiokuvaus.....	12
4.3	Projektin aikataulu sekä paikka.....	13
4.4	Projektin budjetti.....	14
4.5	Projektin raportointi ja tiedotus.....	14
4.6	Projektin arviointijärjestelmä.....	15
5	PROJEKTIN TOTEUTUS	16
5.1	Muistikahvila 1.12.2014 klo 14-16.....	16
5.2	Muistikahvila 2.2.2015 klo 14-16.....	18
5.3	Muistikahvila 12.3.2015 klo 14-16.....	19
6	PROJEKTIN ARVIOINTI JA JATKOHAASTEET	21
6.1	Osallistujapalaute.....	22
6.2	Ohjausryhmäpalaute.....	22
6.3	Itsearviointi.....	23
6.4	Jatkohaasteet muistikahvilatoiminnalle Harjavallassa.....	24
	LÄHTEET	25
	LIITTEET.....	26

1 JOHDANTO

Suomessa sairastuu joka vuosi noin 13 000 ihmistä muistisairauksiin. Muistisairaudet lisääntyvät tulevina vuosina, kun väestö ikääntyy. Eri tavoin etenevät muistisairaudet ovat Suomessa nykyään jo kansantauteja. Vuonna 2020 arvioidaan olevan jo 130 000 keskivaikeaa muistisairautta sairastavaa henkilöä. (Sosiaali- ja terveysministeriö; 2012, 7)

Harjavalan kaupungissa ei ole aikaisemmin ollut muistikahvilatoimintaa. Toiminnan tarkoitus on olla luonteeltaan sellaista, että sinne on helppo tulla ja tuntee itsensä tervetulleeksi. Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän muistihoitaja yhdessä paikallisalueen muistiyhdistyksen kanssa on halukas aloittamaan toimintaa Harjavallassa. Satakunnan Muistiluotsin tehtävänä tulee projektissa olemaan toimintaa tukevana tahona ja antaa toiminnalle ideoita ja mahdollisille vapaaehtoistoimijoille välineitä ja tukea toimia muistikahvilassa.

Opinnäytetyön aihetta tarjottiin syksyllä 2014 opettajan johdosta. Työn tilaajana toimii Porin seudun muistiyhdistys ry yhdessä Satakunnan muistiluotsin kanssa. Myös Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän muistihoitaja oli halukas antamaan oman työpanoksensa muistikahvilalle.

Asia sai kiinnostumaan heti, koska tulevaisuuden tavoitteena on työskennellä vanhusten ja ikäihmisten kanssa. Aiemmin suoritettu geronomi(AMK)-tutkinto antaa valmiuksia toimia vanhustyössä ja siksi vanhustyön kehittäminen on tärkeää ja osa ammatillisuutta. Opinnäytetyöprosessi on erityisen kiinnostavaa, koska se tuottaa konkreettista toimintaa kohderyhmälle ja antaa itselle mahdollisuuden toimia aivoterveysasioiden kanssa. Myös ennaltaehkäisy on tulevaisuudessa tärkeää aivoterveysten ylläpitämisessä. Muistisairaudet kuuluvat tulevaisuudessa yhä enemmän vanhustyöhön.

2 MUISTIKAHVILA PROJEKTIN TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Muistia ylläpitävä toiminta

Ihmisen muisti voidaan jakaa sisällöllisesti kolmeen osaan. On olemassa tapahtumamuisti, johon kuuluvat tapahtuneet elämäkerralliset asiat. Toisena voidaan puhua tietomuistista. Siihen kuuluvat opitut asiat ja sanat, matemaattiset laskukaavat yms. Kolmantena muistin osa-alueena voidaan pitää taitomuistia. Siihen taas kuuluvat taas opitut taidot kuten pyöräily ja luistelu. (Juva, 2013)

Normaaliin ikääntymiseen voi liittyä lieviä muistivaikeuksia ja uuden oppimisen vaikeutta. Ikäihmisen voi olla vaikeaa tehdä ja muistaa monia eri asioita samaan aikaan. Opitut taidot kuitenkin säilyvät yleensä hyvin ikääntyneen muistissa. (Juva, 2013)

2.2 Muistihäiriön ja -sairauden tunnistaminen

Muistihäiriön tunnistaminen on meidän kaikkien ihmisten tehtävä. Epäily muistisairaudesta nousee yleensä omaisen tai läheisen huolesta. Yleensä kyse on aluksi lähi-muistin heikkenemisestä ja havaitaan, että muistioire häiritsee arkisia töitä ja tehtäviä. Myös erilaisten kiertoilmaisujen käyttö ja hukassa olevat sanat voivat olla merkki heikkenestä muistista. Muistisairaalla ihmisellä voi mennä esineet ja asiat sekaisin. Muistiongelmien voi myös liittyä erilaiset masennusoireet, ahdistuneisuus ja apaattisuus. Myös erilaiset persoonan muutokset voivat olla mahdollisia. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014.)

Perustutkimukset epäiltäessä muistisairautta tehdään perusterveydenhuollossa. Muistihoitajat voivat ottaa asiakkaita vastaan ja tehdä heille erilaisia muistitestejä ja haastatteluja. Muistisairauksien diagnosointi tapahtuu aina erikoislääkärin arvioinnin perusteella. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014.)

2.3 Muistikahvila

Muistikahvilatoimintaa on Suomessa jo usealla paikkakunnalla. Sosiaali- ja terveysministeriön asettama työryhmä on laatinut muistiohjelman, joka on suunnattu tukemaan kuntien ja kuntayhtymien ennaltaehkäisevää toimintaa aivoterveudessa ja sen ylläpitämisessä. Muistiohjelman keskeisenä tavoitteena on rakentaa yhteisvastuullisesti muistiystävällinen Suomi. Tämä perustuu asiantuntijaryhmän mukaan neljään perusajatukseseen;

1. aivoterveysten edistäminen
2. oikeat asenteet aivoterveysten, muistisairauksien hoitoon ja kuntoutukseen
3. hyvän elämänlaadun varmistaminen muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen oikea-aikaisten tuen ja hoidon, kuntoutuksen ja palvelujen turvin
4. kattavan tutkimustiedon ja osaamisen vahvistaminen

Muistiohjelman ajatuksena on siis tukea muistisairaita jo ennaltaehkäisevästi ja edistää aivoterveyttä koko kansassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2012).

