

Sanna Paananen

LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTI

Vanhustyön koulutusohjelma

Geronomi

2015



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

## LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTI

Paananen, Sanna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Vanhustyön koulutusohjelma  
Lokakuu 2015  
Ohjaaja: Ruisniemi, Arja  
Sivumäärä:61  
Liitteitä:13

Asiasanat: projekti, muistisairaus, vapaaehtoistoiminta, vapaaehtoistoimija

---

Opinnäytetyön aiheena oli Lähde kaveriksi -projekti, joka toteutettiin yhteistyössä Forssan Seudun Muisti ry:n kanssa. Yhdistyksen toiminta-alueeseen kuuluvat Forssa, Jokioinen, Tammela, Ypäjä ja Humppila. Projektin tavoitteena oli saavuttaa ja saada mukaan yhdistyksen toimintaan uusia vapaaehtoistoimijoita toimimaan muistisairaiden Kaverina.

Projekti toteutettiin pääsääntöisesti kevään 2015 aikana. Projektin aikana järjestettiin erilaisia tilaisuuksia. Tilaisuuksista informoitiin sanomalehdissä, ilmoituksin ilmoitustauluilla ja sosiaalisen median välityksellä. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille järjestettiin kolme eri aiheista koulutusta: Ihmisläheinen vapaaehtoistyö, Muistisairaudet ja muistisairaahan kohtaaminen sekä Apuvälineet.

Projektin aikana koulutuksiin osallistuneiden määrä vakiintui kahdeksaan henkilöön. Kaksi uutta vapaaehtoistoimijaa aloitti jo projektin aikana toiminnan muistisairaana Kaverina. Muiden kohdalla ensimmäinen kohtaaminen muistisairaana kanssa jää syksyyn 2015. Kohtaaminen toteutetaan yhteistyössä Forssan Seudun Muisti ry:n vapaaehtoistoimijoiden ja Forssan kotihoidon henkilökunnan yhteistyöllä.

Projektin tuloksena saatiin yhdistyksen toimintaan mukaan muutamia uusia ihmisiä. Tulos ei ole suuri, mutta jokainen uusi vapaaehtoistoimija on tärkeä muistisairaiden ihmisten ja yhdistyksen toiminnan kannalta. Projektin aikana luotiin materiaalia, jota voidaan edelleen hyödyntää uusissa koulutuksissa ja tapahtumissa.

Lähde kaveriksi -projekti liittyy aiheeltaan vuonna 2016 Forssan seudulle saapuvaan Lähdeprojektiin. Toteutuneen projektin välityksellä saatiin tulevaa projektia jo markkinoitua. Lähde kaveriksi -projekti päättyi syyskuussa 2015, mutta toiminta uusien vapaaehtoistoimijoiden löytämiseksi ja kouluttamiseksi jatkuu.

## "LÄHDE KAVERIKSI" (BE A PAL) PROJECT

Paananen, Sanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Elder Care

October 2015

Supervisor: Ruisniemi, Arja

Number of pages:61

Appendices:13

Key words: project, memory disease, voluntary work, voluntary operator

---

The topic of this Thesis is "Lähde Kaveriksi" (Be a Pal) project which was executed in cooperation with Memory Association of Forssa region. The association operates in area of Forssa, Jokioinen, Tammela, Ypäjä and Humppila. The main target of the project was to reach and involve new volunteers with the association work as a "Pal" (Kaveri) to people with memory disease.

The project was executed mainly at spring of 2015 including many kinds of events. These events were informed to public by news paper adverts, at bulletin boards and in social media. Three different training courses were arranged for the interested in voluntary work. Those courses were "Humanitarian voluntary work", "Memory diseases", "Meeting a person with a memory disease" and "Utilities for memory sick people".

During the project the number of participant to training set to eight persons. Two new volunteers started to work as a "Pal" already during the training. With all others an encounter will follow at Autumn of 2015. The process of encounter is conducted in cooperation with the association and Forssa city homecare staff.

New people got involved with the association as a result of the project. The result is moderate as every single new volunteer is valuable for those with memory problems and for the whole operation of the association. On the project produced material for training and events adaptable also in the future.

Be a Pal project relates by field of the topic to "Lähde" (source) project coming to Forssa area at 2016 and which was promoted on the project. Be a Pal project was closed in September 2015, however the search and education for new volunteers continues.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
2.1 Muistisairaus .....	8
2.2 Muistisairaiden määrä .....	9
2.2.1 Väestöennusteita .....	10
2.2.2 Muistisairaiden määrä Forssan seudulla nyt ja tulevaisuudessa .....	12
3 AVUSTUSOHJELMASTA PAIKALLISEEN PROJEKTIIN .....	14
3.1 Eloisa Ikä.....	15
3.1.1 Lähdeprojekti .....	15
3.1.2 Lähdeprojekti Forssa 2016.....	16
3.2 Lähde kaveriksi -projekti, sen tarkoitus ja tavoitteet .....	17
4 YHTEISTYÖKUMPPANINA FORSSAN SEUDUN MUISTI RY .....	17
5 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN SUUNNITTELU .....	18
5.1 Aloitus .....	20
5.2 Uusien toimijoiden saavuttaminen ja toiminnan runko .....	21
5.3 Aikataulu .....	22
5.4 Resurssit .....	22
5.5 Raportointi ja arviointisuunnitelma.....	23
6 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN TOTEUTUS JA TULOKSIA.....	23
6.1 Projektista informoiminen.....	23
6.1.1 Aloitus .....	24
6.1.2 Infotilaisuus Lähde kaveriksi -projektista 14.4.2015.....	25
6.1.3 Kirjoitus Forssan Lehdessä 21.4.15 .....	25
6.1.4 Messuilla mukana 2.5.2015.....	26
6.2 Koulutukset .....	26
6.2.1 Ihmisläheinen vapaaehtoistyö 28.4.2015 .....	27
6.2.2 Muistisairaudet ja muistisairaahan ihmisen kohtaaminen 20.5.2015 .....	27
6.2.3 Apuvälineet 28.5.2015 .....	28
6.3 Tauko toiminnassa .....	29
6.4 Projektin päätyminen .....	29
7 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN SAAVUTUKSET .....	30
7.1 Ensimmäiset kohtaamiset.....	31
7.2 Yhdistyksen näkyvyys .....	32
7.3 Koulutusrunko ja tulevat tapahtumat .....	33
8 ARVIOINTIA JA POHDINTAA .....	33

8.1 Projektin vaiheet.....	34
8.2 Resurssit ja riskit.....	36
8.3 Aikataulu.....	37
8.4 Tuloksen hyödyntäminen ja arviointi.....	37
9 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN TULEVAISUUS JA UUDET IDEAT .....	38
9.1 Koulutus .....	38
9.2 Opiskelijat .....	39
9.3 Kaveri -toiminnan mainostaminen.....	39
LÄHTEET.....	40

## LIITTEET

Liite 1. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä.

Liite 2. Projektisuunnitelma.

Liite 3/1. Projektin aloitus 9.3.2015. Ohjelma.

Liite 3/2. Projektin aloitus 9.3.2015. Diaesitys ennen virallista ohjelmaa.

Liite 3/3. Projektin aloitus 9.3.2015. Osallistujalista.

Liite 4/1. Infotilaisuus 14.4.2015. Kutsu infotilaisuuteen.

Liite 4/2. Infotilaisuus 14.4.2015. Diaesitys tilaisuudessa.

Liite 5/1. Kirjoitus Forssan Lehteen Lukijalta -palstalle.

Liite 5/2. Kirjoitus Forssan Lehdessä 21.4.2015.

Liite 6. Ensimmäinen koulutus. Ilmoitus Forssan Lehdessä 28.4.2015.

Liite 7. Ensimmäisen koulutuksen koulutusmateriaali.

Liite 8. Messutapahtuma 2.5.2015. Jaettu kutsu koulutukseen 20.5.2015.

Liite 9. Holjat Markkinat 31.7.2015. Jaettu esite Lähde kaveriksi -projektista.

## 1 JOHDANTO

Ikäihmisten määrä kasvaa tulevaisuudessa ja muistisairauksien määrä tulee lisääntymään. Yhteiskunnan resurssit eivät tule yksin riittämään tulevaisuuden haasteisiin. Haasteisiin on vastattava monelta suunnalta, monin eri tahoin. Yhdistystoiminta ja vapaaehtoistoiminta yhdistyksissä, on yksi tapa vaikuttaa nyt ja tulevaisuudessa siihen, miten muistisairaiden ihmisten elämä sairauden kanssa etenee.

Ikäihmisten sosiaalisen aktiivisuuden tukeminen ja lisääminen on tärkeää yhteiskunnallisesti. Väestötasolla tulisi pyrkiä lisäämään ikäihmisten kognitiivisia valmiuksia älyllisten virikkeiden ja muistia tukevien toimintojen avulla. Kognitiiviset muutokset eli muutokset muistin ja tiedonkäsittelyn alueella ovat uhka psyykkiselle terveydelle. Kyseiset muutokset voivat olla syynä ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvissä muutoksissa. Myös yhteiskunnan kielteiset asenteet ikääntymistä ja muistisairauksia kohtaan ovat uhka ikäihmisen mielenterveydelle. Kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa on jokaiselle ihmiselle tärkeää ja sosiaalinen tuki suojaa niin yksinäisyydeltä, syrjäytymiseltä kuin myös masennukselta. (Hopea-paperi 2009, 5; Forssan seudun terveydenhuollon kuntayhtymä 2009, 44.)

Kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa, virikkeitä ja mielekästä tekemistä tarjoamalla Forssan Seudun Muisti ry tukee ja lisää muistisairaiden mahdollisuutta lisätä mielekkyyttä elämäänsä. Yhdistyksen toiminnan kautta voidaan vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin, syrjäytymiseen kuin myös masentumiseen vähentäen niitä. Asenteita muuttamalla koulutuksien ja esilläolon kautta, saadaan ympäristöä muutettua sallivammaksi ja muistisairaiden elämää edelleen siten rikkaammaksi. Vapaaehtoistoiminta yhdistyksessä on merkittävä elämää rikastuttava mahdollisuus seutukunnan ihmisille, joita muistisairaus koskettaa. Yhdessä Forssan Seudun Muisti ry:n kanssa toteutettiin projekti, joka sai nimen Lähde kaveriksi.

Lähde kaveriksi -projekti oli toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tarkoituksena oli saada paikallisen muistiyhdistyksen toimintaan mukaan uusia vapaaehtoistoimijoita. Uusia vapaaehtoistoimijoita houkuteltiin mukaan kevään 2015 ajan. Projektissa kiinnostuneille toteutettiin eriaiheisia koulutuksia ja vapaaehtoistoimijoita saatettiin yhteen muistisairaiden henkilöiden kanssa, jotka kokivat tarvitsevansa Kaveria elämäänsä. Uusien vapaaehtoistojoiden tehtävänä on olla muistisairaana kaverina arjessa olemalla läsnä, antamalla aikaa. Kaveri voi olla muistisairaana tukena yksinkertaisissa tukea vaativissa tilanteissa erilaisissa tilaisuuksissa tai harrastetoiminnassa.

Lähde kaveriksi -projekti toi näkyvyyttä Forssan Seudun Muisti ry:lle ja samalla se markkinoi Forssan seudulle 2015 alkuvuonna rantautuvaa Lähdeprojektia. Projektia voi kuvata onnistuneeksi, koska sen avulla saavutettiin ja saatiin mukaan toimintaan uusia vapaaehtoistoimijoita. Näiden uusien toimijoiden kautta voidaan vaikuttaa seutukunnalla muistisairaiden elämän sisältöön ja toiminnan kautta laajentaa paikallisyhdistyksen vaikuttavuutta yhteiskunnallisesti.

Tässä raportissa kerrotaan projektin etenemisestä ja liitteinä on projektin aikana syntyneitä materiaaleja, joita on toteutettu yhdessä Forssan Seudun Muisti ry:n eri toimijoiden kanssa. Liitteistä on rajattu pois tilaisuuksissa kerätyt osallistujalistat, koska kaikilta osallistujilta ei ollut mahdollista pyytää lupaa nimen ja muun kerätyn tiedon julkaisuun.

## 2 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖ- KOHDAT

Projekti eli hanke on suunnitelmallinen, kertaluontoinen, aikataulutettu ja kestoaltaan rajattu tehtäväkokonaisuus. Jokaisella projektilla on omat tavoitteet, jota kuvaavat sekä määrittävät projektia ja sen kulkua. Tavoitteilla kuvataan muutosta, jota tavoitellaan projektin hyödynsaajien kannalta. Projekti on jäsenelty prosessi, joka johtaa ideasta sen toteutumiseen. Projekti voidaan määrittää myös joukoksi ihmisiä ja resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää. (Löow 2002, 16; Ruuska 2012, 19; Silfverberg n.d., 6.) Toteutettu Lähde kaveriksi -projekti keskittyi hankkimaan uusia vapaaehtoistoimijoita Forssan Seudun Muisti ry:n vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistojalla tarkoitetaan ihmisiä, joka on mukana vapaaehtoistojinnassa. Vapaaehtoistojinnalla tarkoitetaan yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä työtä tai toimintaa, josta ei saa rahallista palkkaa ja jota tehdään ilman pakkoa tai velvollisuutta (Muistiliitto n.d., 26).

Projektin hyödynsaajiksi voidaan ajatella seutukunnalla asuvia muistisairaita, vapaaehtoistojijoita ja yhteiskuntaa yhdistystojiminnan kautta saadun hyödyn kautta. Muistisairas ihminen saa vapaaehtoistojiminnan kautta tukea eri toimintoihin vapaaehtoistojimijan ollessa tukena esim. lenkillä tai elokuvissa. Vapaaehtoistojimija taas saa itselleen merkitystä omaan elämäänsä auttamalla muistisairasta tämän arjessa. Yhteiskunnallinen hyöty nousee esille jos vapaaehtoistojiminnan kautta pystytään muistisairaahan arkea tukemaan niin tehokkaasti, että yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä pystytään vähentämään, masennusta ennaltaehkäisemään ja parhaimmillaan kaikkien toimien kautta siirtämään muistisairaahan ihmisen joutumista muuttamaan pois omasta kodistaan esimerkiksi tehostetun palveluasumisen piiriin.

### 2.1 Muistisairaus

Muistisairaalla ihmisellä tarkoitetaan henkilöä, joka sairastaa muistisairautta. Muistisairaus tarkoittaa neurologista sairautta, joka heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn alueita, esimerkiksi kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnan ohjausta. Muistisairauksia on useita erilaisia ja niiden vaikutus sairastuneen



toimintakykyyn vaihtelee sairaudesta, sen etenemisestä tai vaikeusasteesta riippuen. Yleisimpiä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkierron sairaudet, Lewyn kappale -tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus ja otsa-ohimolohkorappeumat. (Erkinjuntti, Rinne & Soininen 2010,19; Granö ym. 2011,382.)

Suomessa on pyritty viime aikoina muuttamaan muistisairauksiin liittyvää kieltä ja käsitteitä. Muistisairauksiin on liittynyt kielteinen leima ja muistisairaita on syrjitty. Tämä on vaikuttanut heikentävästi muistisairaiden hyvinvointiin. Suomessa sana dementia on haluttu jättää taka-alalle ja on keskitytty enemmän tuomaan esille muistisairauksia, jotka aiheuttavat dementian oireita. Dementia ei ole erillinen sairaus vaan oiretermi, joka viittaa siihen, että ihmisen useampi kuin yksi kognitiivinen toiminto on heikentynyt merkittävästi ja se vaikuttaa ihmisen jokapäiväisiin toimin sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Yleiskäsitteeksi on otettu muistisairaus -termi. Muualla maailmassa käytetään edelleen paljon termiä dementia. Suomessa monet yhdistykset ovat luopuneet nimissään dementia -sanasta ja korvanneet sen muistiin tai muistisairauteen liittyvillä muilla sanoilla. Termin muuttamisella on toivottu muutosta ihmisten asenteisiin muistisairaita ihmisiä kohtaan. Toiveena on myös se, että erikäisten ja elämäntilanteissa olevien muistisairaiden kynnys tulla mukaan vertaistukiryhmiin ja muuhun yhteiseen toimintaan madaltuisi. Asenne ilmapiiriä on edelleen muutettava, jotta myös muistisairaat ihmiset voivat olla tasavertaisia yhteiskunnan jäseniä. Tiedon lisääminen ja asenteiden muuttaminen on edellytys sille, että muistisairauksien ennaltaehkäisyä, varhaista tunnistamista ja hoidon sekä palveluiden vaikuttavuutta saadaan parannettua. (Erkinjuntti, Rinne & Soininen 2010, 17; Granö, ym. 2011, 382; Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 10–11.)

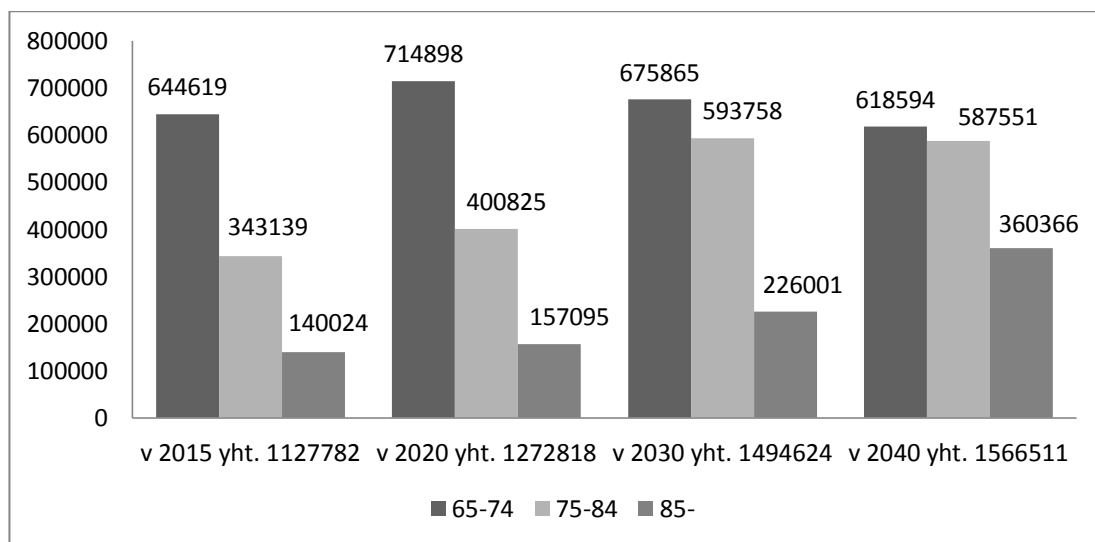
## 2.2 Muistisairaiden määrä

Kaikkien ihmisten kohdalla vanheneminen ei toteudu terveenä ja toimintakykyisenä. Esimerkiksi muistisairauksien määrä kasvaa ja muistisairaiden ihmisten joukko suurenee. Suomessa arvioidaan olevan jo 120 000 henkilöä, joilla kognitiivinen toiminta on lievästi heikentynyt. Lievästä muistisairaudesta kärsii noin 35 000 suomalaista ja 85 000 sairastaa vähintään keskivaikeaa muistisairautta. Vuosittain arvioidaan noin 13 500 yli 64 -vuotiaan henkilön sairastuvan muistisairauteen. Väestön ikärakenteen

muutos vaikuttaa siihen, että muistisairaiden lukumäärä ja heidän osuutensa väestössä kasvaa. Suomen väestö ikääntyy ja sen myötä iäkkäiden osuus väestössä kasvaa. Huomioitavaa kokonaisuutta ajatellen on myös se, että muistisairaudet eivät kosketa vain ikääntyvää väestöä, vaan myös työ-ikäisiä. Suomessa arvioidaan olevan 7000 - 10 000 työikäistä, jotka sairastavat etenevää muistisairautta. Arvioidaan, että kaikista muistisairauksiin sairastuneista, vain puolella on diagnoosi ja vain neljänneksellä esim. Alzheimerin tautia sairastavista on asianmukaisen lääkehoidon piirissä. Suomessa ja myös maailmanlaajuisesti ajatellen etenevät muistisairaudet ovat merkittävä ja nopeasti kasvava kansanterveyshaaste. (Erkinjuntti, Rinne & Soininen 2010, 5; Hallikainen, 2014, 14; Hallikainen & Nukari, 2014, 15; Voutilainen, Routasalo, Isola & Tiikkainen 2010, 14; Viramo & Sulkava 2010, 28.)