Muistikahvilatoimintaa on myös muissa maissa tarjolla. Hollannissa syyskuussa vuonna 1997 aloitettiin muistikahvilatoimintaa, jonka tarkoituksena oli tarjota paikkaa jossa puhua sairastuneiden, omaisten ja ammattilaisten kanssa yhdessä tilanteesta. Toiminnan tarkoituksena oli tehdä kasvot muistisairaudesta. Ensimmäisellä kerralla paikalle kutsuttiin muistisairaita ja heidän omaisiaan. (Miesen, 2010)

Muistikahvilatoiminta lisääntyi Hollannissa voimakkaasti. Muistikahviloiden oli tarkoituksena olla todellisia kahviloita, joihin ohikulkijat voisivat tulla pistäytymään ja keskustelemaan. Miesen halusi, että henkilöt voisivat pysyä nimettöminä myös tarpeen mukaan muistikahvilaan saapuessa. Toiminnan tavoitteena oli saada yhteen sairastuneita, omaisia ja asiantuntijoita. (Miesen, 2010)

Muistikahvilatoimintaa on Suomessa monilla eri paikkakunnilla. Muistikahvilat ovat yleensä tarkoitettu muistisairaille, omaisille, ystäville, naapureille ja kaikille asiasta kiinnostuneille ihmisille. Muistikahvilan tarkoituksena on olla paikka, josta on helppo tulla hakemaan lisätietoa muistisairauksista ja niihin liittyvistä asioista. Muisti-

kahviloiden tarkoituksena on tukea muistisairaiden ja heidän läheistensä toimintakykyä. Muistikahvilat voivat toimia myös vertaistuen antajina muille samassa tilanteissa oleville ihmisille.

2.4 Yleisötilaisuus

Yleisötilaisuus on järjestettävä rauhanomaisesti sekä osallistujien että sivullisten turvallisuutta vaarantamatta ja heidän oikeuksiaan loukkaamatta. Yleisötilaisuutta järjestettäessä tulee huomioida, että kokoontumisesta ei aiheudu haittaa ympäristölle (Kokoontumislaki 530/1999 2§). Yleisötilaisuuden saa järjestää täysvaltainen henkilö, yhdistys tai säätiö (Kokoontumislaki 530/1999 12§). Yleisötilaisuuden järjestäjän on hankittava järjestämispaikan omistajan tai haltijan suostumus paikan käyttämiseen tilaisuutta varten (Kokoontumislaki 530/1999 13§).

Yleisötapahtumat voivat olla erilaisia. Monet asiat riippuvat järjestäjän toimista tilaisuutta varten. Hyvää yleisötilaisuutta järjestettäessä tulee suunnitelma tehdä tarkkaan ja huolellisesti. Hyvin suunniteltu ja toteutettu projekti on arvokas se järjestäjälle että tilaisuuteen osallistujille. Suunnittelemalla etukäteen tilaisuuden mahdollisimman tarkasti voidaan vastata mahdollisiin muutoksiin myös paremmin ja tehdä tarvittaessa toiminnan muutoksia. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 23)

Suunnitelmaa tehtäessä aikataulu muodostaa aina tärkeimmän osan suunnittelua. Tilaisuus on usein jo puoliksi tehty, kun suunnittelu tehdään perusteellisesti. Tilaisuuden vastuut on jaettava ja mahdollisen projektipäällikön tulee pitää kaikki aikataululliset asiat hallinnassa. Tilaisuuden järjestämisessä voi olla linkittyneinä erilaisia asioita, joita ei pysty tekemään edes ennen kuin vanhat toiminnot on saavutettu ja tehty. (Vallo & Häyrynen 2012, 109-113)

Suunnitteluun suositellaan ottavan mukaan kaikki ne henkilöt, joiden panosta tullaan tilaisuudessa tarvitsemaan. Näin voidaan saada mukaan uusia ideoita ja näkökulmia tilaisuuden luonteeseen. Myös sitoutuminen tilaisuuden tavoitteisiin saavutetaan pa-

remmin, kun kaikki osapuolet ovat jo suunnittelussa mukana. Näin myös onnistumisen todennäköisyys kasvaa. (Vallo & Häyrynen 2012, 179)

2.4.1 Tilaisuuden taustatiedot

Tilaisuuden suurimpana rajauksena toimii kohderyhmä. Kohderyhmän on mietittävä tarkkaan ennen tilaisuuden järjestämistä. Kohderyhmän voi olla tietty ikäryhmä, henkilöstö, omistajat, sidosryhmät. Kohderyhmää valitessa tulee huomioida se, että tilaisuuden asia kiinnostaa kohderyhmää. (Vallo & Häyrynen 2012, 119)

Kohderyhmää ei kuitenkaan tule pitää yhtenäisenä. Sama toiminta ei välttämättä sovi kaikille ja taas toisaalta liian laajalla rajauksella voi tilaisuus kasvaa liian suureksi hallita. Kohderyhmälle voidaan osoittaa avoin kutsu tai henkilökohtainen kutsu. (Vallo & Häyrynen 2012, 83)

Tilaisuuden sijainnilla on myös merkittävä rooli suunnitellussa toiminnassa. Sijaintiin vaikuttavat sekä osallistumisaktiivisuus että erilaiset mahdolliset kuljetuskustannukset. Myös esteettömyys asiat tulee tarkistaa ennen sijainnin valintaa. Järjestäjille vieras paikkakunta voi asettaa haasteita ja sopivan paikan löytäminen voi olla ongelmallista. Myös mahdolliset lisäkustannukset tilavuokrasta yms. tulee jo suunnitteluvaiheessa ottaa huomioon. Paikka tulisi olla mitoitettuna sopivaksi kohderyhmälle. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen. 2002. 37)

Projektissa on yleensä jo valmiiksi lukkoon lyötyjä päivämääriä, jotka määrittävät projektin aikataulua melko tarkkaan. Suunnittelussa kiinnitetään huomioita aikataulun suhteen onnistumiseen ja lähdetään asetetusta päivämäärästä purkamaan asiaa taaksepäin. Projektia ei tule kuitenkaan lopettaa, jos tavoitetta aikataulun suhteen ei saavuteta. Projektin aikana voidaan pohtia, mikä saattoi mennä pieleen ja miksi mahdollisessa suunnitelmassa ei pysytty kiinni. (Kettunen, S. 2009. 94)

2.4.2 Tilaisuuden riskit ja resurssit

Erilaisten tapahtumien järjestämiseen liittyy aina riskejä. Hyvällä suunnittelulla voidaan jo ennakoita tulevia riskejä ja vaaran paikkoja. Riskien selvittäminen itselleen ja ohjausryhmälle on tärkeää, jotta niihin voidaan varautua. (Kettunen, 2009, 75)

Projektin onnistumiseen vaikuttava ja tärkeä tekijä on projektin budjetin toteutuminen. Jotta projektissa pysytään suunnitelmassa, tulee kustannusarvio tehdä realistisesti ennen projektin alkua. Myös mahdollisiin lisäkustannuksiin tulee valmistautua, jotta projekti saadaan vietyä halutussa ajassa eteenpäin. (Kettunen, S. 2009 163)

2.4.3 Tilaisuuden arviointi ja palaute

Kaikissa projekteissa tulee miettiä, ketkä kaikki tarvitsevat tietoa projektin etenemisestä (Kettunen, S. 2009. 173) Tilaisuuksien jälkeen tehdään toiminnasta yhteenveto. Suullinen palaute on hyvää ja toimivaa, mutta sen ongelmana voi olla se, että se unohtuu nopeasti. Kirjallinen palaute auttaa jokaista osapuolta ymmärtämään mahdollisia muutoskohteita. Toisaalta se voi toimia myös markkinointivälineenä ja kertoa mahdollisesta hyödystä osallistujille. (Vallo & Häyrinen, 2012, 207–209)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämä opinnäytetyö on projektiluontoinen. Projektin tarkoitus on käynnistää muistikahvilatoimintaa yhdessä Porin seudun Muistiyhdistys r.y:n ja Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän kanssa Harjavallan kaupunkiin säännöllistä muistikahvila toimintaa. Tarkoituksena on saada muistikahvila toiminta osaksi matalan kynnyksen toimintaa, johon on muistihäiriöistä kärsivän helppo tulla kysymään lisätietoa ja hakemaan apua tilanteeseensa. Opinnäytetyöni on tarkoitus olla toiminnallinen. Sen on tarkoitus olla projekti, jossa muistikahvila toiminta lähtee toimimaan Harjavallan kaupungissa.

Projektikoordinoijana tulee minun myös huolehtia, että toiminnalle löytyy hyvä paikka Harjavallan kaupungista. Tavoitteena on myös löytää aktiivista vapaaehtoistoimijoita, jotka olisivat halukkaita toimimaan muistikahvilassa.

Muistikahvilan tavoitteena on, että muistisairas ja mahdollisesti hänen omaisensa saisivat lisää tietoa muistisairauksista ja kuntoutuksesta. Tavoitteena on luoda muistikahvilasta vertaistukea antava ryhmä, jossa sekä sairastuneet että omaiset voivat luottamuksellisesti keskustella omasta tilanteestaan. Muistikahvilan kautta muistihäiriöstä kärsivä henkilö voi saada apua hoitoon hakeutumisesta, erilaisista etuuksista ja tarpeen mukaan myös muistin testausta. Muistikahvilaan voi tulla vaikka asiakkaalla ei vielä olisi diagnosoitua muistisairautta.

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU

4.1 Projektin lähtökohdat

Opinnäytetyö lähti liikkeelle syksyllä 2014. Opettaja kertoi tarvitsevänsä opinnäytetyöntekijän ja silloin tiedettiin asian koskevan muistikahvila-asiaa. Syksyn aikana opettaja Santamäki otti asian tiimoilta yhteyttä ja kertoi ajatuksia, joita oli jo etukäteen hieman pohdittu koskien Harjavallan mahdollista muistikahvilaa. Yhdessä Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän muistihoitaja Hannele Pertun, Porin seudun muistiyhdistys ry:n puheenjohtaja Kirsti Santamäen, Muistiluotsin Marja Rahkosen ja Minna Reunasen kanssa pidettiin ensimmäisen yhteispalaverin lokakuussa 2014. Silloin suunniteltiin alustavaa aikataulua muistikahvilalle. Ohjausryhmän toiveena oli että opinnäytetyöntekijä tulisi järjestämään kolme kertaa muistikahvilaa Harjavallassa talven 2014 ja kevään 2015 aikana. Ohjausryhmän palaverissa sovittiin alustavasti kolmen eri muistikahvilan ohjelmaa ja mahdollisia aiheiden alustajia. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä tehtiin tammikuussa 2015. (Liite 1) En-

simmäiseksi muistikahvilan kokoontumiskerraksi sovittiin 1.12.2014, ”jouluuistikahvilan”.

Kohderyhmänä tässä projektissa ovat Keski-Satakunnan kuntayhtymän alueella asuvat ihmiset, jotka ovat kiinnostuneet omasta muististaan ja aivoterveystään. Kohderyhmän määrittelyä pohdittiin ensimmäisessä tapaamisessa ohjausryhmän kanssa. Toiveena oli saada matalan kynnyksen muistikahvilatoimintaa, jonne jokaisen olisi helppo tulla. Ensimmäisen muistikahvilan paikaksi ohjausryhmässä sovittiin Harjavalan pääterveysaseman alakerrassa olevan kokoushuoneen.

Tilaisuuteen kutsusta keskusteltiin myös ohjausryhmässä lokakuussa 2014. Projekti-päällikölle jätettiin vapaat kädet toimia muistikahviloiden kutsujana. Tavoitteena oli saada paikalla mahdollisimman paljon osallistujia, jotka olisivat kiinnostuneita omasta muististaan ja aivoterveystään.

4.2 Organisaatiokuvaus

Suomessa toimii Muistiliitto, jonka alaisuudessa toimii eri alueilla jäsenyhdistyksiä. Jäsenyhdistysten tarkoituksena on valvoa muistisairaiden ja heidän läheistensä oikeuksia ja niiden toteutumista. Satakunnassa toimii kolme eri alueellista paikallisyhdistystä. (Muistiliiton [www-sivut](#)) Tässä opinnäytetyössä yhteistyötahona toimii Porin seudun muistiyhdistys ry. Porin seudun muistiyhdistys ry on aloittanut muistikahvila-toimintaa myös muilla toiminta-alueensa paikkakunnilla samoihin aikoihin.