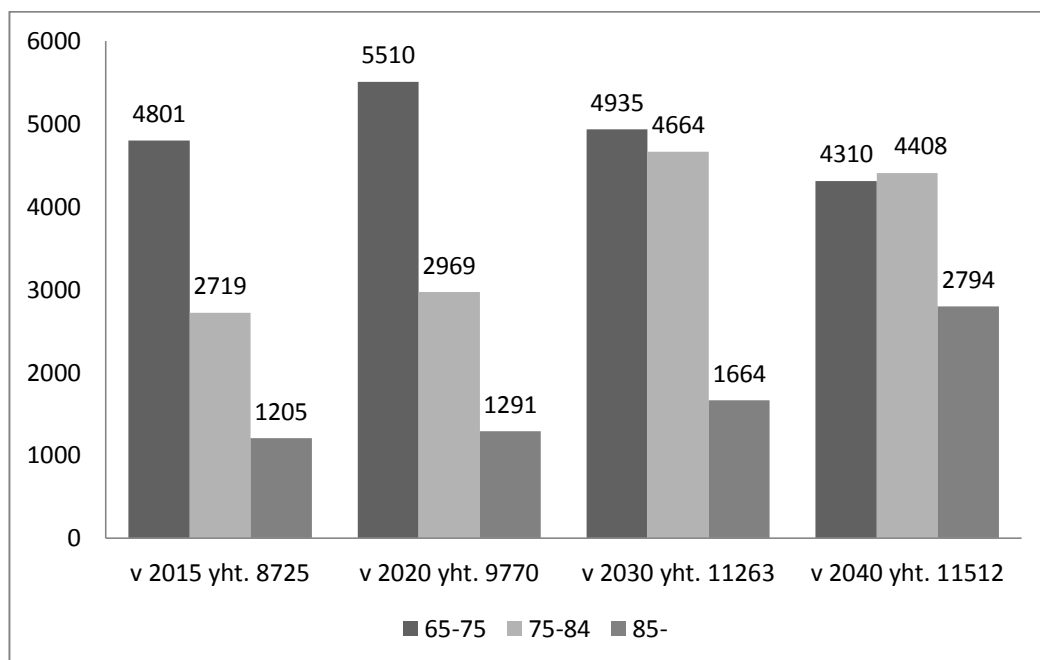
### 2.2.1 Väestöennusteita

Koko Suomea koskevassa, Tilastokeskuksen ennusteesta poimittujen numeroiden perusteella laaditussa Kuviossa 1, on nähtävissä yli 65- vuotiaisiin sijoittuvien ikäryhmien kasvaminen (Tilastokeskus 2012a). Ns. suuret ikäluokat vanhenevat ja se näkyy tilastoissa selkeästi. Eri ikäryhmät tulevat lähivuosikymmeninä kooltaan ta- soittumaan. Erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä tulee tapahtumaan merkittävää kasvamista.



Kuvio 1: Yli 65 -vuotiaiden väestöennuste koko maassa vuoteen 2040

Kuviossa 2 (Tilastokeskus 2012b) nähdään väestöennuste seutukunnallisesti Forssan seudulla vuoteen 2040 asti ja tässä on nähtävissä samansuuntaista kehitystä kuin valtakunnallisestikin. Tilastokeskuksen arvion mukaan yli 65 -vuotiaiden määrä kasvaa seutukunnalla yli 2700 henkilöllä vuoteen 2040 mennessä.



Kuvio 2: Yli 65 -vuotiaiden väestöennuste Forssan seudulla vuoteen 2040

Nämä ennusteet on tiedostettava, koska muistisairaiden määrä kasvaa samansuuntaisesti kuin vanhempien ikäluokkiin kuuluvien ihmisten määrä kasvaa. Hyvin iäkkäiden määrän nopea kasvu lisää muistisairaiden määrää merkittävästi. Yhteiskunnalta tämä vaatii varautumista siihen, että kustannukset tulevat nousemaan muistisairaille suunnattujen palveluiden, lääkehoidon, tutkimusten ja hoidon lisääntyessä. Toisaalta niin yhteiskunnallisesti kuin myös paikallistasolla olisi huomioitavaa se, että oikein toteutetuilla ja ajoitetuilla tukitoimilla, kohdennetun lääkehoidon lisäksi, on mahdollista saada aikaan merkittäviä kustannussäästöjä. (Martikainen, Viramo & Frey, 2010, 48-49.)

## 2.2.2 Muistisairaiden määrä Forssan seudulla nyt ja tulevaisuudessa

Forssan seudun kunnissa Forssassa, Jokioisilla, Tammelassa, Ypäjällä ja Humppilassa asuu yhteensä 34 682 henkilöä (Tilastokeskus 2013). Taulukoissa 1-3 kuvataan yli 30-vuotiaiden ikäluokkia ja niiden kokoa Forssan seudulla kunnittain, muistisairaiden määrää kunnissa ikäluokittain maaliskuussa 2015 sekä yhteenlaskettua ikäluokkien kokoa verraten yhteenlaskettuun muistisairaiden määrään. Taulukoiden tiedot ja taulukoiden selitykset ovat peräisin Suomen muistiasiantuntijoiden www-sivustoilta, joista on löydettävissä näitä tunnuslukuja kunnittain. Kun ikäluokat on tuotu esiin niin, että ensimmäinen ikäluokka alkaa jo 30- vuotiaista, saadaan näkyviin myös työikäisten muistisairaiden määrä seutukunnalla ja kunnittain. Luvut sisältävät vain keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavat eli luvut eivät kerro koko totuutta muistisairauksien määrästä alueella. Lukujen ulkopuolelle jäävät ne henkilöt, joilla sairaus on lievässä vaiheessa ja ne ihmiset, joilla sairaus on niin lievänä, ettei varsinaista diagnoosia olla vielä voitu tehdä.

Taulukko 1: Ikäluokkien koko Forssan seudun kunnissa 3/2015

1. Ikäluokka	2. Ikäluokkien koko kunnissa					Yhteensä
	Ypäjä	Tammela	Jokioinen	Humppila	Forssa	
30-64	1167	2291	2586	1172	7768	14984
65-74	291	759	636	285	2572	4543
75-84	185	486	385	187	1521	2764
85->	94	224	171	82	574	1145
yhteensä kunnassa	1737	4460	3778	1726	12435	24136

Taulukko 2: Muistisairaiden määrä/kunta/ikäluokka 3/2015

3.Muistisairaiden määrä/ kunta/ ikäluokka	Ypäjä	Tammela	Jokioinen	Humppila	Forssa	Ikäluokat yhteensä
30-64	3	8	7	3	20	41
65-74	12	32	27	12	108	191
75-84	20	52	41	20	163	296
85->	33	78	60	29	201	401
yhteensä kunnassa	68	170	135	64	492	929

Taulukko 3: Ikäluokkien koko ja muistisairaiden määrä/ikäluokka 3/2015

1.Ikäluokka	Ikäluokan koko yhteensä Forssan seudun kunnissa	Muistisairaiden määrä yhteensä ikäluokittain Forssan seudun kunnissa	Muistisairaiden määrä % /ikäluokka
30-64	14984	41	0,27
65-74	4543	191	4,20
75-84	2764	296	10,71
85->	1145	401	35,02
65-85->	8452	888	10,51

Taulukoiden 1-3 taulukoiden selitykset:

1. Ikäluokka: muodostuu kuten esiintyvyyden arvioitu epidemiologisten tutkimusten mukaan
2. Ikäluokan koko: Tilastokeskuksen väestötiedot/ todelliset väestötiedot, päivitetty 03/2015, lukumäärä ikäluokittain
3. Muistisairaiden määrä: keskivaikean ja vaikean muistisairauden esiintyvyys, lukumäärällinen esiintyvyys kustakin ikäluokasta

(Lähde: Suomen Muistiasiantuntijat ry:n www-sivut 2015)

Yhteenvetona Taulukko 3 kuvaa parhaiten tilannetta Forssan seudulla. Kuvassa näkyy myös muistisairaiden prosentuaalinen osuus ikäluokista. Kokonaisuutena Forssan seudulla alueella asuu 8452 ihmistä, jotka ovat iältään 65-vuotiaita tai vanhempia. Heistä keskivaikea tai vaikea muistisairaus on 888 henkilöllä eli n. 10,5 prosentilla. Merkittävää on huomata 85 -vuotta täyttäneiden ikäluokka, jossa ihmisiä on 1145 ja heistä keskivaikea tai vaikea muistisairaus on 401 henkilöllä eli noin 35 prosentilla. Tämä yli 85-vuotiaiden ja siitä vanhempien ikäluokkien koko tulee kasvamaan voimakkaimmin lähivuosisikymmenien aikana (Kuvio 2) ja näin ollen voidaan myös ennustaa, että keskivaikean tai vaikean muistisairauden esiintyvyys tulee kasvamaan. Ennusteen mukaan (Kuvio 2) vuonna 2040 Forssan seudulla asuu 11512 yli 65 -vuotiasta. Jos heistä edelleen sairastaa muistisairautta prosentteina sama määrä kuin tällä hetkellä eli 10,5 %, on muistisairauden keskivaikeassa tai vaikeassa vaiheessa vuonna 2040 1208 ihmistä, 320 ihmistä enemmän kuin nyt. Yli 85 -vuotiaita vuonna 2040 arvioidaan olevan 2794 (Kuvio 2). Jos heistä edelleen 35 % sairastaa keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairauden vaihetta, tarkoittaa se noin 978 ihmistä eli 577 enemmän kuin nyt.

### 3 AVUSTUSOHJELMASTA PAIKALLISEEN PROJEKTIIN

Nykytilannetta ja tulevaisuuden ennustetta muistisairaiden määrästä ei voi ohittaa, koska seutukunnallisesti kyseessä on suuri haaste niin sosiaali- ja terveydenhuollossa, kuin myös kolmannen sektorin toimijoille. Yhdistyksenä Forssan Seudun Muistiry halusi Lähde kaveriksi -projektilla olla mukana ottamassa jo nyt haastetta vastaan herättämällä seutukuntaa tiedostamaan muistisairauksien olemassaolo ja Forssan seudulla asuvien muistisairaiden määrä.

Seudulla asuvia ihmisiä haluttiin valmistella Lähde kaveriksi -projektin avulla myös tulevaisuudessa toteutuvaan suurempaan projektiin. Lähde kaveriksi -projektin toiminta liittyy yhteen Lähdeprojekti Forssa 2016 kanssa ja Kanta-Hämeen seudulla toimivaan Lähdeprojektiin. Lähdeprojektit kuuluvat edelleen valtakunnalliseen avustusohjelmaan Eloisaan Ikään.

### 3.1 Eloisa Ikä

Eloisa Ikä – ohjelma on Vanhustyön keskusliiton ja Raha-automaattiyhdistyksen koordinoima avustusohjelma, joka toteutetaan vuosina 2012- 2017. Ohjelman lähtökohtana ovat ikäihmisten omat voimavarat, vahvuudet, elämäkokemus ja näkemys omasta arjesta. Ohjelman tavoitteena on mahdollisuuksien ja edellytysten luominen ikäihmisten osallisuudelle ja mielekkäälle tekemiselle. Osallisuutta on tarkoitus saavuttaa järjestämällä monimuotoista yhteisöllistä toimintaa, vertaistoimintaa ja toiminnallisia ryhmiä kuten esimerkiksi taide- ja kulttuuripainotteisia ryhmiä. Ohjelmassa on tavoitteena myös luoda yhteistyömalleja, joiden avulla vahvistetaan ikäihmisten hyvinvointia, tunnistetaan arkea uhkaavia ongelmia ajoissa ja autetaan jo ongelmia kohdanneita. Eloisa ikä – ohjelman tarkoituksena on verkottaa ikäihmisten parissa työskenteleviä järjestöjä sekä kunnallisia ja muita paikallisia toimijoita. Ohjelman tavoitteena on lisäksi vaikuttaa yhteiskunnan ja kansalaisten asenteisiin myönteisen ikäidentiteetin vahvistamiseksi nostamalla esille ikäihmisten moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta. (Vanhustyön keskusliiton www-sivut 2015.)

Eloisa ikä -ohjelmaan kuuluvaa toimintaa toteuttavia järjestöjä on jo yhteensä 25 eri puolilla Suomea ja viimeiset uudet hankkeet käynnistyvät vuonna 2015. Vanhustyön keskusliiton ja Raha-automaattiyhdistyksen rooli koordinoinnissa on ohjelmassa mukana olevien hankkeiden kehittämistyön tukeminen ja hankeverkoston keskinäisen yhteistyön vahvistaminen. Tämän lisäksi Vanhustyön keskusliitto tutkii osahankkeisiin osallistuvien ikäihmisten arjen ja psykososiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia. Raha-automaattiyhdistys on myöntänyt Eloisa Ikä – ohjelmalle rahoitusta yhteensä 5 319 000 euroa. (Vanhustyön keskusliiton www-sivut 2015, Raha-automaattiyhdistyksen www-sivut 2015.)

#### 3.1.1 Lähdeprojekti

Hämeenlinnan ja Forssan seuduilla toimiva Lähdeprojekti on osa Eloisa Ikä – ohjelmaa ja se toteutetaan vuosina 2013 - 2016. Kanta-Hämeen Muistiyhdistys on hakenut ja sille on myönnetty Lähdeprojektin toteuttamiseen Raha-automaattiyhdistykseltä 130 000 euroa. (Kärkkäinen 2015, Raha-automaattiyhdistyksen www-sivut 2015.)

Lähdeprojektin ajatuksena on tuoda esille läheisverkoston merkitystä osana muistisairaana ja hänen omaishoitajansa hyvää arkea. Lähdeprojektin tavoitteena on tukea muistisairaiden ja läheisten elämää arjessa. Tarkoituksena on lisätä läheisten tietoa ja taitoa kohdata muistisairas ja sitä kautta antaa valmiuksia parempaan vuorovaikutukseen ja muistisairaana elämän ymmärtämiseen. Tavoitteena on myös herättää keskustelua läheisverkoston roolista ja lisätä myös vapaaehtoistoimijoiden valmiutta yksinelävän muistisairaana tukemiseen. Kohderyhminä Lähdeprojektissa ovat kotona asuvat muistisairaana ja heidän omaishoitajansa sekä muu läheisverkosto kuten sukulaiset ja ystävät. Kohderyhmänä ovat myös yksin asuvat muistisairaana ja vapaaehtoistoimijat. (Kärkkäinen 2015.)

Toiminta-alueena Lähdeprojektissa on Hämeenlinna, Hattula, Janakkala, Riihimäki, Hausjärvi, Loppi ja Forssan seutu. Projekti on aloitettu alueittain eri aikaan ja ensimmäisenä toiminta on alkanut Hämeenlinnan kaupungissa vuonna 2013. Vuonna 2014 projekti aloitettiin Hattulassa sekä Janakkalassa ja vuonna 2015 Riihimäen seudulla (Riihimäki, Hausjärvi, Loppi). Viimeisenä alueena projektiin liittyy Forssan seutu. (Kärkkäinen 2015.)

### 3.1.2 Lähdeprojekti Forssa 2016

Lähdeprojektin on tarkoitus laajentua Forssan seudun kuntiin Forssan Seudun Muistiry:n toiminnan kautta alkuvuodesta 2016 ja jatkua vuoden 2016 ajan. Projektin toiminnaksi Forssan seudulla on suunniteltu yhteistyön käynnistämistä eri kuntien toimijoiden kanssa. Tarkoituksena on osallistua yhdistyksenä mahdollisesti olemassa olevaan vertaisryhmän toimintaan tai olla mukana uuden toiminnan suunnittelussa ja käynnistämisessä. Lähdeprojektin suunnitelmiin kuuluvat myös kaikille avoimen luennon järjestäminen keväällä 2016, aiheena muistisairaana kohtaaminen. Forssan Seudun Muisti ry järjestää myös eri temaviikkojen ohjelmia yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, esimerkiksi Aivoviikon, Muistiviikon, Omaishoitajienviikon ja Vanhustenviikon tapahtumat. (Kärkkäinen 2015.)



Lähdeprojektin ydinajatus näkyy yhdistyksen suunnitelmissa, jotka kohdistuvat omaishoitajiin ja muistisairaani läheisiin. Tarkoituksena on järjestää kursseja, joiden tavoitteena on herätellä muistisairaani läheisverkosto mukaan muistisairaani ja omaisen arkeen. Ajatuksena on antaa tukikoulutusta ja vinkkejä arjessa jaksamiseen. Lähdeprojektin yksi kohderyhmä ovat myös vapaaehtoistoimijat ja heille on tarkoitus järjestää koulutusta, esim. MuistiKaveri -koulutus ja ryhmänvetäjäkoulutus. (Kärkkäinen 2015.)

### 3.2 Lähde kaveriksi -projekti, sen tarkoitus ja tavoitteet

Lähde kaveriksi -projekti oli varsinaisen Lähdeprojektin esihanke ja liittyi suoraan suunniteltuun MuistiKaveri -toimintaan. Lähde kaveriksi -projektin ydinajatus oli etsiä, saavuttaa ja aktivoita vapaaehtoistoimijoita ennen Lähdeprojektin alkua. Tavoitteena oli saavuttaa ihmisiä, joilla on antaa aikaa kotona asuvien muistisairaiden arjen tukemiseen. Arjen tukemisella tarkoitetaan muistisairaani elämän tukemista sosiaalisen kanssakäymisen kautta ja tärkein elementti on vapaaehtoistoimijan läsnäolo. Konkreettisia tapoja tukea muistisairaani arkea voivat olla esimerkiksi yhteinen ulkoilu, seurustelu muistisairaani kotona tai muistisairaani kanssa yhdessä teatterissa, elokuvissa tai museossa käynti. Lähtökohtana ovat muistisairaani omat mieltymykset ja tottumukset. Lähde kaveriksi -projekti keskittyi vapaaehtoistoimijoiden etsimiseen, kouluttamiseen ja valmisteluun Lähdeprojektiä ennakoiden.

## 4 YHTEISTYÖKUMPPANINA FORSSAN SEUDUN MUISTI RY

Lähde kaveriksi -projekti toteutettiin yhteistyössä Forssan Seudun Muisti ry:n kanssa. Forssan Seudun Muisti ry on Muistiliiton paikallisyhdistys, joka toimii Forssan seudun kunnissa; Forssassa, Jokioisissa, Tammelassa, Humppilassa ja Ypäjällä. Yhdistys on toiminut vuodesta 1998 lähtien. Yhdistyksen toimii vapaaehtoistyön turvin. Yhdistyksen toiminnassa olevan Päivi Jussilan mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 25.2.2015) jäseniä yhdistyksessä on 111. Yhdistyksellä on tavoitteena tukea muistisairauteen sairastuneita, heidän läheisiään ja ammattihenkilöstöä muistisairauksien

kohtaamisessa. Yhdistyksen toiminnalla on myös tavoitteena tukea muistisairaana asumista ja hoitamista kotona niin pitkään kuin mahdollista. (Forssan Seudun Muisti ry:n www-sivut 2015.)

Yhdistys tarjoaa muistineuvontaa ja antaa tietoa muistioireista, etenevistä muistisairauksista, ennaltaehkäisystä. Se tekee työtä muistioireita aiheuttavien sairauksien haittavaikutusten vähentämiseksi ja hoidon kehittämiseksi. Yhdistys myös tiedottaa sairauden luonteesta sekä ohjaa selviytymään jokapäiväisessä elämässä sairauden kaikissa vaiheissa. Yhdistys tukee sairastunutta ja heidän omaisiaan eri sairauden vaiheissa sekä ammattihenkilöstöä vaativassa työssä. Toimintaan kuuluu erilaisten luentojen ja koulutuksien järjestäminen. Toimintaa järjestetään säännöllisesti esim. muistikahvilan ylläpitämisen kautta. Yhdistys osallistuu myös Muistiliiton kampanjoihin. (Forssan Seudun Muisti ry:n www-sivut 2015.)

## 5 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN SUUNNITTELU

Ensimmäinen kontakti Forssan Seudun Muisti ry:n kanssa oli sähköpostin välityksellä Päivi Jussilaan 6.2.2015. Päivi Jussila toimii yhdistyksen yhteysjäsenenä ja vastaa yhdistykseen tuleviin puheluihin ja sähköposteihin. Jussila on myös mukana Lähdeprojektin suunnittelussa ja pystyi yhdistämään ajatukset kahdesta projektista, jotka linkittyvät toisiinsa. Ensimmäisen kontaktin jälkeen oli Hämeenlinnassa projektikoulutus 9.2.2015, johon Jussila osallistui. Tässä koulutuksessa varmistui, että Forssan seudulla voidaan toteuttaa Lähdeprojektiin liittyen ja sitä ennakkoiden pienempi projekti. Projekti jäi kuitenkin Forssan Seudun Muisti ry:n kanssa toteutettavaksi, irralliseksi Lähdeprojektista.

Lähde kaveriksi -projektin nimeä pohdittiin yhdessä ja koska projekti selkeästi kiinnittyi ajatuksiltaan Lähdeprojektiin, valittiin nimeksi Lähde kaveriksi. Lähde -sana yhdistää projektit toisiinsa, vaikka sanan merkitys on erilainen. Lähdeprojektissa sana kuvaa alkulähdettä, voimanlähdettä, joka tukee muistisairaana arkea. Lähde kaveriksi -projektissa sanaa kuvaa pyyntöä, ystävällistä kehotusta lähteä kaveriksi tai

seuraksi. Sana kaveri taas viittaa jo tulevaan eli laajempaan Kaveri -koulutukseen ja Kaveri -toimintaan.

Lähde kaveriksi -projektia ei edeltänyt kyselytutkimus tai muu selvitys seutukunnalla asuvien muistisairaiden tai heidän läheistensä toiveista yhdistyksen toiminnalle. Kokemus vapaaehtoistoimijoiden tarpeesta on syntynyt Forssan Seudun Muisti ry:n aktiivisten toimijoiden kautta. Yhdistyksessä toimii vanhustyötä tekeviä ammattilaisia, jotka työnsä myötä ovat havainneet puutteen, joka koskettaa muistisairaita ja jäsenenä on myös omaisia, jotka omien kokemuksiansa kautta ovat tuoneet tätä tarvetta esille. Vapaaehtoisia toimijoita tarvitaan lisää tukemaan muistisairaiden mielekästä arkea.

Tutkimuksellista taustaa aiheesta on seutukunnalla olemassa. Päivi Jussila on vuonna 2010 toteuttanut kvalitatiivista lähestymistapaa noudattavan tutkimuksen, jossa kahdella ryhmäteemahaastattelulla selvitettiin asiakaslähtöisesti Forssan Seudun Muisti ry:n painopistealueita ja kehittämiskohteita toiminnalle. Tutkimuksen mukaan paikallisella yhdistyksellä on suuri merkitys muistisairaana asiakkaan ja hänen omaisensa osallistumisen mahdollistajana. Paikallisyhdistyksen edellytyksenä ovat vapaaehtoistoimijat ja toiminta, joka on asiakaslähtöistä ja yhteisöllistä. Tutkimuksen mukaan toiminnan suunnittelun tulee huomioida asiakkaiden, eli muistisairaiden ja heidän omaistensa, omat odotukset ja tarpeet. Näiden tarpeiden tulee olla perustana sille, että suunnitelmallinen, turvallinen ja säännöllinen toiminta toteutuu. (Jussila 2015, Tiivistelmä.)

Jussilan tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan Lähde kaveriksi -projektia pitää yhtenä tapana tuottaa suunnitelmallista, turvallista ja säännöllistä toimintaa yhdistyksen asiakkaille. Yleisellä tasolla yhdistyksen toiminta-alueella tunnetaan tarve vapaaehtoistoimijoiden lukumäärän kasvamiseen, koska tarvitsijoiden määrä kasvaa ja toisaalta vapaaehtoistoimijat ovat yhdistystoiminnan edellytys. Yksilötasolla Lähde Kaveriksi -projektin tarkoituksena oli tuottaa palvelua, joka räätälöidään jokaisen muistisairaana omista tarpeista lähteväksi toiminnaksi, hänen elämäänsä tukeväksi ja hyvinvointiaan lisääväksi.

## 5.1 Aloitus

Projektin suunnittelu alkoi ensimmäisessä tapaamisessa Forssan Seudun Muisti ry:n hallituksen kokouksessa 23.2.2015. Siellä hallituksen jäsenten kanssa keskustellen sovittiin yhteisistä suuntaviivoista ja siitä, mitä projektilla haluttiin saavuttaa. Pääpaino oli uusien vapaaehtoistoimijoiden saavuttaminen ja saaminen mukaan yhdistyksen toimintaan. Ensimmäisessä tapaamisessa sovittiin, että hallitus toimii ohjausryhmänä projektissa. Ohjausryhmän tarkoituksena on päättää projektin tavoitteista ja määrittää projektin puitteet sekä lähtökohdat. Ohjausryhmää voidaan kutsua myös johtoryhmäksi. Ohjausryhmän tehtävänä on seurata projektin etenemistä sekä tehdä ylimmällä päätösvallalla projektia koskevia päätöksiä (Löow 2002, 29; Ruuska 2012, 144-145.)

Yhteydenpito suunniteltiin toteutettavaksi sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Suunnitelmaa käytiin läpi ja täsmennettiin tiiviimmillään päivittäin yhteydenotoilla yhteyshenkilönä toimineen Päivi Jussilan kanssa. Tiivis yhteydenpito on tärkeää projektin alkuvaiheissa suunnittelun ja myös projektiin sitoutumisen kannalta (Ruuska 2012,163). Yhdessä saatiin aikaan suunnitelman runko, josta lähdettiin liikkeelle. Tarkkoja suunnitelmia ei haluttu sopia, koska tarkoituksena oli ottaa huomioon myös mukaan toimintaan tulevien uusien vapaaehtoistoimijoiden mielipiteet ja mahdollisuudet osallistua toimintaan sekä suunnitteluun. Jo heti alussa oli selvää, että suunnitelmat elävät ja niitä muutetaan sen mukaan, miten ne vastaantuleviin tilanteisiin kulloinkin parhaiten sopivat. Hyvää projektisuunnitelmaa voidaan kuvata sellaiseksi, ettei se ole koskaan valmis, se on päivitettävissä ja se elää koko projektin elinkaaren ajan (Kettunen 2009, 55).

Projektin aloitus suunniteltiin aiemmin sovitun tilaisuuden yhteyteen 9.3.2015. Aikataulullisesti tämä tuotti kiirettä, mutta koska tilaisuus oli niin laaja, tilaisuus kannatti hyödyntää. Tällä suunnitelmalla pyrittiin saavuttamaan monia kuulijoita heti paikanpäällä sekä saavuttaa mahdollisia kiinnostuneita tilaisuudesta tehtävän lehtikirjoituksen kautta. Kyseinen tilaisuus kuului Muistiliiton Aivoviikon tapahtumiin. Eduskuntavaalit olivat tuolloin tulossa ja eduskuntavaaliehdokkaat olivat runsaasti esillä. Tilaisuuden teemana oli Muistiystävällinen Suomi ja 200 välittävää kansanedustajaa. Tilaisuuteen oli kutsuttu kuusi seutukunnallista ehdokasta paneelikeskusteluun muis-

tiasioissa. Tilaisuuteen päätettiin suunnitella dia- ja musiikki esitys ja suunnitelmana oli pitää pieni puheenvuoro projektista. Saman tilanteen yhteydessä suunniteltiin allekirjoitettavaksi myös yhteistyösopimus opinnäytetyöstä (Liite 1). Samalla hyväksyntänsä saisi myös projektisuunnitelma (Liite 2).

## 5.2 Uusien toimijoiden saavuttaminen ja toiminnan runko

Uusia ihmisiä toimintaan suunniteltiin haettavaksi lehti-ilmoittelun kautta, ilmoituksilla ilmoitustauluilla (apteekit, Forssan sairaala, terveysasemat, kaupat) ja sosiaalisen median välityksellä. Tietoa projektista suunniteltiin kantautuvaksi myös suullisen tiedottamisen kautta esimerkiksi Forssan Seudun Muisti ry:n puheenjohtajan, Eeva-Liisa Breilinin kautta Hämeen ammattikorkeakouluun, jossa Breilin toimii lehtorina. Samaan tapaan tiedon kulkeutumista suunniteltiin myös Päivi Jussilan kautta, joka toimii Forssan kotihoidon aluevastaavana sekä Kirsi Uusimäen kautta, joka toimii Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymässä alueen muistihoitajana Forssan sairaalassa. Forssan Seudun Yhdistys ry:n jäsenille aiheesta suunniteltiin tiedotettavaksi jäsenkirjeissä, jotka kuuluvat yhdistyksen normaaliin tapaan tiedottaa tapahtumista jäsenilleen.

Suunnittelussa lähdettiin liikkeelle siitä ajatuksesta, että mukaan saaduille uusille toimijoille järjestetään koulutusta kolme kertaa. Koulutuksen sisältöä pohdittiin alustavasti, mutta koulutusrunkoon haluttiin jättää mahdollisuus vaikuttaa myös uusille vapaaehtoistoimijoille. Koulutustilaisuuksista suunniteltiin jo heti sellaisia, että niihin olivat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet ja niihin osallistuminen ei sitonut osallistujia mihinkään. Koulutukset suunniteltiin pidettäväksi yhdistyksen omien toimijoiden ammattitaitoa hyödyntäen. Koulutuksia suunniteltaessa ajatuksena oli myös huomioida ympäristökunnista mahdollisesti mukaan tulevat ihmiset. Suunnitelmissa sitouduttiin yhdessä siihen, että koulutuksia voidaan toteuttaa myös muualla Forssan seudulla kuin vain Forssassa. Näin toimien suunnitelmana oli helpottaa myös niiden ihmisten osallistumista, joilla ei ole mahdollisuutta kulkea Forssaan. Näiden ihmisten kautta olisi mahdollista saada uusia vapaaehtoistoimijoita myös ympäristökuntiin.

### 5.3 Aikataulu

Suunnitteluvaiheessa pohdittiin projektin aikataulutusta. Koko projektin aikataulu jäi suunnitelmiltaan väljäksi. Keväälle 2015 aiotut koulutustilaisuudet suunniteltiin toteutettavaksi tiiviissä aikataulussa, jotta kokonaisuus säilyisi eheänä ja koulutuksiin osallistujat sisäistäisivät asiat kokonaisuutena. Aikataulutusta laadittaessa suunniteltiin alustavaa toimintaa myös kesälle 2015. Ajatuksena oli, että koulutuksiin osallistuneet kutsuttaisiin tapaamiseen esim. torikahvien merkeissä tai toteutettaisiin ulkoilutapahtuma jollain seutukunnan palvelukeskuksista. Selkeä kesätauko oli myös suunnitelmissa.

Projektin jatkuminen syksyllä 2015 jäi suunnitelman alkuvaiheessa vielä suunnittelemana. Alkuperäinen ajatus oli, että mukaan toimintaan saadut vapaaehtoiset kutsutaisiin koolle elokuun loppupuolella ja toimintaa suunniteltaisiin yhdessä heidän kanssaan. Aluksi suunniteltiin myös, että Lähdeprojekti saapuisi suunnitelmiin jo vuoden vaihdetta aiemmin seutukunnalle ja ottaisi saavutetut uuden vapaaehtoistoimijat mukaan omiin suunnitelmiinsa. Lähde kaveriksi -projektin loppuminen suunniteltiin syksyyn 2015, mutta tarkkaa ajankohtaa ei sovittu.

### 5.4 Resurssit

Resursseiltaan projekti suunniteltiin toteutettavaksi vapaaehtoisvoimin, virallisten opinnäytetyöhön varattujen tuntien lisäksi. Yhdistyksen vapaaehtoistoimijat sitoutuvat mukaan toimintaan omalla panoksellaan, omalla ajallaan. Erilaiset esitteet, koulutusmateriaalit ja tilaisuuksiin liittyvät kahvitukset suunniteltiin tuotettavaksi yhdistyksen omilla varoilla. Lehti-ilmoitukset sovittiin kustannettavaksi yhdistyksen varoilla ja suunnitelmana oli myös hyödyntää edullisia, yhdistyksille tarkoitettuja lehtipalstoja. Tapaamisiin ja koulutuksiin tarvittavia tiloja suunniteltiin käytettävän yksiköistä, joissa ei vuokramenoja synny. Tällaisia tiloja ovat Forssan kaupungin tarjoamat tilat sekä Ystävän Kamhari, joka on Raha-automaattiyhdistyksen, Forssan kaupungin, Forssan seurakunnan ja Mak Median rahoittama vapaaehtoistyön keskus Forssan keskustassa (Ystävän Kammarin [www-sivut 2015](#)). Tila toimii kohtaamispaikkana arkisin kaupunkilaisille ja yhdistykset voivat käyttää tiloja tapahtumiinsa. Mahdollisesti syntyviin matka- ja puhelinkustannuksiin suunnitelmissa otettiin kanta,

että jokainen maksaa ne itse. Lukuun ottamatta puheluita, joihin voitiin käyttää yhdistyksen omaa puhelinta. Matkakustannusten osalta sovittiin käytettävän mahdollisimman paljon yhteiskyytejä, jos matkoja seutukunnalla syntyy.

### 5.5 Raportointi ja arviointisuunnitelma

Suunnitelmassa päädyttiin siihen, että Forssan Seudun Muisti ry:n hallituksen eli ohjausryhmän kokoukset olisivat tilanteita, joissa projektin etenemisestä raportoitaisiin ja suunnitelmia täsmennettäisiin. Raportoinnin tarkoituksena on kertoa projektin pysymisestä aikataulussaan, tuoda esille mahdollisia ongelmia, arvioidaan projektin työmäärää ja kustannusten kertymistä (Kettunen 2009, 170). Yhdistyksen hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa, joten myös raportointia suunniteltiin toteutettavaksi samassa aikataulussa. Varsinaista arviointisuunnitelmaa ei projektille laadittu, vaan arviointia suunniteltiin tehtävän aina ohjausryhmän kokouksissa. Loppuraportoinnista keskusteltiin alustavasti, mutta suunnitelmaan ei kirjattu tapaa, jolla loppuraportointi suoritetaan.

## 6 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN TOTEUTUS JA TULOKSIA

### 6.1 Projektista informoiminen

Jotta Lähde kaveriksi -projekti pääsisi käyntiin, saisi näkyvyyttä ja saisi ihmisten huomiota, kiinnitettiin projektista informoimiseen paljon huomiota. Markkinoinnin eri vaihtoehtoihin kiinnitettiin huomiota heti alusta alkaen. Koska taloudellisten menojen kasvamista ei haluttu, pohdittiin ja toteutettiin yhdessä vaihtoehtoja, joissa hyödynnettiin jo olemassa olevia tiedotusväyliä. Sanomalehti-ilmoitteluun päädyttiin vain isoimmista asioista eli koulutuksista ilmoittamisessa. Yhdistyksen toiminnassa aktiivisesti mukana toimineilla oli tarkka käsitys siitä, mitä lehti-ilmoittelu maksaa ja näihin arvioihin perustuen voitiin päättää sanomalehti-ilmoittelun määrästä ja ilmoi-

tusten koosta suhteutettuna yhdistyksen tuloihin. Muuten Lähde kaveriksi -projektia tuotiin esille kaikissa tilanteissa, jossa se vain oli mahdollista.

### 6.1.1 Aloitukset

Lähde kaveriksi -projekti saatettiin käyntiin näyttävästi Forssan seudun muisti ry:n järjestämässä tilaisuudessa 9.3.2015. Projektille suunniteltiin lyhyt esittelyaika muiden ohjelmien väliin. Tilaisuus toteutettiin vapaaehtoisvoimin Hämeen ammattikorkeakoulun auditoriossa, jonne enimmillään mahtuu noin 170 ihmistä. Tilaisuutta mainostettiin Forssan Lehdessä, ilmoituksin ilmoitustauluilla (Liite 2/1) ja sosiaalisessa mediassa internetin välityksellä.