Muistiluotsi on maakunnallisten jäsenyhdistysten ylläpitämää asiantuntijakeskuksia, joista muistisairaat ja heidän omaisensa voivat pyytää apua muistiasioissa. Muistiluotsista saa lisätietoa muistista, muistihäiriöistä ja sairauksista sekä muistin hoidosta ja kuntoutuksesta. Muistiluotsin tavoitteena on vahvistaa vapaaehtois- ja vertaistoimintaa muistisairauksiin liittyen. Muistiluotsille on myös tärkeää saada muistisairaiden äänen kuuleminen. (Muistiliiton [www-sivut](#))

Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymä toimii Keski-Satakunnan alueella. Sen päätoimipaikkana toimii Harjavalta. Keski-Satakunnan terveydenhuollon kun-

tayhtymään kuuluu Harjavalta, Nakkila, Kokemäki, Luvia ja Eurajoki. Alueella toimii useampia muistihoitajia. Tässä projektissa on tarkoitus toimia yhdessä Harjavalan muistihoitajan kanssa. Hänen kauttaan muistihäiriöistä kärsivät ja muistisairaat saavat tietoa alkavasta muistikahvilatoiminnasta.

4.3 Projektin aikataulu sekä paikka

Muistikahviloiden aikataulua mietittäessä huomioitiin muutamia valtakunnallisia ajankohtia, joiden yhteyteen muistikahvilat haluttiin aikataulutettavan. Ensimmäisen muistikahvilan ajankohdaksi ohjausryhmä halusi hyvissä ajoin ennen joulua ja tavoitteena oli saada muistikahvilatoiminta alkamaan odotusten jälkeen. Viimeinen muistikahvila haluttiin vuoden 2015 viikolle 11, jolloin maassamme vietettiin valtakunnallista aivoviikkoa. Muistiliitolla ja eri muistiyhdistyksillä oli sillä viikolla runsaasti erilaista ohjelmaa ja oli kaikkien tahtotilana saada myös Harjavaltaan sille viikolle toimintaa. Yksi muistikahvila kerta haluttiin näiden kahden tilaisuuden väliin, jotta toiminta tuntuisi säännönmukaiselta ja vakiintuneelta.

Kokoontumiskutsuja esitettäisiin kauppojen auloissa ilmoitustaululla, terveyskeskuksen ilmoitustaululla sekä tarpeen mukaan myös paikallislehdissä. Myös mahdollista internetmainontaa mietittiin. Ilmoitukset vietäisiin kauppojen, yritysten ja tilojen ilmoitustaululle noin viikkoa ennen tapahtumaa. Ilmoituksessa tuli näkyä jokaisen yhteistyötahon logo ja nimi. Ilmoituksesta haluttiin selkeä ja helppolukuinen. Ennen ensimmäistä muistikahvilaa lähetettiin ilmoitus sähköpostitse ohjausryhmällä, joka hyväksyi ilmoituksen. Muistihoitajalle annettiin lupa toimittaa ilmoituksen terveydenhuollon kuntayhtymän toiselle muistihoitajalle, jos hänen alueeltaan haluaisi mahdollista kohderyhmää tulla tilaisuuteen.

Ensimmäinen muistikahvilakerta sovittiin joulukuun ensimmäiselle päivälle 2014. Ohjausryhmänpalaverissa lokakuussa sovittiin, että ensimmäiseen muistikahvilaan osallistuu projektipäällikön lisäksi Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän muistihoitaja sekä Porin seudun muistiyhdistyksen puheenjohtaja. Jo silloin sovittiin, että aiheena tulisi olemaan muistihoitajan työ terveydenhuollon kuntayhty-

mässä, perustietoa muistisairauksista sekä muistiyhdistyksen toiminta. Muistiyhdistyksen puheenjohtaja lupautui tuomaan paikalla muistiliiton esitteitä ja ajankohtaista materiaalia. Paikaksi ehdotettiin Harjavallan pääterveysaseman alakerrassa olevaa kokoustilaa. Muistihoitaja lupautui varaamaan ensimmäisen sovitun ajankohdan mukaisesti kyseisen tilan. Kahvituksista sovittiin niin, että projektipäällikkö kysyy kahveja pääterveysaseman keskuskeittiöltä ja tilaa sellaisen määrään kahvia kun itse kokee paikalle kohderyhmää tulevan. Kahvit tilattiin noin viikkoa ennen tilaisuutta.

Toisen muistikahvilan aiheeksi sovittiin alustavasti 26.1.2015. Silloin aiheena tulisi olemaan omaisena oleminen, eri sairauksista kertominen sekä muistisairaahan kohtaaminen. Tämän muistikahvilan alustajaksi sovittiin muistiluotsin muistineuvojan Minna Reunasen.

Kolmannen muistikahvilaa suunniteltiin viikolla 11, jolloin Suomessa vietetään valtakunnallista aivoviikkoa. Aiheen rajaus jäi vielä ohjausryhmän palaverissa sopimatta, koska yhteistyötahot halusivat antaa tämän muistikahvilan osalta projektipäällikölle vapaat kädet toimia asian suhteen.

4.4 Projektin budjetti

Tämän projektin budjetti on noin 400€. Tavoitteena on saada mahdolliset tilat ilmaiseksi käyttöön ja budjetin rahat on tarkoitettu muistikahvilan kahvi – ja pullamaksuihin.

4.5 Projektin raportointi ja tiedotus

Projektipäällikkö pitää koko projektin ajan toiminnastaan projektipäiväkirjaa, johon voin tukeutua aina tarpeen mukaan ja jonka avulla voidaan palata erilaisiin asioihin arviointi ja raportointi vaiheessa. Tiedotuskanavana toimii sähköpostirinki, jonka projektipäällikkö tekee projektin alussa. Sähköpostirinkiin liitetään Porin seudun muistiyhdistyksen puheenjohtaja, Satakunnan muistiluotsin aluesuunnittelija ja muis-

tineuvoja sekä Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän muistihoitaja. Projektipäällikkö tiedottaa aina tarpeen mukaan.

Projektipäällikkö tulee kirjaamaan lopuksi raportin toiminnasta, joka toimii myös opinnäytetyönä. Raporttiin tulee kirjata mahdollisia kriittisiä kohtia muistikahvilan järjestämisessä ja muita mahdollisia asioita, joita tulevaisuudessa muistikahvilaa järjestettäessä tulee huomioida. Myös mahdollisten vapaaehtoisten saaminen mukaan ja aktivointi tulee raportissa näkyä. Mahdollisesti raportissa voidaan myös pohtia seuraavien muistikahviloiden sisältöä, jos tällaisia asioita arvioinnista nousee esille.