Ennen tilaisuuden alkua, auditoriossa pyöri isolle valkokankaalle heijastettu diasarja (Liite 2/2), jonka sanomaa vahvasti taustalla soinnut musiikki. Taustalla soineen musiikin ovat työstäneet yhteistyössä Jämsän Muistiyhdistys, Muistiliitto ja Mansesteri -yhtye Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Ennen esitystä Päivi Jussila varmisti suoraan Muistiyhdistyksestä, että musiikkiesitystä saa käyttää julkisissa tilaisuuksissa. Diasarja toteutettiin yhteistyössä Päivi Jussilan ja yhdistyksen hallituksen jäsenen, Kirsi Uusimäen kanssa. Diasarjan tarkoituksena oli herättää auditoriossa olijat pohtimaan olisiko heillä aikaa tulla mukaan muistiyhdistyksen toimintaan.

Tilaisuudessa kiersi tätä tapahtumaa varten kehitetty osallistujalista (Liite 2/3). Listalla haluttiin saada tietoa osallistujamäärästä, ihmisten halukkuudesta liittyä Forssan Seudun Muisti ry:n jäseneksi sekä tietoa ihmisten halukkuudesta lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Lista kiersi salissa ohjelman ollessa käynnissä.

Tilaisuuteen osallistui 75 henkilöä. Heistä muutamat ilmoittivat halukkuutensa liittyä yhdistykseen ja osallistua toimintaan. Suoraa palautetta aiheesta saatiin heti paikan päällä, kun eräs kuulija tuli tilaisuuden päätyttyä kiittämään suunnitellusta Kaveri -toiminnasta. Kuulija kertoi aiheen koskettavan suoraan itseään ja antoi ymmärtää tarvitsevänsä itselleen toiminnan tuomaa tukea.



### 6.1.2 Infotilaisuus Lähde kaveriksi -projektista 14.4.2015

Ensimmäisessä tilaisuudessa esille tuotu Lähde kaveriksi -projektin infotilaisuus toteutettiin Tyykihoivin palvelukeskuksessa 14.4.2015. Paikalle kutsuttiin ne henkilöt, jotka olivat aiemmin ilmaisseet kiinnostuneisuuttaan muistiyhdistystä ja projektia kohtaan. Heidät kutsuttiin paikalle henkilökohtaisesti kirjeen välityksellä. Tapahtumasta ilmoitettiin myös Yhdistykset -palstalla Seutusanomissa, joka on ilmainen seutukunnalla jaettava viikkolehti.

Tilaisuutta päätettiin laajentaa myös yksityishenkilöitä laajemmalle. Päivi Jussilla, joka toimii aktiivisesti eri yhdistysten kanssa yhteistyössä, lähetti sähköpostitse kutsun yli kahdellekymmenelle yhdistykselle (Liite 3/1). Kaikki yhdistykset toimivat Forssan seudulla. Kutsun kautta haluttiin saavuttaa yhteistyötä yhdistysten välillä. Kaikki yhdistykset, joiden toimintaan liittyy vapaaehtoistyö, kilpailevat toistensa kanssa pienellä seutukunnalla ihmisistä, joilla on kiinnostusta vapaaehtoistyöhön. Yhteistyön kautta oli ajatuksena yhdistää voimia ja toisaalta herättää keskustelua siitä, voidaanko myös vapaaehtoistoimijoita kouluttaa yhteisesti.

Tilaisuuteen saapui yhdeksän henkilöä. Heistä kaksi oli talon asukkaita ja seitsemän henkilöä neljästä eri yhdistyksestä. Paikalla oli edustus oman yhdistyksen lisäksi Forssan seudun palvelukammari ry:stä, Forssan seudun mielenterveysseurasta, Psoriasis-yhdistyksestä ja Mielikki ry:stä. Tilaisuus toteutui suunnitelmien mukaisesti ja esille nousivat Lähde kaveriksi -projekti oman esityksen kautta (Liite 3/2) sekä yhdistysten mahdollisuudet yhdistää voimansa vapaaehtoistyössä seutukunnalla. Pohdittiin myös mahdollisuutta kouluttaa yhteisiä kavereita, joilla olisi mahdollisuus toimia kaverina eri yhdistyksissä, oman mielenkiintonsa ja halunsa mukaan. Keskustelua käytiin myös yhdistysten toimintatapojen eroavaisuuksista, mm. onko toiminta ympärivuotista ja onko toiminnassa eroa eri vuodenaikoina.

### 6.1.3 Kirjoitus Forssan Lehdessä 21.4.15

Jo alkusuunnitelmista lähtien, oli yhtenä ajatuksena kirjoittaa lehtikirjoitus. Kirjoituksen tarkoituksena oli ennen infotilaisuutta herättää ihmisiä ajattelemaan omaa

elämäänsä ja mahdollisuuksia osallistua Lähde kaveriksi -projektin toimintaan. Kirjoitus (Liite 4/1) lähti Forssan Lehteen julkaistavaksi 6.4.2015. Valitettavasti samaan aikaan oli tulevien eduskuntavaalien ehdokaskampanjointi kiivaimmillaan ja kirjoituksen julkaisu venyi yli jo toteutuneen infotilaisuuden. Kirjoitus julkaistiin 21.4.2015 (Liite 4/2). Kirjoituksella saatiin näkyvyyttä projektille, muistisairauksille, muistisairaiden määrälle seutukunnalla ja Forssan Seudun Muisti ry:lle.

#### 6.1.4 Messuilla mukana 2.5.2015

Lähde kaveriksi -projektia ja Forssan Seudun Muisti ry:tä oltiin markkinoimassa 2.5.2015 Ystävän Kammarilla. Tällöin Forssan seurakunta, Forssan seudun palvelukammari, SPR Forssan jaosto ja Forssan Rotaryklubi järjestivät messutapahtuman Virkistä ja Virkisty. Tapahtumaan oli mahdollista osallistua ja esitellä yhdistyksen toimintaa. Tilaisuudessa jaettiin yleistä Muistiyhdistyksen materiaalia ja esite tulevasta koulutustilaisuudesta 20.5.2015 (Liite 7).

Markkinoinnin lisäksi mahdollistui keskustelu muiden yhdistysten edustajien kanssa. Keskustelua käytiin mm. Forssan seurakunnan edustajan kanssa, joka kertoi seurakunnan suunnitelmista syksyille 2015 koskien vapaaehtoistoimijoiden kouluttamista. Keskusteluissa nousi esille myös yhteistyön mahdollisuus, mutta tilaisuudessa se jäi vain keskustelun asteelle.

Forssan Rotaryt ovat lisänneet tapahtumasta kuvakoosteen osoitteeseen: <https://picasaweb.google.com/115725382373329895316/VirkistyJaVirkistaPaiva>

#### 6.2 Koulutukset

Koulutukset toteutettiin hyödyntäen Muistiliiton MuistiKaveri -materiaalia, joka on tilattavissa Muistiliitosta tai käytettävissä rekisteröinnin kautta Muistiliiton internet-sivuilla. Muistiliitto on laatinut osana Asiakaslähtöinen palvelujärjestelmä -projektia kuvauksen MuistiKaveri -toiminnan käyttöön otosta ja kuvaus on käytettävissä valtakunnallisesti. Kuvaus sisältää keskeistä tietoa toiminnan periaatteista, MuistiKaverien rekrytoinnista ja koulutuksen osa-alueista. (Muistiliitto n.d.) Muistiliitto listaa

MuistiKaveri -toiminnan tavoitteiksi muistisairaahan ihmisen toimintakyvyn ja osallisuuden tukemisen, muistisairaahan ihmisen itsenäisyyden tukemisen sekä muistisairaahan identiteetin vahvistamisen (Muistiliitto n.d., 1).

Materiaalista poimittiin kokonaisuus, jossa oli tiiviisti asiaa vapaaehtoistyöstä, muistisairauksista ja muistisairaahan ihmisen kohtaamisesta. Kouluttajiksi valikoituivat Eeva-Liisa Breilin ja Päivi Jussila. Apuvälineiden osalta koulutus toteutui asiantuntija-luennolla ja tutustumisena apuvälineisiin. Koulutustilana toimivat kahdessa ensimmäisessä tilaisuudessa Ystävän Kammari ja kolmannessa tilaisuudessa Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän tilat.

#### 6.2.1 Ihmisläheinen vapaaehtoistyö 28.4.2015

Ensimmäisen koulutustilaisuuden aiheena oli Ihmisläheinen vapaaehtoistyö. Tapahdumasta oli ilmoitus Forssan Lehdessä (Liite 5) sekä Yhdistykset -palstalla Seutusanomissa. Luennon vapaaehtoistyöstä toteuttivat Päivi Jussila ja Eeva-Liisa Breilin. Luento sisältyi ydinasioita vapaaehtoistyöstä ja sen periaatteista (Liite 6). Aihe herätti keskustelua ja läsnä olevat olivat aktiivisesti mukana pohtimassa asiaa. Keskusteluissa nousivat esille mm. toiminnan sitovuus ja ihmisten halu sitoutua. Luennolle osallistui 11 kiinnostunutta.

#### 6.2.2 Muistisairaudet ja muistisairaahan ihmisen kohtaaminen 20.5.2015

Toinen koulutus oli otsikoitu Muistisairaudet ja muistisairaahan ihmisen kohtaaminen. Tilaisuudesta ilmoitettiin kuten ensimmäisestäkin tilaisuudesta. Samoin materiaali oli pääosin koottu MuistiKaveri -materiaalista. Luentoa rikastutti luennoitsijoiden runsas ammattitaito aiheesta. Luennolla käytiin läpi yleisellä tasolla muistia, muistisairauksen oireita ja pääsääntöisesti Alzheimerin tautia. Luennon piti Päivi Jussila ja lisäksi Eeva-Liisa Breilin toi esille omia kokemuksia muistisairaahan kohtaamisesta muistisairaahan omaisen näkökulmasta. Luennolle osallistui 8 kiinnostunutta.

### 6.2.3 Apuvälineet 28.5.2015

Kolmas koulutus käsitteli apuvälineitä. Ajatus apuvälineisiin tutustumisesta lähti siitä, että myös muistisairaalla voi olla käytössään erilaisia apuvälineitä liikkumisessa, kommunikoinnissa tai muussa arjen elämässä. Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymässä, Korkeavahan terveysasemalla, on näyttelytila, johon on koottu yleisimpiä erilaisia apuvälineitä. Näyttelytila on avoinna kaikille halukkaille ja siellä on mahdollisuus tutustua erilaisiin apuvälineisiin.

Tutustumiskäynti toteutettiin 28.5.15. Tästä koulutuksesta ei ilmoitettu lehdissä, vain Yhdistykset -palstalla oli maininta tilaisuudesta. Tilaisuutta ei mainostettu tämän enempää, koska luentotila sekä itse näyttelytila olivat kooltaan pieniä. Paikalla oli kuusi uusiin vapaaehtoistoimijoihin kuuluvaa kuulijaa ja kaksi yhdistyksen jäsentä.

Hyvinvointiteknologian asiantuntija Hanna Hutka - Ojanen otti vastaan ryhmän hyvinvointiteknologiasta kiinnostuneita ihmisiä työpaikallaan Korkeavahan terveysasemalla. Hutka - Ojanen piti noin 30 minuutin pituisen luennon yleisellä tasolla hyvinvointiteknologiasta ja sen merkityksestä ihmisten elämässä nyt ja tulevaisuudessa. Esille nousi myös hyvinvointiteknologian taloudellinen merkitys ikäihmisten määrän kasvaessa ja muistisairauksien lisääntyessä. Luento herätti runsasta keskustelua muun muassa eettisistä näkökulmista kameravalvonnasta muistisairaahan ihmisen kodissa.

Luento seurasi tutustuminen näyttelytilaan, jossa konkreettisesti pääsi testaamaan erilaisia apuvälineitä ja tutustumaan erilaisiin teknisiin ratkaisuihin esimerkiksi turvallisuuden lisäämiseen kotona. Näyttelytilan tarvikkeet herättivät runsasta kiinnostusta. Ne herättivät läsnäolijoita ajattelemaan omaa arkeaan ja miten sitä voisi nähdä / testatuilla tuotteilla keventää tai parantaa. Esimerkiksi oven lukon avaamiseen kehitetty apukahva pääsi testaukseen, samoin pyörätuoli ja sen tekninen toimiminen. Hanna Hutka - Ojasella oli mahdollisuus antaa halukkaille myös esitteitä ja hintatietoja mukaan tarvikkeista.

Internetissä on mahdollisuus tutustua apuvälineisiin virtuaalisen näyttelytilan kautta, jonne on koottu arjessa käytettävistä apuvälineistä videoita ohjeineen ja vinkkeineen. Osoite: <http://xn--nyttelytila-l8a.fi/WordPress3/>

### 6.3 Tauko toiminnassa

Kolmannen koulutuskerran yhteydessä osallistujia haastateltiin kesätoiminnan suhteen. Paikalla olijat ilmaisivat selkeästi ja yksimielisesti, että kesätauon voisi aloittaa heti ja jatkaa toimintaa syksymmällä. Aiemmin esillä olleet suunnitellut tapaamiset kesälle peruttiin ja mukana olleilla alkoi kesäloma. Seuraavaa tapaamiskertaa ei sovittu.

Kevään toimintaa arvioitiin 2.6.2015 olleessa Forssan Seudun Muisti ry:n hallituksen kokouksessa. Kokouksessa tuotiin esille osallistuneiden halu kesätauokoon toiminnassa. Tauko hyväksyttiin ja samalla sovittiin suunnitelmasta, että koulutuksiin osallistuneet, yhteystietonsa jättäneet kutsuttaisiin syyskuussa 2015 Muistiviikon Alzheimer -päivän tapahtumaan Forssaan. Tapahtuman pääaihe olisi elokuvan katsominen ja samalla uudet ihmiset kutsuttaisiin mukaan yhteiseen toimintaan.

Kokouksessa selvisi, ettei Lähdeprojektin saapumista seutukunnalle voida nopeuttaa. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli ajatuksena, että Lähdeprojekti, yhdessä yhdistyksen kanssa, ottaa vastaan toimintaan saavutetut uudet vapaaehtoistoimijat. Tämä tieto aiheutti sen, että syksyille 2015 oli yhdistyksen laadittava suunnitelmia sen suhteen, miten saavutetut vapaaehtoistoimijat saadaan pysymään toiminnassa mukana.

### 6.4 Projektin päättyminen

Suunnitelma syksyn 2015 suhteen oli hyvin väljä jo heti alkusuunnitteluvaiheesta lähtien. Koska kyseessä oli projekti, jokin suunnitelma toiminnan päättämisestä Lähde kaveriksi -projektin tiimoilta piti tehdä. Heräsi ajatus, että elokuvatapaamisen lisäksi, viimeisenä kontaktina projektin tiimoilta, voisi ottaa suoraan henkilökohtaisesti puhelimitse yhteyttä kaikkiin niihin henkilöihin, jotka olivat osallistuneet koulutuksiin. Tämä ehdotus tuotiin esiin myös yhdistyksen hallituksen kokouksessa

7.9.2015, jossa tapa todettiin tehokkaaksi jatkoa ajatellen ja myös mielipiteiden keräämiseen toteutuneista koulutuksista. Tätä tapaa ei kuitenkaan voitu toteuttaa ennen raportin kirjoittamista, koska yhteystiedot eivät olleet käytettävissä. Käytännössä projekti päättyi siis 21.9.2015, jolloin uudet vapaaehtoistoimijat olivat kutsuttuina mukana Elävien kuvien teatterissa Forssassa vaihtamassa kuulumisia ja katsomassa elokuvaa Edelleen Alice.

Hallituksen kokouksessa 7.9.2015 sovittiin, että projektin raportointitilaisuus järjestetään yhdistyksen syyskokouksen yhteydessä 5.11.2015. Kokouksessa sovittiin myös siitä, että kirjoitetun raportin lukee ennen tätä ajankohtaa läpi yhdistyksen puheenjohtaja Eeva-Liisa Breilin ja hyväksyy sen, ennen kuin raportti sovitusti tallennetaan opinnäytetyönä Theseus -tietokantaan.

Koska projektit ovat ajallisesti rajattuja, tulee niillä olla selkeä päättymispiste. Virallisesti päätöksen projektin päättymisestä tekee ohjausryhmä sen jälkeen, kun kaikki asianmukaisesti dokumentoidut asiakirjat ja projektin lopputuotos on sovitusti luovutettu sekä projektin loppuraportointi on esitetty. (Kettunen 2009, 181-182; Ruuska 2012, 40.) Projektissa ohjausryhmänä toiminut yhdistyksen hallitus on dokumentoinut omiin kokouspöytäkirjoihinsa Lähde kaveriksi -projektiin liittyneet ohjaustilanteet, suunnitelmien muutokset ja jatkosuunnitelmat. Yhdistyksen tapana on hyväksyä pöytäkirjat seuraavassa kokouksessa ja hyväksymisestä on aina oma kohtansa kokouksen pöytäkirjassa. Nämä kokouspöytäkirjat ovat jo yhdistyksen toimijoiden hallussa. Lähde kaveriksi -projektin raportti ja tuotettu materiaali luovutetaan Forssan Seudun Muisti ry:lle syyskokouksen yhteydessä 5.11.2015 ja virallisesti projekti päättyy silloin.

## 7 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN SAAVUTUKSET

Projektin avaustapahtumassa saavutettiin useita kymmeniä kuulijoita. Tästä eteenpäin eri tilaisuuksiin osallistui vähäisesti väkeä. Aktiivisin ydin joukko kutistui mat-

kan varrella kuuteen kuulijaan. Jokainen saavutettu ihminen on kuitenkin tärkeä, koska heistä voidaan mahdollisesti saada mukaan toimintaan uusia vapaaehtoistoimijoita yhdistykseen. Näiden kuuden henkilön lisäksi projektin aikana mukana oli myös kaksi nuorta, jotka tulee myös huomioida kokonaisuudessa eli yhteensä kahdeksan ihmistä saavutettiin Lähde kaveriksi -projektilla.

### 7.1 Ensimmäiset kohtaamiset

Koulutuksien aikana, kaksi nuorta osallistujaa halusi aloittaa Kaveri -toiminnan käytännössä. Nuoret osallistuivat kahteen koulutustilaisuuteen. Näillä nuorilla oli omat tavoitteet omiin sairaanhoidonopintoihin liittyen ja siksi he halusivat löytää heti itselleen muistisairaahan ihmisen, jonka luona vierailta Kaveri -roolissa. Alkuperäiseen Lähde kaveriksi -projektiin ei kuulunut viedä toimintaa aktiiviseen Kaveri -toimintaan asti, mutta näiden nuorten kohdalla suunniteltiin poikkeus.

Vapaaehtoistojoiden ja muistisairaiden kohtaamista ei aiemmin valmiiksi suunniteltu, mutta luonteva tapa toteuttaa kohtaaminen oli hyödyntää Päivi Jussilan ammatin liittyvää väylää. Jussila toimii Forssan kotihoidossa ja on selvillä siitä, keiden kotihoidon asiakkaiden elämään Kaveri -toiminta sopisi ja keiden muistisairaiden elämää tapaamiset auttaisivat. Kotihoidossa mahdollisia ehdokkaita pohdittiin ja pohdintojen jälkeen sopivalta iäkkäältä muistisairaalta tiedusteltiin kotihoidon henkilökunnan välityksellä, olisiko tämä kiinnostunut tapaamaan kaksi nuorta, jotka voisivat olla seurana kotona tai kodin ulkopuolella, esim. lenkillä. Henkilö kiinnostui ajatuksesta ja antoi kotihoidon henkilökunnalle luvan antaa yhteystietonsa nuorille.