4.6 Projektin arviointijärjestelmä

Projektin lähtökohtana on tarve projektille. Tarpeen lisäksi on tärkeää olla myös ajatus toteuttamistavasta, jolla projekti saadaan toimimaan. Projektin arviointijärjestelmä tuottaa tietoa siitä, onnistuuko projekti menemään kohti tavoitettaan ja onko tavoitteita ollut tarve muuttaa projektin aikana. (Paasivaara, Suhonen, & Virtanen, 2011. 150)

Projektin asettajaa kiinnostaa yleensä tieto siitä, miten projekti on saavuttanut tavoitteensa ja miten resurssit ovat riittäneet. Projektin sidosryhmiä saattaa kiinnostaa tieto siitä, onko projekti linkittynyt yhteistyöverkostoon ja se, avaako projekti yhteistyömahdollisuuksia paikallisella tai alueellisella tasolla. Arviointitietoa tuleekin hyödyntää sekä projektin aikana että myös lopullista raportointia ja tuloksellisuutta arvioitaessa. (Paasivaara, ym. 2011. 165)

Kaikkien muistikahvilakokousten jälkeen projektikoordinaattori pyytää asiantuntijapalautetta yhteistyökumppaneilta (muistiyhdistys, muistihoitaja, muistiluotsi). Arviointia hyödynnetään raportointia tehtäessä.

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

5.1 Muistikahvila 1.12.2014 klo 14-16

Ensimmäistä muistikahvilaa ennen olin toimittanut Harjavaltaan avoimia ilmoituksia, jossa kerrottiin tilaisuudesta. Ilmoituksia vein Harjavallan pääterveysasemalle, Harjavallan apteekkiin, Harjavallan uimahalliin, K-Supermarket Myllyyn ja Harjavallan S-Marketiin sekä Harjavallan kaupungin pääkirjastoon (Liite 2). Harjavallan pääterveysasemalla ilmoituksia oli kaksi, toinen ilmoitus oli muistihoitajan vastaanoton yhteydessä olevalla ilmoitustaululla.

Muistikahvilan ilmoitukseen laitettiin erikseen, että pääovelta on opastus kokoustilaan. Katutasossa sijaitsevalle ovelle laitettiin opastuskylttejä, samoin alakertaan vievien portaiden viereen, samasta kohtaa pääsi myös hissin kanssa alakertaan. Alakeran kokoustila sijaitsi vielä muutaman kulman takana, joten myös alakertaan tuli muutamia opasteita. Kokoustilan oveen laitettiin sama ilmoitus kun julkisilla paikoillakin kohderyhmä oli nähnyt.

Projektipäällikkö saapui paikalla noin tuntia ennen tilaisuuden alkua. Aluksi hämmennystä meinasi tuottaa terveysaseman keskuskeittiön osuus. Keittiöllä ei ollut tietoa sovitusta kahvituksesta. Onneksi tilaukseen oli tilattuna vain kahvi, projektipäällikkö hoiti itse paikalle muut tarjottavat. Keskuskeittiö kuitenkin ehti hyvin vielä keittää kahvit noin 20 henkilölle, kuten tilaus oli tehty.

Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän muistihoitaja saapui myös hyvässä ajoin yhdessä Porin seudun muistiyhdistyksen puheenjohtajan kanssa. Projektipäällikkö oli kokoushuoneen ovella vastassa ja toivotti jo siinä kohderyhmän henkilöitä tervetulleiksi. Osallistujien fyysisten rajoitteiden vuoksi projektipäällikkö auttoi takkien riisumisessa ja hissin oven kanssa.

Tilaisuuden alussa projektipäällikkö toivotti vielä kaikki tervetulleiksi tilaisuuteen ja kertasi vielä mitä ensimmäisellä kerralla aiheena tulisi olemaan. Osallistujia kehoitet-

tiin aina tarpeen tullen keskeyttämään ja kysymään, jos epäselviä asioita ilmenisi. Ennen puheenvuoroja, aloitettiin tilaisuus kahvituksella. Projektipäällikkö kertoi, että kahvia voi nauttia myös kesken puheenvuorojen.

Ensin puheenvuoron sai muistihoitaja, muistihoitaja oli kerännyt itselleen muistiolle muutamia asioita, joita halusi tuoda esiin. Muistihoitaja kertoi omasta työstään ja muistihäiriöisen potilaan hoitopolusta Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän alueella. Hoitopolun osalta kohderyhmä oli kiinnostunut tietämään erityisesti miten muistihoitajan vastaanotolle pääsee ja miten muistisairauksia diagnosoidaan. Muistihoitajan alustukseen meni noin puolisen tuntia.

Tämän jälkeen Porin seudun muistiyhdistyksen puheenjohtaja otti puheenvuoron. Puheenjohtaja kertoi ensin muistiyhdistyksen toiminnasta paikallistasolla ja muistiliiton toiminnasta. Puhe kuitenkin siirtyi osallistujien kysymysten myötä muistiongelmiin ja –häiriöihin. Osallistajat olivat kaikki kohderyhmässä niitä, jotka olivat huolissaan omasta muististaan. Osallistajat olivat kiinnostuneita erityisesti siitä, mikä on normaalia iän tuomaa muistihäiriötä ja milloin tulee hakeutua lisätutkimuksiin muistin osalta. Paikalla oli myös toiselta paikkakunta oleva osallistuja, jota ohjeistettiin ottamaan yhteyttä Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän toiseen muistihoitajaan.

Muistihoitajan ehdotuksesta kerättiin paikalla olijoiden yhteystiedot seuraavaa kertaa varten. Tämä asia päätettiin vasta keskustelun lomassa muistikahvilan aikana. Yhteystiedot kerättyä osallistujille kerrottiin, että heidät tullaan kutsumaan seuraaviin muistikahviloihin erikseen kotiin lähetettävällä kirjeellä. Heille kerrottiin myös, että osallistuminen oli edelleen vapaaehtoista ja että heitä ei velvoitettaisi tulemaan paikalle. Kaikki osallistajat antoivat yhteystietonsa. Ensimmäisestä kokoontumiskerrasta ei pyydetty heti palautetta. Heille lähetettiin palautelomake, jossa pyydetään muistikahvilatoiminnasta palautetta.

5.2 Muistikahvila 2.2.2015 klo 14-16

Toista muistikahvilaa mainostettiin noin reilua viikkoa ennen Harjavallan S-Marketin, K-Supermarket Myllyn, apteekin, kaupungin pääkirjaston ja terveystaseman ilmoitustaululla (Liite 3). Myös Satakunnan Kansan menovinkit palstalla oli ilmoitus tapahtumasta. Ensimmäisen kerran osallistujille lähetettiin kotiin sama ilmoitus, joka oli liikkeiden ilmoitustaululla. Kutsun yhteyteen laitettiin Muistiluotsin kehittämisen palautelomakkeen sekä vastauskuoren lomaketta varten. Liitteenä oli myös pieni kirje, jossa pyydettiin ensimmäisen muistikahvilan osallistujien antamaan palautelomakkeen avulla palautetta muistikahvilasta.

Kahta päivää ennen muistikahvilaa, soitti eräs henkilökohtaisen kutsun saanut ensimmäisen muistikahvilan osallistuja, että ei puolisonsa kanssa pääse paikalle päällekkäisten menojensa vuoksi. Osallistuja kuitenkin kysyi, voisiko silti palauttaa palautelomakkeen hieman myöhemmin. Heille kerrottiin, että palautelomakkeelle ei ollut sovittu palautuspäivää, joten palautteen voisi antaa myös myöhemmin. Osallistuja kuitenkin pyysi vielä erikseen kutsumaan heidät vielä viimeiseen muistikahvilaan, koska kokivat asian itselleen tärkeäksi.

Muistikahvila kokoontui tällä toisella kertaa Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän Harjavallaan pääterveysaseman alakerrassa, mutta paikkana oli henkilöstöruokalan yhteydessä oleva kabinetti. Tähän tilaisuuteen oli myös kahvit tilattu pääkeittiöltä.

Tilaisuuteen oli lupautunut puhumaan Muistiluotsin alueneuvoja Minna Reunanen. Tilaisuutta varten tarvittiin AV-laitteet. Projektipäällikkö oli sopinut kuntayhtymän järjestelmäasiantuntijan kanssa, että tämä saapuu paikalla noin puoli tuntia ennen tilaisuuden alkua, jotta saadaan Muistiluotsin tietokone toimimaan kuntayhtymän tiloissa.

Alueneuvoja saapui paikalla hyvissä ajoin. Teknisen tuen avulla saatiin PowerPointesitys toimimaan kabinettitiloissa. Ensimmäisellä kerralla ollut muistihoitaja ilmoitti, ettei pääsisi osallistumaan muistikahvilaan itse, mutta oli antanut kuntayhtymän toi-

selle muistihoitajalle tiedon tilaisuudesta, joka lupautui tulemaan paikan päälle, jotta paikallistason kysymyksiin osattaisiin vastata.

Paikalle saapui tällä kertaa kolme osallistujaa. Osallistujat olivat samoja, kuin ensimmäisellä kerralla. Alueneuvojan kanssa olimme sopineet, että aiheena ovat erilaiset muistisairaudet ja perustiedot muistista ja aivoterveystämme.

Projektipäällikkö toivotti osallistujat jälleen tervetulleiksi tilaisuuteen ja esitteli paikalla olevan aiheen alustajan. Osallistujille kerrottiin, että kysyä saa kesken esityksen ja painotettiin että tilaisuus saa olla keskusteleva ja avoin. Eräs osallistuja toi lähetetyn palautelomakkeen mukanaan tilaisuuteen.

Alueneuvoja kertoi muistisairauksista laajasti ja perusteellisesti. Esitys oli rakennettu selkeän diasarjan ympärille, jota oli helppo seurata ja kuunnella. Asiat oli esitetty maanläheisesti ja ymmärrettävästi. Esityksen lopussa olleet esimerkkitekstit erityisesti herättivät osallistujien kiinnostusta.

Muistihoitajalle esitettiin muutamia kysymyksiä koskien Harjavallan muistihoitajan palveluita. Osallistujat olivat edelleen kiinnostuneita muistihäiriön ja diagnoosin välivaiheesta ja siitä, koska muistiasioissa pitää hakeutua lisätutkimuksiin.

5.3 Muistikahvila 12.3.2015 klo 14-16

Kolmannen muistikahvilan aikataulua ei sovittu vielä syksyllä 2014 tarkemmin lukuun. Aivoviikolla 11 oli kuitenkin tarkoitus pitää mahdollisimman paljon muistiyhdistyksen tilaisuuksia ympäri Suomen. Vuoden 2015 aivoviikon teemana oli; ”*Kulttuuri ja taide kuuluu kaikille*”. Aivoviikon kampanjoidaan Suomessa koko väestön aivoterveysten puolesta. Muistiaan harjoittamalla jokainen voi pitää huolen omista aivoistaan. (Muistiliitto 2015)

Projektipäällikkö oli toimittanut ilmoituksia noin viikkoa ennen samoihin paikkoihin kuin kahdella ensimmäiselläkin muistikahvila tilaisuudella (Liite 4). Myös ensimmäiselläkin muistikahvila tilaisuudella (Liite 4).

mäisellä kerralla paikalla olleet ja yhteystiedot jättäneet osallistujat kutsuttiin muistikahvilaan henkilökohtaisella kutsulla.

Paikaksi oli varattu ensimmäisestä muistikahvilakerrasta tutuksi tullut pääterveysaseman kokoushuone. Projektipäällikkö oli myös varannut samalla käytävällä olevan toisen tilan, koska suunnitelmissa oli tehdä MMSE-muistitestejä halukkaille osallistujille.

Projektipäällikkö oli hakenut ennalta tilaisuuteen muistiliiton esitteitä, Porin seudun muistiyhdistyksen lomakkeita ja muistilehtiä, joita voitaisiin tarjota muistikahvilaan osallistujille.

Paikalle saapui neljä henkilöä. Kaikki osallistujat olivat tuttuja kahdelta aiemmalta muistikahvila kerroilta. Aiheen alustukseen ei mennyt pitkää aikaa, koska kaikki osallistujat tiesivät toiminnan luonteen ja tarkoituksen. Projektipäällikkö kertoi osallistujille, että loppuun on varattu aikaa palautteen antamiselle. Erikseen kerrottiin vielä mahdollisuudesta antaa palautetta kirjallisesti muistikahviloista.

Alussa jaettiin osallistujille erilaisia esitteitä koskien muistia ja sen harjoittamista ja erilaisista aivoterveyttä edistävästä asioista. Eräänä esitteenä olivat hoitotahto asiat, nämä asiat kiinnostivat osallistujia runsaasti. Osallistujat pohtivat sitä, miten hyvin potilaan hoitotahtoa kunnioitetaan muistisairaiden hoidossa.

Myös Keski-Satakunnan terveydenhuollon kuntayhtymän muistihoitajalle pääsy nousi keskusteluissa esiin. Eräs osallistujista oli yrittänyt päästä vastaanotolle, mutta se ei ollut tällä hetkellä mahdollista muistihoitajan pidemmän sairausloman vuoksi. Avoterveydenhuollon vastaanotosta ei ollut osattu neuvoa, mihin nyt kuuluisi muisti-asioissa ottaa yhteyttä.