Ensimmäinen tapaaminen nuorilla ja muistisairaalla oli 23.5.2015. Ajankohdan nuoret sopivat itse puhelimitse muistisairaahan kanssa. Tapaamispaikaksi sovittiin muistisairaahan koti. Ennen tapaamista nuorten kanssa keskusteltiin tulevasta kohtaamisesta, mitä suunnitelmia nuorilla oli ja minkälaisia tunteita tuleva kohtaaminen heissä herätti. Nuorten suunnitelmana oli ensin vain tutustua ja edetä muistisairaahan ehdoilla tilanteessa. Tunnelma oli jännittynyt, mutta innostunut. Tapaamisen jälkeen nuoret viestittivät sähköpostin välityksellä, että tilanne oli sujunut hyvin. Tapaaminen oli keskittynyt tutustumiseen puolin ja toisin. Pääpaino oli ollut keskustelussa, muiste-

lussa ja läsnäolossa. Kohtaaminen oli kestoaltaan lähes kaksi tuntia. Nuoret olivat myös sopineet heti uuden tapaamisen eli toiminta heidän kohdallaan jatkui. (Maja sähköposti 23.5.2015)

Nuorilta tiedusteltiin elokuussa 2015 uudelleen, miten kohtaamiset muistisairaankanssa olivat sujuneet. Selvisi, että toinen nuorista oli jatkanut toimintaa koko kesän tapaamisina ja myös puhelimen välityksellä. Nuoren kokemus oli positiivinen. Molemmat osapuolet ovat nauttineet yhdessä toimimisesta ja nuori kertoi, että aikoo jatkaa toimintaa edelleen. (Järvinen sähköposti 16.8.2015)

Koska ensimmäinen tapaaminen nuoren kohdalla onnistui, jatkoi Jussilla edelleen työtä kotihoidon väen kanssa ja pohti edelleen uusia Kaverin tarvitsijoita. Pohdintoissa tuli esille useita ihmisiä, joille toimintatapa sopisi. Koska koulutuksiin osallistujien joukossa oli myös mieshenkilö, pohdittiin Jussilan kanssa mahdollisuutta yhdistää miesväkeä yhteen. Yksinasuvat miesasiakkaat kotihoidossa voivat olla yksinäisiä ja kaivata toisen miehen juttuseuraa. Kotihoidon henkilökunta on lähes kokonaan naisia ja siitä syystä miesnäkökulman puuttuminen nousee ajoittain esille. Miesväen yhdistäminen jäi kesätauon vuoksi syksylle.

## 7.2 Yhdistyksen näkyvyys

Projektista informoimiseen panostettiin ja toimintaa saatiin näkyväksi. Tarve uusiin vapaaehtoistoimijoihin tuotiin esille laajasti. Forssan Seudun Muisti ry ja sen toiminta tuli esille säännöllisesti kevään 2015 aikana. Tämä on myös alkuperäisen tavoitteen lisäksi tärkeä saavutus, koska yhdistyksen olemassaolo on riippuvainen vapaaehtoistoimijoistaan. Yhdistyksen täytyy saada näkyvyyttä ja tunnettavuutta, jotta uudet vapaaehtoistoimijat löytävät yhdistyksen ja tulevat tutuiksi sen toiminnan kanssa. Näkyvyyttä tarvitaan myös, jotta yhdistyksen toiminnan kohteet eli muistisairaant ja heidän omaisensa löytävät yhdistyksen. Kynnys yhdistyksen toimintaan mukaan tulemiseen ja toiminnan hyödyntämisen muistisairaant elämässä madaltuu, kun yhdistys saa lisää tunnettavuutta.



Näkyvyys tuli esille, kun Humppilasta otti yhteyttä erään muistisairaana omaisen ja tiedusteli yhdistyksen mahdollisuutta järjestää kyseiselle muistisairaalle Lähde kaveriksi -projektin kautta vapaaehtoistoimijaa Kaveriksi. Tähän pyyntöön ei pystytty vastaamaan, koska toiminnassa mukana olleet vapaaehtoistoimijat olivat kaikki Forssasta ja esteeksi muodostui kulkeminen Forssasta Humppilaan. Tämä yhteydenotto kertoo tarpeesta kehittää toimintaa myös muualla kuin vain Forssassa.

### 7.3 Koulutusrunko ja tulevat tapahtumat

Yksi projektin saavutus on se, että nyt yhdistyksellä on valmis, pelkistetty koulutusrunko vapaaehtoistoimijoiden kouluttamiseksi. Tätä runkoa voi uudelleen käyttää sellaisenaan ja kehittää sitä aina kulloisenkin kohderyhmän mukaan. Koulutusrunko on myös sellainen, että siitä voi helposti ottaa vain osan käsittelyyn ja toteuttaa pienemmän koulutuskokonaisuuden tarvittaessa. Koulutusta voisi markkinoida myös muille yhdistyksille, koska tietämys muistisairauksista on yhdistyksen vapaaehtoistoimijoiden vankan ammattitaidon kautta ainutlaatuinen.

Projektin aloituksessa käytetty diasarja musiikkeineen on myös jatkossa hyvä tausta isompien tilaisuuksien alkuun. Diasarjaa on helppo muokata tai käyttää yleisluonteisuuden vuoksi sellaisenaan. Diasarjan sanoma ei vanhene, vaikka itse projekti päättyikin.

## 8 ARVIOINTIA JA POHDINTAA

Lähde kaveriksi -projekti oli nopeampainen ja pienellä väellä toteutettu projekti. Yhdessä toimien ja ideoiden saatiin paljon aikaan. Projekti eli ja muuntui projektin edetessä. Esimerkiksi osallistuminen Virkistä ja Virkisty -tapahtumaan toteutettiin, kun mahdollisuus aukeni. Projekti oli onnistunut, vaikka joiltain osin olisi kyetty

vielä parempaan tulokseen täsmällisemmällä suunnittelulla ja yhteistyön aloittamisella muiden yhdistysten kanssa.

## 8.1 Projektin vaiheet

Projektin alussa ja viimeistään suunnitteluvaiheessa, olisi ollut tärkeää täsmentää projektissa toimivien rooleja. Yhteistyö oli sujuvaa, mutta tehtävien tarkempi jako olisi tehostanut toimintaa. Projektipäälliköksi eli henkilöksi, joka projektia johtaa, vastaa projektin valmistumisesta ajoissa, valvoo budjettia ja vastaa lopputuloksen vastaavuudesta asetettuihin tavoitteisiin, ei nimetty lainkaan (Kettunen 2009, 29). Kokemukseksi jäi, että toiminta oli hetkittäin hajallaan, kukaan ei pitänyt käsissään projektin punaista lankaa. Toisaalta punaisen langan puuttuminen antoi toisinaan tilaa sille, että suunnitelmia muutettiin ja muunnettiin vallitsevien tilanteiden mukaan. Projektipäällikkönä toimi tilanteesta riippuen juuri siihen tilanteeseen parhaiten sopiva henkilö. Arviointia roolijaosta käytiin hallituksen kokouksessa toukokuussa 2015, mutta keskustelu käytiin vasta kun koulutuksia käytiin jo läpi. Silloin projektissa oltiin jo pitkällä. Kulujen seuraamista ei myöskään määritelty kenellekään projektissa, mutta rooli lankesi automaattisesti henkilölle, joka muutenkin hoitaa yhdistyksen laskuasioita. Materiaalien hallussapito taas ohjautui Päivi Jussilalle, joka muutenkin oli ohjaksissa toiminnan organisoinnin ja toimeenpanemisen suhteen. Projektissa roolit ohjautuivat luontevasti yhdistyksen toimijoiden roolien mukaisesti.

Roolit sekoittuivat myös, koska Forssan Seudun Muistiyhdistys on pieni yhdistys, aktiivisia toimijoita ei ole paljon. Yhdistyksen hallitus toimi projektin tilaajana opinäytetyön sopimuksen allekirjoittajana, ohjausryhmänä projektille ja samaan aikaan myös projektiryhmänä eli vastasi projektin käytännön toteuttamisesta. Projektiryhmään on koottu eri asiantuntijoita, joiden tarkoitus on tuoda projektiin erivaiheissa tarvittavaa osaamista (Ruuska 2012, 150) ja tämä ryhmässä näkyi, vaikka ryhmää ei koottu juuri tätä projektia varten. Roolien sekoittumisesta huolimatta yhdistyksen hallitus toimi rooleissaan tarkoituksenmukaisesti ja onnistuneesti.

Roolijaon ongelmat näyttäytyivät raporttia kirjoittaessa, koska eri tiedot olivat hajaantuneet eri toimijoiden mukana eri paikkoihin. Tietoja oli vaikea saavuttaa. Tässä

apuna olisi ollut selkeä sopimus projektikansion haltijasta eli kaikki projektiin liittyvät asiakirjat, pöytäkirjat ja muistiinpanot olisivat olleet sovitulla henkilöllä ja sovitussa paikassa. Usein projekteissa projektikansio on projektipäällikön hallussa. Projektikansio voi olla myös sähköinen palvelimelle perustettu sähköinen hakemisto. Projektikansion muodosta riippumatta, projektikansion perustamisesta ja ylläpitojärjestelyistä vastaa projektipäällikkö. (Löow 2002, 102; Ruuska 2012, 240.)

Suunnitelmavaiheessa suurin menetys taaksepäin ajatellen on se, että taustatyötä toisten yhdistysten toimintaan ei tehty. Jos taustatyötä olisi tehty, projektiin olisi saatu mukaan muistakin yhdistyksiä ja näin koko projektin mittakaava olisi muuttunut ja hyöty projektista olisi ollut laajempi. Tämä yhteistyön puute havaittiin projektin edessä muun muassa päällekkäisinä toimintoina vapaaehtoistoimijoiden rekrytoinnissa ja ajallisesti päällekkäisinä tapahtumina. Nyt tämä asia yhdistyksessä on huomioitu ja tulevaisuudessa yhteistyö tulee todennäköisesti olemaan tiiviimpää.

Projektista informoitiin tehokkaasti. Markkinoinnissa kyettiin hyödyntämään laajasti olemassa olevia yhteistyöverkostoja. Pienillä varoilla toteutetuksi projektiksi, näkyvyyttä saatiin aikaan. Näkyvyyttä olisi voitu saavuttaa lisää jos asiaa oltaisi tuotu esille lehdistössä esimerkiksi kutsumalla paikallisten lehtien edustajia mukaan eri tilaisuuksiin tai kirjoittamalla lisää aiheesta Forssan Lehden Lukijalta -palstalle.

Toiminta tapahtumien ja tilaisuuksien järjestämisessä oli sujuvaa ja mutkatonta. Materiaaleja suunniteltiin yhdessä ja koulutusten toteuttaminen onnistui hyvin. Vapaaehtoisia toimijoita löytyi jokaiseen tilaisuuteen projektin aikana yhdistyksen omaista riveistä. Yhdistyksen toiminnassa mukana olevilla on vahva kokemus erilaisista tiloista ja se kokemus auttoi sujuvaan toimintaan. Tilojen varaamista, tiloihin pääsyä tai tilojen käyttöä ei tarvinnut erikseen miettiä, koska yhdistys on käyttänyt kyseisiä tiloja ennenkin ja niiden käyttö on tuttua.

Projektin rajauksen suhteen alkuperäinen suunnitelma muuttui. Suunnitelmassa oli projektin tarkoitus vain etsiä ja saada mukaan toimintaan uusia vapaaehtoistoimijoita koulutusten kautta. Se, miten koulutetut vapaaehtoistoimijat kohtaisivat Kaveria tarvitsevat muistisairaat, jäi projektin alkuperäisen suunnitelman ulkopuolelle. Todellisuudessa asiaa päädyttiin jo projektin aikana pohtimaan. Kuten aiemmin jo on tullut

esille, Kaveri-toimintaa tuotiin esille Forssan kotihoidon kautta Päivi Jussilan välityksellä. Kotihoidon henkilökunta oli avainasemassa siinä, että ensimmäiset kohtaamiset vapaaehtoistoimijoiden ja muistisairaana välillä saatiin toteutumaan.

## 8.2 Resurssit ja riskit

Resurssien suhteen projekti pysyi hallinnassa. Kokonaisuutena opinnäytetyöhön varatut työtunnit täyttyivät reilusti, mutta vapaaehtoistoimintaan annetut tunnit eivät olleet liiallisia. Muiden projektiin osallistuneiden antama aika oli myös vapaaehtoisuuteen pohjautuvaa ja jokainen osallistui niiden rajojen mukaisesti kuin itsestä tuntui hyvältä. Esimerkiksi tilaisuuksissa tarjottujen kahvien ja leivonnaisten suhteen vuoro kahvitusten järjestämiseen vaihtui sen mukaan, kuka milloinkin pääsi paikalle tulemaan.

Rahan ja materiaalien suhteen projektille ei suunniteltu budjettia, vaan kulut sovitettiin yhdistyksen normaaleihin menoihin. Tämä oli mahdollista, koska projektissa suunniteltu ja toteutettu toiminta on yhdistyksen toimintaa tarkastellen yhtenevää ja samankaltaista. Käytettävissä olevien tietojen mukaan, raporttia kirjoitettaessa, lehti-ilmoitukseen meni Tarja Kalliosaaren mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 7.9.2015) yhteensä 348,19 euroa. Kahvitusten suhteen summaa on vaikeampaa laskea, koska tilaisuuksiin ostettuja tuotteita ja tarvikkeita pystyttiin hyödyntämään myös muissa yhdistyksen tilaisuuksissa. Ihmismäärät jäivät pienemmiksi kuin mitä tarvikkeilla ja tarjottavilla varauduttiin. Raporttia kirjoitettaessa kahvitukseen käytettyjen varojen määrä ei ollut tiedossa.

Projektin riskejä ei pohdittu suunnitelmallisesti. Suurin riski olisi ollut, ettei projektilla saavuteta lainkaan uusia toimijoita tai saada esille Forssan Seudun Muisti ry:tä. Projektin edetessä, tilaisuus tilaisuudelta, pohdittiin varasuunnitelmaa sille, jos kukaan ei tule paikalle. Menetys silloin olisi ollut ainoastaan oman annetun ajan menetyks yhdistyksen vapaaehtoistoimijoilta. Taloudellista menetystä olisi voinut tulla turhista ilmoituksista lehdissä ja turhista kahvileivistä sekä kahvista. Ylijääneet kahvileivät kuitenkin pakastettiin ja niitä hyödynnettiin myöhemmissä, yhdistyksen pienemmissä tilaisuuksissa. Toisaalta riskinä pohdittiin myös valmiiksi se, että tilai-

suuksiin saapuisi runsaasti väkeä ja esim. tarjottavaa tarvittaisiin nopeasti lisää. Realistisesti ajateltuna tätä riskiä ei kuitenkaan koskaan ollut olemassa. Tilaisuudet elivät sen mukaan, mikä oli osanotto ja läsnäolijoiden kokoonpano, riskit mitätöitiin pienillä varasuunnitelmillä.

### 8.3 Aikataulu

Aikataulullisesti projekti oli nopea. Suunnitelmaan nähden toteutus kevättä 2015 ajatellen meni suunnitellusti. Koulutukset toteutettiin aikataulun mukaisesti. Kesä 2015 taas muuttui suunnitellusta, koska uudet vapaaehtoistoimijat toivoivat kesätaukoa. Syksyn 2015 osalta suunnitelmat muuttuivat täysin. Täsmällisiä suunnitelmia ei ollutkaan laadittuna, mutta Lähdeprojektin saapuminen seutukunnalle vasta tammikuussa 2016 aiheutti paineita uusien suunnitelmien luomiseksi syksyille.

### 8.4 Tuloksen hyödyntäminen ja arviointi

Projektin tuloksena saatiin Forssan Seudun Muisti ry:n toimintaan muutamia uusia vapaaehtoistoimijoita. Heidän läsnäoloon hyödynnetään ja tullaan tulevaisuudessa hyödyntämään muistisairaiden kanssa tehtävässä yhteistyössä. Muistisairaat saavat uusista toimijoista rinnalleen Kaverin, jonka kanssa voi oman elämän arkea rikastuttaa sillä tavoin, mikä sekä muistisairaasta, että vapaaehtoistojasta tuntuu hyvälle. Uusien vapaaehtoistojien määrä ei ole suuri, mutta jokainen uusi vapaaehtoistoimija on muistisairaiden kannalta merkittävä saavutus, kuten myös yhdistyksen kannalta. Toivottavaa on, että uudet vapaaehtoistoimijat ovat mukana myös muussa yhdistyksen toiminnassa.

Tuloksen hyödyntäminen koko Forssan Seudun Muistiyhdistys ry:n toiminta-alueella on haasteellista. Uudet vapaaehtoistoimijat ovat Forssasta ja muihin kuntiin ei tässä projektissa löytynyt vapaaehtoistoimijoita. Tämä tulos oli valitettava, mutta tilannetta voidaan tulevaisuudessa yrittää muuttaa.

## 9 LÄHDE KAVERIKSI -PROJEKTIN TULEVAISUUS JA UUDET IDEAT

Lähde Kaveriksi -projekti päättyi opinnäytetyönä, mutta jatkuu Forssan Seudun Muisti ry:n toimintana. Projektin aikana saavutettujen vapaaehtoistoimijoiden sitouttaminen toimintaan jatkuu ja heidät saatetaan yhteen muistisairaiden ihmisten kanssa, jotka tarvitsevat Kaveria elämäänsä.

Kehittämistyön täytyy jatkua, koska henkilöt, jotka nyt on saatu mukaan toimintaan, eivät voi jäädä yksin. Vapaaehtoistoimijoiden tueksi on kehitettävä säännöllistä toimintaa ja koulutusta, jolla autetaan vapaaehtoistoimijoita heidän toiminnassaan. Säännölliset tapaamiset yhdessä ja henkilökohtaiset yhteydenotot voisivat olla tapauksia tukea heitä.

### 9.1 Koulutus

Uusien toimijoiden saavuttamiseksi voidaan jatkossa hyödyntää samaa koulutusrunkoa. Runkoa täytyy edelleen kehittää ja koulutuskokonaisuutta laajentaa. Tässä apuna voisi olla Muistiliiton koulutuskokonaisuus, jossa on hyväksi havaittua materiaalia. Koulutuksessa tulisi vielä tuoda esille mm. vaihtoehtoisuus ja luoda oma todistus heille, jotka ovat käyneet Kaveri -koulutuksen läpi.