Tilaisuudessa jaettiin kaikille myös Porin seudun muistiyhdistyksen liittymiskaavakkeita, erityisesti kiinnostusta syntyi yhdistykseen liittymistä ja siihen koskevana Muisti-lehden saamista itselleen.

Projektipäällikkö kertoi osallistujille mahdollisuudesta tehdä MMSE – muistitestejä. Kukaan osallistuja ei kuitenkaan ollut halukas muistitestin tekemiseen. Syynä oli mm se, että oli juuri ajokortin uusimisen yhteydessä tehty muistitesti.

Lopuksi osallistujille jaettiin pieni tehtäväsarja, jossa oli erilaisia pientä aivoterveyttä edistäviä muistille ärsykeitä antavia tehtäviä. Tehtävän vastaukset olivat ohessa, ja jokainen osallistuja sai viedä tehtävät kotiin tehtäviksi.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI JA JATKOHAASTEET

6.1 Arviointi muistikahvilatoiminnasta

Kaikki kolme muistikahvilakertaa keräsivät Harjavallassa osallistujia. Ensimmäiseen muistikahvilaan osallistui suurin määrä henkilöitä. Se antoi tukea jatkaa toimintaa ja toisaalta myös jo silloin saadusta palautteesta kävi ilmi, että asiat olivat ajankohtaisia ja tarpeellisia.

Projektiin varatut kustannukset alitettiin, kuntayhtymän keskuskeittiö ei ottanut kahvituksista korvausta. Myös mainontaan ei mennyt suunniteltua rahaa. Toisaalta jälkikäteen voidaan pohtia olisiko ostetulla mainoksella esim. paikallislehdessä tavoitettu suurempia osallistujamääriä muistikahviloihin.

Projektin yhtenä tavoitteena oli saada mukaan vapaaehtoistoimijoita, jotka antaisivat oman panoksensa muistikahvilalle. Tätä tavoitetta ei saavutettu. Muistikahviloissa kävi samoja henkilöitä joka kerralla, joten heidän joukoistaan voisi tulevaisuudessa olla mahdollista toimia yhtenä muistikahvilan vetäjänä.

6.2 Osallistujapalaute

Palautelomaketta käytettiin palautteen keruumenetelmänä projektin aikana. Palautelomake oli valmiiksi laadittu Muistiluotsissa ja heidän toiminnassaan käytössä.

Osallistujapalautetta toivottiin koko prosessin aikana. Ennen viimeistä muistikahvilakokoukseen saatiin palautetta kahdesta palautetusta lomakkeesta. Osallistujien mielestä toiminta oli tarpeellista ja sen jatkuvuutta toivottiin. Toisessa palautelomakkeessa kysyttiin erikseen mahdollisuutta ystävätoimintaan ja muistikahvilan järjestämiseen toisilla paikkakunnilla.

Osallistujapalautetta saatiin myös viimeisen muistikahvilakerran loputtua. Aikaa jäi avoimeen keskusteluun. Osallistujat toivat esille huomioitavia asioita, kuten samaan aikaan kokoontuvia yhteisöjä, joiden kanssa yhteistyön kehittäminen olisi heidän mielestä järkevää. Myös mainontaa toivottiin muistikahvilalle lisää. Osallistujat pitivät muistikahviloiden aikataulua hyvänä ja toimivana.

6.3 Ohjausryhmäpalaute

Ohjausryhmän palaute käytiin keskustelevana arviointina maaliskuussa 2015. Ohjausryhmän tilaisuuteen pääsivät osallistumaan Muistiluotsin Marja Rahkonen ja Porin seudun muistiyhdistyksen puheenjohtaja Kirsti Santamäki.

Ohjausryhmän tärkeimpiä asioita oli saada jatkossa yhteys paikallistason vaikuttajiin ja päättäjiin, jotta vapaaehtoistyön tärkeyttä voitaisiin korostaa ja toimijoita tukea. Paikallistasolla ei vapaaehtoistoiminta voi toimia yksin, vaan peruspalveluihin tulee olla tulevana vuosina resursseja riittämiin. Myös muistihoitajan mahdollista työpanosta muistikahvilatoiminnalle toivottiin.

Ohjausryhmän keskusteluissa nousi esiin myös se, miten tulevaisuudessa saataisiin mukaan työelämän muistihäiriöiset, mahdolliset omaiset ja toisaalta myös heidän tahtonsa tulla tekemään vapaaehtoistyötä muistiasioiden kanssa. Ohjausryhmän mu-

kaan muistikahvilatoiminnalla voidaan vaikuttaa sairastumisiän korvalla oleviin ihmisiin. Myös mahdollisten alajaostojen toiminnasta keskusteltiin.

Tulevaisuudessa ohjausryhmän toiveena on saada muistikahvilatoimintaa Harjavallassa jo sinne, missä ihmisiä muutoinkin jo kokoontuu. Erilaisten yhdistysten kanssa tehtävästä yhteistyöstä voisi olla apua pohtiessa sopivaa kohderyhmää. Mahdollisia yhteistyö tahoja voisi olla seurakunnat, Suomen Punainen Risti, Martat, partiolaiset yms. jotka jo valmiiksi paikkakunnalla toimivat.

6.4 Itsearviointi

Tilaisuuksien järjestäminen ei ole allekirjoittaneelle ennestään tuttua. On vaikeaa alkuun ymmärtää kuinka paljon erilaisia asioita tulee huomioida tilaisuutta järjestettäessä. Ei riitä, että löytää toiminnalleen sopivan paikan ja ajankohdan. Myös erilaisten esteiden ja peruuntumisten mahdollisuudet tulee ottaa huomioon.

Hyvällä suunnittelulla voidaan toteuttaa laadukkaampia tilaisuuksia ja toimintoja. Toiminnan tarpeellisuus arvioitiin tässä osallistujien määrällä. Jokaiseen muistikahvilaan osallistui henkilöitä ja jokainen tilaisuus oli mielestäni omanlaisensa. Toisaalta taas kokonaisuutta katsottuna kolmesta muistikahvilasta saatiin kerättyä kasaan hyvällä jatkumolla siirtyvä tarpeellinen toiminta.