Syksyllä 2015 oli tarkoitus aloittaa uusi koulutuskierrös. Tavoitteena oli edelleen houkutella uusia vapaaehtoistoimijoita mukaan toimintaan. Uutta koulutuskierröstä tuotiin esille 31.7.2015 Holjat Markkinat -tapahtumassa, jossa Forssan Seudun Muisti ry oli edustettuna päivätapahtumassa. Tapahtumassa jaettiin esitettä, jossa otsikkona oli Lähde kaveriksi (Liite 10). Uutta koulutuskierröstä suunniteltiin yhdistyksen hallituksen kokouksessa 7.9.2015 ja hallitus linjasi koulutuksien aloittamisen tapahtuvan talvella 2016 liittyen Lähdeprojektiin. Koulutuksia lykättiin, koska yhdistyksen omia resursseja ei kuluvana syksynä pidetty riittävinä uuden koulutuskierröksen toteuttamiseen. Koulutustoiminta tulee siis jatkumaan markkinoinnista huolimatta vasta talvella 2016 Lähdeprojektissa. Koulutuskokonaisuutta voisi kehittää niin, että koulutusta järjestettäisiin myös Forssan ympäristökunnissa. Ympäristökunnista voisi

etsiä yhteistyökumppanin, esim. seurakunta tai eläkeläisjärjestö, jonka kanssa yhteistyössä koulutuksia järjestettäisiin. Menneestä oppien, koulutuksien toteutumisessa olisi hyvä ottaa yhteyttä muihin yhdistyksiin ja selvittää yhteistyön mahdollisuutta. Suunnitelmallinen yhteistyö voisi auttaa saavuttamaan pienellä seutukunnalla kattavamman Kaveri-verkoston ja samalla voitaisiin hyödyntää eri yhdistysten erityisosaamista koulutustilaisuuksissa.

## 9.2 Opiskelijat

Forssassa toimii Hämeen ammattikorkeakoulun toimipiste. Kaksi nyt vapaaehtoistoimijana aloittanutta nuorta opiskelee oppilaitoksessa. Forssan Seudun Muisti ry voisi tulevaisuudessa edelleen kehittää yhteistyötä oppilaitoksen kanssa ja sen kautta sisällyttää opiskelijoiden opintoihin kanssakäymistä muistisairaiden kanssa. Oikeiden ihmisten yhteen saattaminen voisi tapahtua edelleen esim. Jussilan välityksellä. Toiminta voisi olla nonstop -periaatteella niin, että kun opiskelija aloittaa opinnot, hän aloittaisi muistisairaana Kaverina ja kun hän lopettaa, seuraava opiskelija jatkaa. Näin saataisiin luotua jatkuvuus. Myös opinnäytetöitä voisi edelleen hyödyntää palvelemaan yhdistyksen tarpeita. Tuleva Lähdeprojekti on niin laaja, että siitä riittäisi aiheita useampaankin opinnäytetyöhön.

## 9.3 Kaveri -toiminnan mainostaminen

Uusien vapaaehtoistoimijoiden Kaveri -toimintaa voisi mainostaa myös Forssan sairaalalla, geriatrian poliklinikalla. Siellä toiminta voisi olla suurempaa eli Kaverin tarvitsija havainnoisi asian ilmoituksesta poliklinikalla, ottaisi itselleen yhteystiedot ja ottaisi yhteyttä yhdistykseen Kaveri -toiminnan aloittamiseksi. Yhteyttä voisi ottaa myös omainen tai läheinen. Toimintaa voisi tuoda esille myös muistihoitaja, joka työssään kohtaa useita muistisairaita. Jos yksinäisyys nousee esille poliklinikka- tai kotikäynnillä, voisi Kaveri -toimintaa tarjota yhtenä ratkaisuna tilanteeseen. Sairaala voisi toimia myös paikkana, jossa ilmoituksella kutsuttaisiin uusia vapaaehtoistoimijoita mukaan toimintaan.

## LÄHTEET

- Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.). 2010. Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Forssan seudun terveydenhuollon kuntayhtymä. 2009. Hyvillä mielin Forssan seudulla. Mielenterveyden edistäminen 2010-2015. Forssan seudun ehkäisevän mielen-terveystyön suunnitelman laatiminen -hanke.
- Forssan seudun Muisti ry:n www-sivut. 2015. Viitattu 3.8.2015.  
<http://www.forssanseudunmuisti.fi/>
- Granö, S., Härmä, H., Pikkarainen, A., Nikumaa, H., Riikonen, M. & Aavaluoma S. 2011. Katse tulevaisuuteen. Teoksessa H. Härmä & S. Granö (toim.) Työikäisten muisti ja muistisairaudet. Helsinki: WSOYpro Oy, 378-394.
- Hallikainen, M. 2014. Muistisairaudet, niiden yleisyys ja ehkäisyn mahdollisuudet. Teoksessa M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13-14.
- Hallikainen, M. & Nukari T. 2014. Muistisairaudet kansanterveydellisinä ja inhimillisinä haasteina. Teoksessa M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 15.
- Hopea-paperi. 2009. Vanhenemiseen liittyvät sairaudet: terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisyn, perustutkimuksen ja kliinisten näkökohtien tulevaisuus. Terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Lääkärilehti. Liite 44, 3-5.
- Jussila, P. 2015. Yhdyshenkilö, Forssan Seudun Muisti ry. Forssa. Henkilökohtainen tiedonanto 25.2.2015.
- Jussila, P. 2010. Potilas- ja omaisyhdistyksen toiminnan kehittäminen. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Järvinen, K. Tapaaminen. Vastaanottaja paananensanna0@hotmail.fi. Lähetetty 16.8.2015 klo 17.39.17. Viitattu 30.8.2015.
- Kalliosaari, T. 2015. Hallituksen jäsen, Forssan Seudun Muisti ry. Forssa. Henkilökohtainen tiedonanto 7.9.2015.
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2.painos. Helsinki:WSOYpro.
- Kärkkäinen, T. 2015. Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ja Lähdeprojekti 2013 – 2016. Luento projektikokouksessa 9.2.2015.


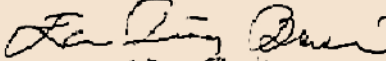


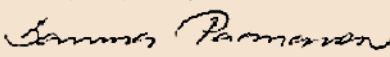


- Lööw, M. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Maja, S-M. Tapaaminen. Vastaanottaja paananensanna0@hotmail.fi; karoliina.jarvinen@student.hamk.fi. Lähetetty 23.5.2015 klo 18.24.33. Viitattu 30.8.2015.
- Martikainen, J., Viramo, P., & Frey, H. 2010. Muistisairauksien terveystaloudellinen merkitys. Teoksessa T. Erkinjuntti, J. Rinne & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 37-49.
- Muistiliitto n.d. Muisti-KaVeRi. Toiminnan kuvaus ja käyttöönotto. Multiprint Oy.
- Raha-automaattiyhdistyksen www-sivut. 2015. Avustusohjelmat. Viitattu 3.8.2015. <http://avustukset.ray.fi/fi-fi/avustusohjelmat>
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Silfverberg, P. n.d. Ideasta projektiksi Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 15.8.2015. [http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta\\_projektiksi.pdf](http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen suomi. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Suomen Muistiasiantuntijat ry:n www-sivut. 2015. Etenevän muistisairauden esiintyvyys. Muistisairaiden määrä/kunta/ikäluokka 3/2015. Viitattu 18.7.2015. <http://www.muistiasiantuntijat.fi/tuemme.php?udpview=eme>
- Tilastokeskus 2012a. Väestöennuste 2012 iän ja sukupuolen mukaan 2012 - 2060, koko maa. Osataulukko. Viitattu 6.9.2015. [http://pxweb2.stat.fi/Dialog/varval.asp?ma=010\\_vaenn\\_tau\\_101&ti=V%E4est%F6ennuste+2012+i%E4n+ja+sukupuolen+mukaan+2012+%2D+2060%2C+koko+maa&path=../Database/StatFin/vrm/vaenn/&lang=3&multilang=fi](http://pxweb2.stat.fi/Dialog/varval.asp?ma=010_vaenn_tau_101&ti=V%E4est%F6ennuste+2012+i%E4n+ja+sukupuolen+mukaan+2012+%2D+2060%2C+koko+maa&path=../Database/StatFin/vrm/vaenn/&lang=3&multilang=fi)
- Tilastokeskus 2012b. Väestöennuste Forssan seudulla vuoteen 2040. Väestöennuste 2012 iän ja sukupuolen mukaan alueittain 2012 – 2040. Osataulukko. Viitattu 6.9.2015. [http://pxweb2.stat.fi/Dialog/varval.asp?ma=020\\_vaenn\\_tau\\_102&ti=V%E4est%F6ennuste+2012+i%E4n+ja+sukupuolen+mukaan+alueittain+2012+%2D+2040&path=../Database/StatFin/vrm/vaenn/&lang=3&multilang=fi](http://pxweb2.stat.fi/Dialog/varval.asp?ma=020_vaenn_tau_102&ti=V%E4est%F6ennuste+2012+i%E4n+ja+sukupuolen+mukaan+alueittain+2012+%2D+2040&path=../Database/StatFin/vrm/vaenn/&lang=3&multilang=fi)
- Tilastokeskus 2013. Kuntien avainluvut. Viitattu 6.9.2015. <http://www.stat.fi/tup/kunnat/index.html>
- Vanhustyön keskusliiton www-sivut. 2015. Eloisa Ikä – ohjelma. Viitattu 3.8.2015. [http://www.vtkl.fi/fin/kehitamme/eloisa\\_ika\\_ohjelma/](http://www.vtkl.fi/fin/kehitamme/eloisa_ika_ohjelma/)
- Viramo P. & Sulkava R. 2010. Muistioireiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa T. Erkinjuntti, J. Rinne & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 28-36.


Voutilainen P., Routasalo, P., Isola A. & Tiikkainen P. 2010. Gerontologisen hoitotyön tietoperusta. Gerontologinen hoitotyö - miksi? Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. 1.-2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy, 12-26.

Ystävän Kammarin www-sivut 2015. Ystävän Kamhari. Viitattu 9.8.2015  
<http://www.ystavankammari.fi/>

## SOPIMUS OPINNÄYTETYÖN TEKEMISESTÄ.

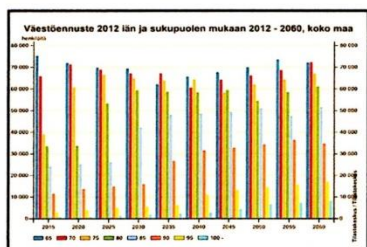
		SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU SATAKUNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	OP07A
			1/2
<b>SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä</b>			
Opinnäytetyön tekijä: Sanna Paananen			
Opiskelijanumero: 1301564		Alfiusryhmä: AGE13SP	
Koulutusohjelma: Vanhustyön koulutusohjelma			
Opinnäytetyön ohjaajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Anne Kivenmaa, anne.kivenmaa@samk.fi, p. 044-7103454 SAMK Tiilmäen kampus, Maamiehenkatu 10, 28500 Pori			
Toimeksiantaja, yhteistyötöiden nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Forssan Seudun Muisti ry yhdistysjohtaja: seuran puolesta Anttikurkku 12 040-5918800 31610 Vahelammalla yhteyshenkilö: Tiina Jussila 050-6640612			
Opinnäytetyön nimi: "Lähde kaveriksi" Projektisuunnitelman neuvottelutoiminnan läpysäätämistä, kehittämistä ja toiminnan ylläpitämistä Forssan seudulla			
Työn etenemistilakaus:			
Tarkemp selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus/projektisuunnitelmassa.			
Tällä sopimuksella koskevat etuusjärjestelmät pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelulla osapuolten kesken. Mikäli osapuolet eivät päästä sopuun, onnielisydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.			
Tällä sopimuksella on laadittu kappaleita, yksi kullekin osapuolelle.			
Olemme lukiesset sopimusehdot (ohju 2) ja hyväksymme ne.			
Päiväys: 9. 3. 2015			
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimeä ja hänen selvitys:  Eeva-Katja Braken Forssan Seudun MUISTI ry puheenjohtaja			
Oskarihalluon johtajan allekirjoitus ja hänen selvitys:  Pentti Rautavaara			
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus:  ANNE KIVENMAA LEHTIKI			
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:  Sanna Paananen			

## PROJEKTISUUNNITELMA

<p style="text-align: center;">Sanna Paananen</p> <p style="text-align: center;"><b>"LÄHDE KAVERIKSI"</b>  <b>PROJEKTISUUNNITELMA VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄYNNISTÄMISESTÄ, KEHITTÄMISESTÄ JA TOIMINNAN YLLÄPITÄMISESTÄ FORSSAN SEUDULLA</b></p> <p style="text-align: center;">Vanhustyön koulutusohjelma  AGE13SP  2015</p> <p style="text-align: center;">  <small>Satakunta ammattikorkeakoulu  Satakunta University of Applied Sciences</small></p>	<p style="text-align: center;"><b>SISÄLLYS</b></p> <p>1 JOHDANTO ..... 3</p> <p>2 MUISTISAIRAIDEN MÄÄRÄ NYT JA TULEVAISUUDESSA ..... 5</p> <p>3 FORSSAN SEUDUN MUISTI RY ..... 9</p> <p>4 ELOISA IKÄ - OHJELMA ..... 11</p> <p>5 LÄHDEPROJEKTI ..... 12</p> <p>6 LÄHDEPROJEKTI FORSSA 2016 ..... 12</p> <p>7 LÄHDE KAVERIKSI - PROJEKTI ..... 13</p> <p>7.1 Vaihe 1 ..... 14</p> <p>7.1.1 Vapaaehtoistojien tavoittaminen ..... 14</p> <p>7.1.2 Infotilaisuus ..... 16</p> <p>7.2 Vaihe 2 ..... 16</p> <p>7.3 Vaihe 3 ..... 17</p> <p>7.4 Vaihe 4 ..... 17</p> <p>7.5 Opinnytytyön eteneminen taulukossa ..... 19</p> <p>LÄHTEET ..... 20</p> <p>LIITTE</p>
<p style="text-align: right;">3</p> <p>1 JOHDANTO</p> <p>Tämän projektisuunnitelman tarkoituksena on esitellä toimintasuunnitelma muistisairaiden ihmisten tukemiseen suuntautuvan vapaaehtoistoiminnan käynnistämisestä, kehittämisestä ja toiminnan ylläpitämisestä Forssan seudulla. Tavoitteena on aloittaa suunnitelmallinen vapaaehtoistyöhön perustuva toiminta, joka tukee kotona asuvien muistisairaiden arkea. Toimintaa on tarkoitus suunnitelmallisesti kehittää yhteistyössä Forssan Seudun Muisti ry:n ja vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa yhteistyössä. Suunnitelma toteutetaan opinnytytyönä, toimeksiantajana ja yhteistyökumppanina toimii Forssan Seudun Muisti ry.</p> <p>Suunnitelman alussa on katsaus nykytilanteeseen ja tulevaisuuteen niin ikääntyneiden kuin muistisairaiden määrän kautta. Ikääntyneiden ja muistisairaiden määrä tulee merkittävästi lähivuosina kasvamaan ja sen vuoksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota kaikkiin keinoihin muistisairaiden arjen sujumisen tukemiseen. Tähän tehtävään tarvitaan mukaan yhteiskunnallisesti niin julkinen, yksityinen kuin myös kolmas sektori. Tässä projektisuunnitelmassa keskitytään yhdistystoiminnan kautta saatavaan tukeen muistisairaalle.</p> <p>Forssan Seudun Muisti ry osallistuu yhdessä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa Lähdeprojektiin. Lähdeprojekti on osa Eloisa ikä - ohjelmaa, jossa kootaan yhteen sosiaali- ja terveysalojen järjestöjen ikäihmisten hyvää arkea tukevia hankkeita. Lähdeprojekti toteutetaan vuosina 2013-2016 ja sen tarkoituksena on kehittää läheisverkostoa muistisairaiden ja heidän omaistensa hyvän arjen tukemiseksi. Tässä projektisuunnitelmassa esitellyt toiminna on Lähdeprojektia ennakoiavaa toimintaa ja sen avulla Forssan seudulla valmistaudutaan alkuvuodesta 2016 alkavaan Lähdeprojektin toimintaan.</p> <p>Suunnitelman loppuosassa on vaiheittain esitellyt suunnitelman toteuttamisesta opinnytytyön näkökulmasta ja toiminnan aikataulutuksesta. Toiminnan suunnitelma täsmennytyt opinnytytyön edetessä ja suunnitelman aikataulutukseen vaikuttaa esim.</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>se, miten toimintansa mukaan lähevät vapaaehtoistyöntekijät voivat antaa panostaan toiminnalle. Toiminta on tarkoitus saada käyntiin jo kevään 2015 aikana. Suunnitelma siis elää ja sitä toteutetaan yhteistyössä Forssan Seudun Muisti ry:n toimijoiden kanssa.</p>

## 2 MUISTISAIRAIDEN MÄÄRÄ NYT JA TULEVAISUUDESSA

Kaikki ikäntyneet eivät vanhene terveinä ja toimintakykyisinä, esim. muistisairauksien määrä kasvaa nopeasti (Voutilainen & Tiikainen 2010,14). Suomessa arvioidaan olevan jo 120 000 henkilöä, joilla kognitiivinen toiminta on lievästi heikentynyt. Lievästä muistisairaudesta kärsii noin 35 000 suomalaista ja 85 000 sairasta vähintään keskivaikeaa muistisairautta. Huomioitavaa kokonaisuutta ajatellen on myös se, että muistisairaudet eivät kosketa vain ikääntyvää väestöä, vaan myös työkäisiä. Suomessa arvioidaan olevan 7000 - 10 000 työkäistä, jotka sairastavat etenevää muistisairautta. Arvioidaan, että kaikista muistisairauksiin sairastuneista, vain puolella on diagnoosi ja vain neljänneksellä esim. Alzheimerin tautia sairastavista on asianmukainen lääkityksen piirissä. Suomessa ja myös maailmanlaajuisesti, etenevät muistisairaudet ovat merkittävät ja nopeasti kasvava kansanterveyshaaste. Muistisairaiden määrä kasvaa väestön ikääntyessä ja vanhimpien ikäluokkien kasvuessa. Muistisairauksien määrän on arvioitu kasvavan nelinkertaiseksi vuoteen 2050 mennessä. (Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder 2014, 14-15.)



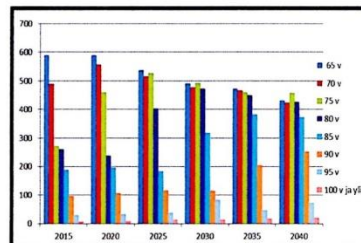
Kuvio 1: Väestöennuste vuoteen 2060 (Lähde: Tilastokeskuksen www-sivut 2012a)

Taulukko 1: Väestöennuste Forssan seudulla numeroina (Tilastokeskuksen www-sivut 2012b)

	2015	2020	2025	2030	2035	2040
65 v	590	590	537	490	472	432
70 v	489	557	516	477	466	423
75 v	271	460	527	493	460	457
80 v	262	238	404	473	449	427
85 v	189	195	184	317	382	374
90 v	96	106	115	114	203	253
95 v	30	34	38	82	46	73
100 v ja yli	6	9	14	14	16	20
yhteensä yli 65-vuotiasta	1933	2189	2335	2460	2494	2459

Taulukoissa 2-4 kuvataan ikäluokkien kokoja Forssan seudulla kunnittain, muistisairaiden määrää kunnissa ikäryhmittäin nykytilanteessa sekä yhteenlaskettua ikäryhmittäin kokoa verraten yhteenlaskettua muistisairaiden määrään. Tiedot ovat peräisin Suomen muistiasiantuntijoiden www-sivustolta, josta on löydettävissä näitä tunnuslukuja kunnittain. Ikäluokat on tässä jaoteltu niin, että ensimmäinen ikäryhmä alkaa jo 30-vuotiaista. Tällä menetelmällä näkyvin saadaan myös työikäisten muistisairaiden määrä seutukunnalla ja kunnittain. Luvut sisältävät vain keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta sairastavat eli luvut eivät kerro totuutta muistisairauksien määrää alueella.

Koko maata koskevassa ennusteessa (Kuvio 1) on nähtävissä yli 65-vuotiaisiin sijoittuvien ikäryhmien kasvaminen. Niiden suuret ikäluokat vanhenevat ja se näkyy tilastoissa selkeästi. Eri ikäryhmittä tulevat lähivuosikymmeninä kooltaan tasottamaan ja erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä tulee tapahtumaan merkittäviä kasvamista. Kuviossa 2 ja Taulukossa 1 nähdään väestöennuste seutukunnallisesti Forssan seudulla ja näissä on nähtävissä samansuuntaista kehitystä kuin valtakunnallisesti. Nämä ennusteet on tiedotettava, koska muistisairaiden määrä kasvaa samansuuntaisesti kuin vanhempien ikäluokkien kuuluvien ihmisten määrä kasvaa.



Kuvio 2: Väestöennuste Forssan seudulla vuoteen 2040 (Tilastokeskuksen www-sivut 2012b)

Taulukko 2: Ikäluokkien koko Forssan seudun kunnissa (Suomen muistiasiantuntijat ry:n www-sivut 2014)

Ikäluokka	2) Ikäluokkien koko kunnissa					Yhteensä koko alueella
	Ypäjä	Tammela	Jokioinen	Humppila	Forssa	
30-64	1189	3053	2656	1195	7925	16018
65-74	286	730	595	275	2468	4354
75-84	185	465	387	193	1486	2716
85-	92	229	169	78	571	932
yhteensä kunnissa	1749	4477	3807	1741	12450	24224

Taulukoiden 2-4 taulukoiden selitykset:

- Ikäluokka: muodostuu kuten esiintyvyyden arvioitu epidemiologisten tutkimusten mukaan
  - Ikäluokan koko: Tilastokeskuksen väestötiedot/ todelliset väestötiedot, päivitetty 04/2014, lukumäärä ikäluokittain
  - Muistisairaiden määrä: keskivaikean ja vaikean muistisairauden esiintyvyyden, lukumäärällinen esiintyvyyden kustakin ikäryhmästä
- (Lähde: Suomen Muistiasiantuntijat ry:n www-sivut 2014)

Taulukko 3: Muistisairaiden määrä/kunta/ikäluokka (Suomen Muistiasiantuntijat ry:n www-sivut 2014)

3) Muistisairaiden määrä/ikäluokka kunnissa	Ypäjä	Tammela	Jokioinen	Humppila	Forssa	Ikäluokat yhteensä
30-64	3	8	7	3	21	42
65-74	12	31	25	12	104	184
75-84	20	50	41	21	159	291
85-	32	80	59	27	200	398
yhteensä kunnissa	67	169	132	63	484	915

Taulukko 4: Ikäryhmien koko ja muistisairaiden määrä/ikäryhmä (Suomen Muistiasiantuntijat ry:n www-sivut 2014)

Ikäryhmä	ikäryhmän koko yhteensä Forssan seudun kunnissa	Muistisairaiden määrä yhteensä ikäryhmittäin Forssan seudun kunnissa	Muistisairaiden määrä % ikäryhmä
30-64	16018	42	0,26
65-74	4354	184	4,23
75-84	2716	291	10,71
85-	932	398	42,70
65-85-	8002	873	10,91

Yhteenvetona taulukko 4 kuvaa parhaiten tilannetta Forssan seudulla. Kuvassa näkyy myös muistisairaiden prosentuaalinen osuus ikäryhmistä. Kokonaisuutena Forssan seudulla alueella asuu 8002 ihmistä, jotka ovat iältään 65-vuotiaita tai vanhempia. Heistä keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta on 873 henkilöllä eli n. 10,1 prosentilla. Merkittävää on huomata 85- vuotta täyttäneiden ikäryhmä, jossa ihmisiä on 932 ja heistä keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta on 398 henkilöllä eli 42,7 prosentilla. Tämä yli 85-vuotiaiden ja sitä vanhempien ikäryhmien koko tulee kasvamaan voimakkaammin lähivuosikymmenien aikana ja näin ollen voidaan myös ennustaa, että keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta esiintyy tulevaisuudessa. Nykyisen tilanteen ja tulevaisuuden ennusteiden valossa näkyy selvästi se tosiasia, että muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä tukemiseen on kiinnitettävä huomiota.

### 3 FORSSAN SEUDUN MUISTI RY

Forssan Seudun Muisti ry on Muistiliiton paikallisyhdistys, joka toimii Forssan seudun kunnissa; Forssassa, Jokioissa, Tammelassa, Humpplassa ja Ypäjällä. Yhdis-

tys on toiminut vuodesta 1998 lähtien. Yhdistys toimii vapaaehtoisten työn avulla. Yhdistyksen toiminnassa olevan Jusilän mukaan jäseniä yhdistyksessä on 111 (henkilökohtainen tiedonanto 25.2.2015). Yhdistyksellä on tavoitteena tukea muistisairautta sairastuneita, heidän läheisiään ja ammattihenkilöitä muistisairauksien kohtaamisessa. Yhdistyksen toiminnalla on myös tavoitteena tukea muistisairaan asumista ja hoitamista kotona niin pitkään kuin mahdollista. (Forssan Seudun Muisti ry:n www-sivut 2015)

Yhdistys tarjoaa muistineuvontaa ja antaa tietoa muistioireista, etenevistä muistisairauksista, ennaltaehkäisyä. Se tekee työtä muistioireita aiheuttavien sairauksien haittavaikutusten vähentämiseksi ja hoidon kehittämiseksi ja tiedottaa sairauden luonteesta sekä ohjaa selviytymään jokapäiväisessä elämässä sairauden kaikissa vaiheissa. Yhdistys tukee sairastunutta ja heidän omaisiaan eri sairauden vaiheissa sekä ammattihenkilöitä vaativassa työssä. Toimintaan kuuluu yleisluentojen ja koulutustilaisuuksien järjestäminen. Toimintaa järjestetään säännöllisesti esim. muistikahvilan ylläpitämisen kautta. Yhdistys osallistuu myös Muistiliiton kampanjoihin ja tulevan kevään Aivovikoin tapahtumana Forssan Seudun Muisti ry järjestää tilaisuuden Kaksi tuntia muistille, jossa toteutetaan paneelikeskustelu paikallisten kansanedustajien ehdokkaiden kanssa ajankohtaisista muistisairauksista (Forssan Seudun muisti ry 2015, Forssan Seudun Muisti ry:n www-sivut 2015)

Yhdistys on toteuttanut kaksi hanketta, joista ensimmäinen toteutettiin vuosina 2003-2007. Muistiko- projektin tavoitteena oli mm. muistineuvolan perustaminen ja kehittäminen. Projektiin liittyi paljon myös muuta kehittämistoimintaa ja tuolloin esillä on ollut myös yhdyshenkilötoiminta seutukunnallisen yhteistyöverkoston luomisen yhteydessä Forssan seudulle Muistioireiden hoitoketjun kehittämishanke "MUISTIKETJU" (2007-2009) oli tarkoitettu muistisairaan toimivan hoitoketjun kehittämiseen ja sen päämääränä oli auttaa muistioireisia ja eteneviä muistisairautta sairastavia ja heidän omaisiaan selviytymään sairauden kanssa paremmin ja pärjäämään kotona kauemmin. Tavoitteena hankkeella oli myös tukea muistioireisten ja etenevää muistisairautta sairastavien kanssa työskentelevien henkilöiden työssä jaksamista sekä kehittää yhdyshenkilöverkosto, jonka avulla mahdollistetaan vertaistuki. Tavoitteena oli saavuttaa ammatillinen yhdyshenkilöverkosto (Forssan Seudun Muisti ry:n www-sivut 2015)

### 4 ELOISA IKÄ - OHJELMA

Eloisa ikä - ohjelma on Vanhustyön keskusliiton ja Raha-automaattiyhdistyksen koordinoima avustusohjelma, joka toteutetaan vuosina 2012- 2017. Ohjelman lähtökohdista ovat ikäihmisten omat voimavarat, vahvuudet, elämäkokemus ja näkemys omasta arjesta. Ohjelman tavoitteena on mahdollisuuksien ja edellytysten luominen ikäihmisten osallisuudelle ja mielekkäälle tekemiselle. Osallisuutta on tarkoitus saavuttaa järjestämällä monimuotoista yhteisöllistä toimintaa, vertaistoimintaa ja toiminnallisia ryhmiä kuten esimerkiksi taide- ja kulttuuripainotteisia ryhmiä. Ohjelmassa on tavoitteena myös luoda yhteistyömalleja, joiden avulla vahvistetaan ikäihmisten hyvinvointia, tunnistetaan arkea uhkaavia ongelmia sjoissa ja autetaan jo ongelmia kohdanneita. Eloisa ikä - ohjelman tarkoituksena on verkottaa ikäihmisten parissa työskenteleviä järjestöjä sekä kunnallisia ja muita paikallisia toimijoita. Ohjelman tavoitteena on lisäksi vaikuttaa yhteiskunnan ja kansalaisten asenteisiin myönteisen ikäidentiteetin vahvistamiseksi nostamalla esille ikäihmisten moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta. (Vanhustyön keskusliiton www-sivut 2015)

Eloisa ikä -ohjelman kuuluvaa toimintaa toteuttavia järjestöjä on jo yhteensä 25 eri puolilla Suomea ja viimeiset uudet hankkeet käynnistytävät vuonna 2015. Vanhustyön keskusliiton ja Raha-automaattiyhdistyksen rooli koordinoimisessa on ohjelmassa mukana olevien hankkeiden kehittämistyön tukeminen ja hankeverkoston keskinäisen yhteistyön vahvistaminen. Tämän lisäksi Vanhustyön keskusliitto tukee osahankkeisiin osallistuvien ikäihmisten arjen ja psyykososiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia. Raha-automaattiyhdistys on myöntänyt Eloisa ikä - ohjelmalle rahoitusta yhteensä 5 319 000 euroa. (Vanhustyön keskusliiton www-sivut 2015, Raha-automaattiyhdistyksen www-sivut 2015)

Hämeenlinnan ja Forssan seuduilla toimiva Lähdeprojekti on osa Eloisa ikä - ohjelmaa ja se toteutetaan vuosina 2013-2016. Kanta-Hämeen Muistiyhdistys on hakenut ja sille on myönnetty Lähdeprojektin toteuttamiseen Raha-automaattiyhdistykseltä 130 000 euroa. (Kärkkäinen 2015, Raha-automaattiyhdistyksen www-sivut 2015)

### 5 LÄHDEPROJEKTI

Lähdeprojektin ajatuksena on tuoda esille läheisverkoston merkitystä osana muistisairaan ja hänen omaishoitajansa hyvää arkea. Lähdeprojektin tavoitteena on tukea muistisairaiden ja läheisten elämää arjessa. Tarkoituksena on lisätä läheisten tietoa ja taitoa kohdata muistisairas ja sitä kautta antaa valmiuksia paremman vuorovaikutukseen ja muistisairaan elämän ymmärtämiseen. Tavoitteena on myös herättää keskustelua läheisverkoston roolista ja lisätä myös vapaaehtoistoimijoiden valmiutta yksinellään muistisairaan tukemiseen Kohderyhmänä Lähdeprojektissa ovat kotona asuvat muistisairaat ja heidän omaishoitajansa sekä muu läheisverkosto kuten sukulaiset ja ystävät. Kohderyhmänä ovat myös yksin asuvat muistisairaat ja vapaaehtoistoimijat. (Kärkkäinen 2015)

Toiminta-alueena Lähdeprojektissa on Hämeenlinna, Hattula, Janakkala, Riihimäki, Haujarvi, Loppi ja Forssan seutu. Projekti on aloitettu alueittain eri aikoina ja ensimmäisenä toiminta on alkanut Hämeenlinnan kaupungissa vuonna 2013. Vuonna 2014 projekti aloitettiin Hattulassa sekä Janakkalassa ja vuonna 2015 Riihimäen seudulla (Riihimäki, Haujarvi, Loppi). Viimeisenä alueena projektiin liittyi Forssan seutu. (Kärkkäinen 2015)

### 6 LÄHDEPROJEKTI FORSSA 2016

Lähdeprojektin on tarkoitus laajentua Forssan seudun kuntiin Forssan Seudun Muisti ry:n toiminnan kautta alkuvuodesta 2016 ja jatkaa vuoden 2016 ajan. Projektin toiminnaksi Forssan seudulla on suunniteltu yhteistyön käynnistämistä eri kuntien toimijoiden kanssa. Tarkoituksena on osallistua yhdistyksenä mahdollisesti olemassa olevaan vertaistyyhmän toimintaan tai olla mukana uuden toiminnan suunnittelussa ja käynnistämässä. Lähdeprojektin suunnitelmiin kuuluvat myös kaikille avoimen luennon järjestäminen keväällä 2016, aiheena muistisairaan kohtaaminen. Forssan Seudun Muisti ry järjestää myös eri teemaviiikköjen ohjelmia yhteistyössä muiden

toimijoiden kanssa, esimerkiksi Aivoväivän, Muistiväivän, Omaishoitajienväivän ja Vanhusterveikon tapahtumat. (Kärkkäinen 2015)

Lähdeprojektin ydin ajatus näkyy yhdistyksen suunnitelmassa, jotka kohdistuvat omaishoitajien ja muistisairaan läheisiin. Tarkoituksena on järjestää kurseja, joiden tavoitteena on herätellä muistisairaan läheisverkoston mukaan muistisairaan ja omaisen arkeen. Ajatuksena on antaa tukikoulutusta ja vinkkejä ajassa jaksamiseen. Lähdeprojektin yksi kohderyhmä ovat myös vapaaehtoistoimijat ja heille on tarkoitus järjestää koulutusta, esim. MuistiKaveri -koulutus ja ryhmävetäjäkoulutus. (Kärkkäinen 2015)

## 7 LÄHDE KAVERIKSI - PROJEKTI

Lähde kaveriksi – projekti on varsinainen Lähdeprojektin esihanke ja liittyy suoraan suunniteltuun MuistiKaveri -toimintaan. Lähde kaveriksi – projektin ydinajatus on etsiä, saavuttaa ja aktivoida vapaaehtoistoimijoita ennen Lähdeprojektin alkua. Tavoitteena on saavuttaa ihmisiä, joilla on aikaa kotona asuvien muistisairaiden arjen tukemiseen. Arjen tukemisella tarkoitetaan muistisairaan elämän tukemista sosiaalisen kanssakäymisen kautta ja tärkein elementti on vapaaehtoistoimijan läsnäolo. Konkreettisia tapoja tukea muistisairaan arkea voivat olla esimerkiksi yhteinen ulkoilu, seurustelu muistisairaan kotona tai muistisairaan kanssa yhdessä teatterissa, elokuvissa tai museossa käynti. Lähtökohdina ovat muistisairaan omat mielipyykmykset ja tottumukset. Lähde kaveriksi -projekti keskittyy siis vapaaehtoistoimijoiden etsimiseen, kouluttamiseen ja valmisteluun Lähdeprojektiin ennakoiden. Lähde kaveriksi – projektissa ei vielä pohdita sitä, miten vapaaehtoistoimijat ja tukea tarvitsevat muistisairaat kohtaavat, se jää itse Lähdeprojektin tehtäväksi. Vastaavanlaista kaveritoimintaa ei ole aiemmin ollut Forssan Seudun Muisti ry:n järjestämänä.

Lähde kaveriksi – projekti toteutetaan yhteistyössä Forssan Seudun Muisti ry:n toimijoiden kanssa. Projektin ohjausryhmänä toimii yhdistyksen hallitus ja yhteyshenkilönä yhdistyksen vapaaehtoistoimija Päivi Jusila. Suunnitelmassa esillä olevat tilaisuudet ja koulutukset järjestetään yhdessä Forssan Seudun Muisti ry:n kanssa ja ta-

loudellinen vastuu toimista on yhdistyksellä. Taloudellisia kustannuksia syntyy mm. postitetusta kutsusta infotilaisuuteen, mahdollisista ilmoituksista lehdissä tai liikkeissä ja koulutustilaisuuksien yhteydessä tarjottavista kahvituksista. Materiaalikulua syntyy koulutustilaisuuksissa jaettavista materiaaleista. Jos koulutustilaisuuksia toteutetaan hajautetusti eri kunnissa, voi syntyä myös kuluja tilojen vuokraamiseen kautta. Itse koulutus tapahtuu Forssan Seudun Muisti ry:n omien toimijoiden kautta eli koulutuksista ei tämän hetken suunnitelman mukaan synny kuluja.

### 7.1 Vaihe 1

Ensimmäisessä vaiheessa yhteistyö Forssan seudun Muisti ry:n ja oppinnyttä antavan kanssa vahvistetaan toimeksiantosuunnitelmalla. Toimeksiantosuunnitelmassa on liitteenä sekä yhdistyksessä, että Satakunnan ammattikorkeakoulun hyväksymä projektisuunnitelma. Suunnitelma ei ole täysin yksityiskohtainen, koska suunnitelman toteuttaminen on sidoksissa vapaaehtoistoimijoin ja heidän odotuksinsa toiminnasta. Suunnitelma tulee elämään ja muuntautumaan koko projektin ajan. Mahdollisista muutoksista keskustellaan ja päätökset tehdään yhdessä toimeksiantajan ja oppinnyttäjän antavan kanssa. Projektin etenemistä ja suunnitelman toteuttamista seurataan ja arvioidaan koko ajan projektin ajan yhteistyössä Forssan Seudun Muisti ry:tä edustavan ohjausryhmän kanssa. Yhteistyö on tiivistä ja yhteyttä pidetään viikottain puhelimitse ja sähköpostin välityksellä. Tarvittaessa kokoontaan ja arvioidaan tilannetta sekä suunnitellaan yksityiskohtaisemmin tulevaa yhdessä.