Myös aikataulullisesti toiminnassa riitti haasteita. Viimeiselle muistikahvilakerralla osallistujat osasivat kertoa samalle päivälle osuvasti eläkeläisten tapahtumasta, jossa osallistujia on puheiden mukaan useita kymmeniä. Tällaisten valmiiden osallistujaryhmien yhteyteen pääseminen voisi nostaa aivoterveysasiaa jälleen uusille kuulijoille tutuksi. Tällaisten asioiden selvittely onkin tärkeää pohtiessa muistikahvilan tulevaisuutta Harjavallassa.

6.5 Jatkoasteet muistikahvilatoiminnalle Harjavallassa

Eräänä tavoitteena oli myös aktiivisten vapaaehtoisten löytäminen Harjavallasta. Tähän tavoitteeseen ei mielestäni projektipäällikkö osannut tarpeeksi vastata. Olisi ollut tärkeää alusta asti tuoda esille vapaaehtoisen vetäjän mahdollisuus. Osallistujien joukossa oli aktiivisia eläkeläisiä, joilla voisi olla valmiina muistikahvilalle sopivaa kohderyhmää.

Yhtenä tavoitteena tulevaisuudessa on myös työkäisten saaminen muistikahvilatoimintaan. Sitä ei voida saavuttaa kokoontumalla päiväsaikaan ja myös tilana terveyskeskus voi olla liian sairautta korostava. Erilaisten yhdistysten ja järjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö voisi tuoda tähän lisää matalaa kynnystä osallistua muistikahvilaan. Myös erilaisten omaisryhmien kanssa tehtävä yhteistyö voisi olla antoisaa.

Muistikahvilan tulee olla edelleen Harjavallassa matalan kynnyksen toimintaa, johon osallistujien olisi helppo tulla ilman leimatuksi tulemista. Muistikahvila toiminnalla voidaan tulevaisuudessa helpottaa ikääntyvien ihmisten kotona asumista, omaisten jaksamista ja jokaisen aivoterveysten edistämistä pienillä teoilla.

Muistikahvilan alustuksen aiheina voisi olla esim. ravitsemus, liikunta, kulttuuriasiat, tekniset apuvälineet ja niiden merkitys erityisesti kotona pärjäämiselle sekä monet muut osallistujia kiinnostavat aiheet ja kokonaisuudet. Olisi tärkeää saada osallistujilta itseltään palautetta koskien muistikahviloiden sisältöä.

LÄHTEET

Juva, K., 2013. Muistihäiriö

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00706 Viitattu 12.11.2014

Kauhanen, J., Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: WSOY

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki; Tietosanoma Oy

Kokoontumislaki. 1999. L 23.12.1999/530 muutoksineen.

Miesen, Bère Dr. 2010. Alzheimer Cafe UK Conference for 14 May 2010, Ascot, UK. http://www.alzheimercafe.co.uk/Media/ACUK_14May2010_BereSpeech.pdf Viitattu 12.4.2015

Muistiliitto 2015, Aivoviikko ja muistiviikko. Viitattu 12.4.2015.

<http://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/tietoa-muistiliitosta/toiminta/muistiviikko-ja-aivoviikko/>

Muistiliiton www-sivut <http://www.muistiliitto.fi/fi/alueellinen-toiminta/> Viitattu 12.11.2014

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011 Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki; Tietosanoma Oy

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. 2012. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja 2012:10. Viitattu 13.11.2014

Suomen Lääkäriseura Duodecim, 2014. Muistisairaudet. Käypä hoito-suositus. Viitattu 13.11.2014 www.kaypahoito.fi/suosituks.

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus – tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Tallinna; Tietosanoma Oy

LIITTEET



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1 / 2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Kaisa Lietepohja	
Opiskelijanumero: 1100658	Aloitusrhmä: AHT11SR
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Kirsti Santamäki, kirsti.santamaki@samk.fi, +358447103565, Steniuksenkatu 8 26100 Rauma	
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi - aluekeskus, Marja Rahkonen, marja.rahkonen@muistiturku.fi, +358401878070 Metsämiehenkatu 2H, 28500 PORI	
Opinnäytetyön nimi: Muistikahvilatoiminnan käynnistäminen Harjavallassa	
Työn etenemisaikataulu: 3 muistikahvilakertaa Harjavallassa. Suunnitelmaseminaari pidetty tammikuussa 2015, työn valmistuminen huhtikuussa 2015. Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Olemme lukeeet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.	
Päiväys: 9.1.2015	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys: <i>Marja Rahkonen / aluekunnantilij / MARJA RAHKONEN</i>	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: <i>[Signature]</i> Eeva Kivisaari	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: <i>[Signature]</i>	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <i>Kaisa Lietepohja</i>	

Sopimusehdot

Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhteen. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustaineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväksien toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa. Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteystiedot. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävänä esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista?
Muistikahvila on tarkoitettu kaikille muistista ja muistihäiriöistä ja –
sairauksista kiinnostuneille.

TERVETULOA MUISTIKAHVILAAN

Harjavallan pääterveysaseman kokoushuonee-
seen

(alakerrassa, pääovilta opastus)

1.12.2014 klo 14-16

Kahvitarjoilu

Paikalla muistihoitaja kertomassa omasta työstään ja Porin seudun muistiyhdistyksen puheenjohtaja kertoo muistiyhdis-
tyksen toiminnasta.



Oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista?
Muistikahvila on tarkoitettu kaikille muistista ja muistihäiriöistä ja –
sairauksista kiinnostuneille.

TERVETULOA MUISTIKAHVILAAN

Harjavallan pääterveysaseman henkilöstöruoka-
lan kabinetissa

(käynti palvelukadulta, opastus)

2.2.2015 klo 14-16

Kahvitarjoilu

Paikalla Muistiluotsin muistineuvoja kertomassa
perustietoa muistisairauksista.



Oletko huolissasi omasta tai läheisesi muistista?
Muistikahvila on tarkoitettu kaikille muistista ja muistihäiriöistä ja –
sairauksista kiinnostuneille.

TERVETULOA MUISTIKAHVILAAN

**Harjavallan pääterveysaseman alakerran koko-
ushuoneeseen**

(käynti pääovesta, opastus)

12.3.2015 klo 14-16

Kahvitarjoilu

**Muistikahvila on kaikille avoin, tehdään muistitestauksia ha-
lukkaille!**



**Porin Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Varsinais-Suomi ja Satakunta

YLEINEN PALAUTELOMAKE



Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto

MUISTIKAHVILA HARJAVALTA

MITKÄ ASIAT OLIVAT TILAISUUDESSA ONNISTUNEITA?

MISSÄ ASIOISSA ON PARANTAMISEN VARAA?

MUITA TERVEISIÄ JA TOIVEITA