### 7.1.1 Vapaaehtoistoimijoiden tavoittaminen

Lähde kaveriksi – projekti alkaa näkyvästi 9.3.2015 Forssan Seudun Muisti ry:n organisaatiossa keskustelutilaisuudessa, johon odotetaan noin 170 kuulijaa. Ilan teemana on Kaksi tuntia muistille ja tilaisuudessa on kutsutuna kaikki lounaismahalliset kansanedustajat ja kansanedustajehenkilöt paneelikeskusteluun. Tilaisuudessa

puheenvuoron esittää erikoissairaanhoidon ylilääkäri, geriatri Taina Hammarén. Lähde kaveriksi – projekti näkyy tilaisuudessa ennen varsinaisen ohjelman alkua. Noin 30 minuuttia ennen virallisen keskustelun alkua, tilassa laetaan pyörämäärän diasarja (liite 2), jolla pyritään herättämään ihmisten uteliaisuus projektia kohtaan. Diasarjan tuustalla soi Mansesteri - yhtyeen musiikkikappale Hyviä asioita, joka on julkaistu yhteistyössä Mansesterin, Muustiiton, Jämsän Muistiyhdistys ry:n ja Raha-automatyyhdistyksen yhteistyönä. Musiikkikappalella saa esittää julkisesti Muustiiton luvalla (Jussila sähköposti 26.2.2015). Ennen tilaisuutta on tarkoitus myös sanallisesti, lyhyesti esitellä projektia. Tilaisuudessa kiertää nimilista (liite 3), jossa jokaisen on mahdollisuus ilmaista halukkuutensa vapaaehtoistyötä kohtaan. Halukkaita kerätään yhteystiedot ja heidät kutsutaan henkilökohtaisesti myöhemmin järjestettävien infotilaisuuksiin. Osallistujalista-lomake on suunniteltu tätä tilaisuutta varten.

Tilaisuuteen kutsutaan myös Forssan Lehti ja Seutu Sanomat – lehti. Lähde kaveriksi – projektista halutaan myös kirjoitettavan erillinen lehtikirjoitus. Tarkoituksena on myös kirjoittaa lyhyt kirjoitus Lukijalta -palstalle Forssan Lehteen. Vapaaehtoistoimijoita etsitään myös eri järjestöille lähetettävissä kirjeissä, joissa kerrotaan projektista ja sen tarkoituksista. Myös seurakuntien oltiin yhteydessä asian tiimoilta. Tulevista infotilaisuuksista julkaistaan ilmoituksia myös paikallisissa lehdissä. Vapaaehtoistoimijoiden etsimisessä hyödynnetään myös Forssan Seudun Muisti ry:n omia www-sivuja sekä Facebook-sivuja. On myös mahdollista, että infotilaisuuksista ilmoitetaan myös paikallisten kauppojen ja muiden liikkeiden ilmoitustauluilla. Muita hyödynnettäviä vapaita käytettävissä olevia ilmoitustauluja on Forssan sairaalassa, Pääterveysasemalla Forssassa, kuntien terveysasemilla ja mahdollisesti myös erilaisissa asumisyksiköissä. Ensimmäinen infotilaisuus on tarkoitus järjestää jo maaliskuun aikana.

Tässä vaiheessa riskinä on, että emme tavoita toiminnallamme uusia vapaaehtoistoimijoita. Todennäköistä kuitenkin on, että uusia toimijoita saavutetaan. Lukumääräisesti ennusteiden asettaminen on mahdotonta, koska mahdolliset lehtikirjoitukset saavuttavat merkittävän lukijakunnan Forssan seudulla useassa kunnassa. Toisaalta riskinä voi olla myös lukumääräisesti suuri joukko, joka on kiinnostunut toiminnasta.

Suuren joukon kanssa tullaan myös onnistumaan, mutta silloin infotilaisuuksien ja koulutustilaisuuksien toteuttamista täytyy pohtia uudella tavalla (tilat, ryhmien koko).

### 7.1.2 Infotilaisuus

Infotilaisuuksiin ovat tervetulleita sekä kutsutut, ensimmäisestä tilaisuudesta saavutetut henkilöt, sekä kaikki aiheesta kiinnostuneet, jotka tavoitetaan erilaisien ilmoitusten avulla. Ensimmäisessä infotilaisuudessa on tarkoitus esitellä alkaava Lähde kaveriksi – projekti ja kertoa toiminnan jatkuvuudesta Lähdeprojektissa. Tavoitteena on myös kuulla paikalle saapuneiden ihmisten odotuksia toimintaa kohtaan ja myös heidän toiveitaan esimerkiksi koulutuksen toteuttamistavoista. Infotilaisuuksien järjestäminen paikkakunnittain on myös mahdollista, mikäli ensimmäisessä tilaisuudessa kerättyistä yhteystiedoista selviää, että eri paikkakunnilla on ilmoittautuneita useampia. Pienemmissä ryhmissä, paikkakunnittain, keskustelun taso olisi tiivimpää kuin suuressa, yhdessä ryhmässä. Paikkakunnittain toteutetut infotilaisuudet ja mahdolliset koulutustilaisuudet mahdollistaisivat Lähdeprojektiä ajatellen sen, että Lähdeprojektin kautta voitaisiin vapaaehtoistoimijoita hyödyntää omilla paikkakunnillaan.

### 7.2 Vaihe 2

Toisen vaiheen tärkein tehtävä on laatia Lähde kaveriksi – projektin vapaaehtoistoimijoille koulutusrunko ja suunnitella koulutustilaisuuksien sisältö sekä aikataulusuunnitelma ja toteuttaa ne. Vapaaehtoistoimijoiden toiveet huomioiden, on koulutustilaisuuksia hyvä olla 3-4. Aiheina koulutuksissa voisi olla 1) yleinen tieto vapaaehtoistyöstä, 2) perustieto muistisairauksista ja muistisairaan kohtaamisesta ja 3) yleinen tieto apuvälineistä ja niiden käytöstä. Koulutustilaisuudet voidaan tarvittaessa toteuttaa paikkakunnittain, jolloin oppiminen pienryhmissä on tehokkaampaa kuin isossa ryhmässä. Koulutustilaisuuksien toteuttaminen riippuu siis osallistujien määrästä ja rakenteesta paikkakunnittain. Koulutustilaisuudet ajoitetaan huhtikuulle ja toukokuulle 2015. Tämä suunnitelman osuus täsmennyä vasta lähempänä ajankohtaa, sen jälkeen kun tiedetään uusien vapaaehtoistoimijoiden määrä ja toiveet. Aikataulusuunnitelma on myös riippuvainen kouluttajien aikatauluista ja mahdollisuuksista toteuttaa koulutuksia. Aikataulusuunnitelman täsmennyä varten kesä ja syyskuu 2015.

Riskinä koulutusvaiheessa on, että aluksi innostuneet vapaaehtoistoimijat eivät sitoudu koulutuksiin ja lopettavat toimintansa ennen kuin varsinaisen toiminta-alkaakaan. Koulutusten tulee olla innostavia ja kiinnostavia, jotta vapaaehtoistoimijat pysyvät innostuneina asiasta.

### 7.3 Vaihe 3

Kolmannen vaiheen haasteena on saada vapaaehtoistoimijoiden mielenkiinto pysymään Lähde kaveriksi - projektissa. Myös kesän ajalle ja syksyille olisi hyvä sopia tapaamisia, ettei yhteys vapaaehtoistoimijoihin katkea ennen Lähdeprojektin varsinaista aloittamista ja toiminnan vakintumista. Kesäkuulle järjestetään Forssan Seudun Muusti ry:n toimesta kesäteatteriretkä ja tähän retkeen olisi luontevaa liittää tapaamisen myös vapaaehtoistoimijoiden kanssa. Jos vapaaehtoistoimijoita saavutetaan monia, voidaan ajatella myös omaa, pienimuotoista kesäjuhlaa, jossa voitaisiin vaihtaa kuulumisia ja mielipiteitä kuluessa kevätstä ja alkukesästä. Tärkeää olisi edelleen huomioida vapaaehtoistoimijoiden omat mielipiteet ja ehdotukset mm. toiminnan kehittämiseksi. Tähän vaiheeseen tulee vielä panostaa lisää yhdessä Forssan Seudun Muusti ry:n toimijoiden kanssa, koska on tärkeää pitää yllä yhteyttä niihin vapaaehtoistoimijoihin, jotka on saatu kiinnostumaan toiminnasta ja osallistumaan koulutuksiin. On todennäköistä, että tässä vaiheessa mukana on huomattavasti vähemmän vapaaehtoistoimijoita kuin aloitettaessa koulutuksia. On erittäin tärkeää, että nämä henkilöt saadaan pysymään mukana toiminnassa.

### 7.4 Vaihe 4

Neljännessä vaiheessa vapaaehtoistoimijat kutsutaan koolle syksyllä 2015 ja Lähde kaveriksi - projekti loppuu. Forssan Seudun Muusti ry:n toimijat tai Lähdeprojekti toimijoinen jatkaa toiminnan ohjaamista oman suunnitelmansa pohjalta. Projektien vaihtuessa tarkennetaan myös vapaaehtoistoimijoiden nimitys eli kaveri täsmennyksi nimitykseksi MuustiKaveri. Sekä kolmannessa, että neljännessä vaiheessa oppinnytön raporttia kirjoitetaan ja neljännen vaiheen lopussa raportti valmistuu. Valmis raportti esitellään toimeksiantajalle ja esitellään Satakunnan ammattikorkeakoulussa tai muualla sovitussa tilaisuudessa. Oppilaitoksessa hyväksytty oppinnytön raportti jul-

kaistaan Thesaurus-tietokannassa. Toimeksiantajalla on mahdollisuus saada raportti sähköisenä dokumenttina tai tulosteena.

Viimeisen vaiheen riskinä on Lähde kaveriksi - projektin venyminen liian pitkäksi. Projektin venyminen aiheuttaa viivästystä projektista raportointiin ja sen vuoksi on tärkeää sopia pitävä aikataulu ennen toiminnan aloittamista. Aikataulun venyminen vaikuttaa suoraan oppinnytöistä antavan tutkinnon valmistumiseen. Toinen riski syntyy siitä, jos uudet vapaaehtoistoimijat jäävät ilman ohjausta Lähde kaveriksi - projektin ja Lähdeprojektin välillä. Tämä riski on poissuljettavissa siten, että sovitetaan pitävä aikataulu Lähde kaveriksi - projektin päättymiselle. Kun toiset toimijat suunnittelevat omaa toimintaansa, joko Forssan Seudun Muusti ry:ssä tai Lähdeprojektissa, he voivat ottaa jo suunnittelussa huomioon mahdollisesti syntyvän tyhjän ajan ja huomioida tämän omissa aloitusaikatauluissaan tai toiminnan suunnittelussa.

### 7.5 Oppinnytön eteneminen taulukkona

Vaihe 1	Yhteistyön aloittaminen, toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen, toiminnan suunnittelu, vapaaehtoisten etsiminen, infotilaisuuden järjestäminen	2-3/2015
Vaihe 2	Koulutusrunon suunnittelu, aikataulu ja toteuttaminen	3-5/2015 jatkuu syksyyn asti
Vaihe 3	Vapaaehtoistoimijoiden tapaamisia/koulutuksia	6-8/2015
Vaihe 4	Projektin päättäminen, raportin valmistaminen, raportin esittely sovitusti toimeksiantajalle, raportin julkistaminen	8-10/2015, syysk 2015

Taulukko 5. Oppinnytön etenemisen alustava aikataulu

### LÄHTEET

- Forssan Seudun Muusti ry. 2015. Jäsenkirje 2015.
- Forssan seudun Muusti ry:n www-sivut. Viitattu 15.2.2015.  
<http://www.forssanseudunmuusti.fi/>
- Jussila, P. 2015. Forssan seudun muusti ry. Forssa. Henkilökohtainen tiedonanto 25.2.2015.
- Jussila, P. PowerPoint kera musiikin. Vastaanottaja paananensana0@hotmail.fi. Lähetetty 26.2.2015 klo 15.09.46. Viitattu 1.3.2015.
- Hallikainen M., Mönkläre R., Nikari T. & Forder M. (toim.). 2014. Muistisairaankuntouttava hoito. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Kärkkäinen T. 2015. Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ja Lähdeprojekti 2013 – 2016. Luento projektikokouksessa 9.2.2015.
- Raha-automaattiyhdistyksen www-sivut. 2015. Avustusohjelmat. Viitattu 25.2.2015.  
<http://avustukset.ray.fi/fi-fi/avustusohjelmat>
- Suomen Muistiasiantuntijat ry:n www-sivut. 2014. Etenevän muistisairauden esiintyvyys. Viitattu 18.11.2014.  
<http://www.muistiasiantuntijat.fi/tuemme.php?udpview=eme>
- Tilastokeskuksen www-sivut. 2012 a. Väestöennuste 2012 iän ja sukupuolen mukaan 2012-2060, koko maa. Osataulukko. Viitattu 18.11.2014.  
[http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaenn/vaenn\\_fi.asp](http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaenn/vaenn_fi.asp)
- Tilastokeskuksen www-sivut. 2012 b. Väestöennuste 2012 iän ja sukupuolen mukaan alueittain 2012 – 2040. Osataulukko. Viitattu 18.11.2014.  
[http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaenn/vaenn\\_fi.asp](http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaenn/vaenn_fi.asp)
- Tilastokeskuksen www-sivut. 2013. Kuntien avainluvut. Viitattu 30.11.2014.  
<http://pxweb2.stat.fi/Dialog/varval.asp?ma=Kuntaportaili&ti=&path=../Database/Kuntien%20perustiedot/Kuntien%20perustiedot/&lang=3&multi=fi>
- Vanhustyön keskusliiton www-sivut. 2015. Eloisa iä - ohjelma. Viitattu 26.2.2015.  
[http://www.vtk.fi/fin/kehitamme/elosa\\_ika\\_ohjelma/](http://www.vtk.fi/fin/kehitamme/elosa_ika_ohjelma/)
- Voutilainen P. & Tiikkainen P. (toim.). 2010. Gerontologinen hoitotyö. 1.-2. painos. Helsinki. WSOYpro Oy.



PROJEKTIN ALOITUS 9.3.2015. OHJELMA.



**Forssan Seudun  
Muisti ry**  
Muistiliiton jäsen

**AIVOVIIKON TAPAHTUMA 9.3.2015**

**HAMK, Iso auditorio, Wahreninkatu 11 C, Forssa**

**Kahvin myynti alkaa klo 16:30-**

**Tilaisuuden aloitus klo 17**

**Yhdistyksen puheenjohtaja Eeva-Liisa Breilin**

**klo 17:05 – 17:45 Luento**

**FSHKY:n erikoissairuushoidon ylilääkäri, geriatri  
Taina Hammarén**

**Aihe: Muistisairauksiin liittyviä käytösoireita**

**klo 17:50 – 18:00**

**Lähde kaveriksi –projekti**

**Geronomiopiskelija Sanna Paananen**

**klo 18 – 18:45**

**Paneelikeskustelu**

**Aihe: Muistiystävällinen Suomi ja 200 välittävää  
kansanedustajaa**

**klo 18:45 – 19:00**

**Vapaata keskustelulle ja kysymyksille**

**Tervetuloa!**

**[www.forssanseudunmuisti.fi](http://www.forssanseudunmuisti.fi), facebook,**

PROJEKTIN ALOITUS 9.3.2015. DIAESITYS ENNEN VIRALLISTA OHJELMAA.



**FORSSAN SEUDUN  
MUISTI RY**

Kaksi tuntia muistille



[www.forssanmuisti.fi](http://www.forssanmuisti.fi)



**ANNA AIKAASI  
MUISTISAIRAALLE**

**LÄHDE KAVERIKSI!**



[www.forssanmuisti.fi](http://www.forssanmuisti.fi)

**OHJAAMME,  
KOULUTAMME JA  
TUEMME SINUA**

**LISÄÄ YHTEYSTIETOSI TILAISUUDESSA  
KIERTÄVÄÄN NIMILISTAAN**

**KUTSUMME SINUT KUULEMAAN LISÄÄ  
INFOTILAISUUTEEN LÄHIVIIKKOJEN  
AIKANA**

[www.forssanmuisti.fi](http://www.forssanmuisti.fi)

**TULE MUKAAN  
TOIMINTAAN !**

[www.tuomari.fi](http://www.tuomari.fi)


**TARVITSEMME SINUA !**



[www.tuomari.fi](http://www.tuomari.fi)

**MUSIIKKI:  
MANSESTERI – HYVIÄ ASIOITA  
YHTEISTYÖSSÄ MUISTILIITTO,  
JÄMSÄN MUISTIYHDISTYS RY JA RAY  
2015**

## PROJEKTIN ALOITUS 9.3.2015. OSALLISTUJALISTA.

 <b>Fessan Seuran</b> <b>Musiikki ry</b> <small>Yhteisöryhmä</small> <b>OSALLISTUJALISTA 9.3.2015:</b> <b>NIMESI, tekstaten</b>	<b>HALUAN LIITTYÄ</b> <b>JÄSENEKSI (rastita)</b> <b>Jäsenmaksu 20 € / v</b>	<b>OLEN KIINNOSTUNUT</b> <b>VAPAAEHTOIS-</b> <b>TOIMINNASTA (rastita)</b>	<b>JOS OLET KIINNOSTUNUT VAPAAEHTOISUDESTÄ JA TOIMINNASTAMME, LISÄÄ</b> <b>TÄHÄN YHTEYSTIETOSI. OTAMME SINUUN YHTEYTTÄ LÄHI-VIIKKOJEN AIKANA JA</b> <b>KUTSUMME INFOTILAISUUTEEN, JOSSA KUULET ENEMMÄN LÄHDE KAVERIKSI -</b> <b>PROJEKTISTA.</b> <b>(osoite, sähköpostiosoite tai puhelinnumero)</b> <b>Kiitos!</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

INFOTILAISUUS 14.4.2015. KUTSU INFOTILAISUUTEEN.



## **Muistiyhdistys lähettää HAASTEEN JUURI SINULLE!**

Jokainen ihminen tarvitsee ystävää,

Jokainen ihminen tarvitsee kaveria,

Ja ihminen, jolla on MUISTI heikentynyt tarvitsee

**ERITYISESTI YSTÄVÄÄ!**

Oletko kiinnostunut ystävä toiminnasta?

Voimmeko verkostoitua ja yhdistää vahvuutemme?

**MUISTISAIRAIDEN HYVÄKSI**

**ti 14.4.2015 klo 18-19**

Palvelukeskus Tyykihoivi

Eteläinen Puistokatu 4, Forssa

**Tule kuuntelemaan mitä voisimme yhdessä  
tehdä ja mitä meillä olisi yhdessä annettavaa?**

**Tervetuloa,**

**kahvitarjoilu!**

Forssan Seudun Muisti ry:n hallitus  
[yhdistys@forssanseudunmuisti.fi](mailto:yhdistys@forssanseudunmuisti.fi)  
[www.forssanseudunmuisti.fi](http://www.forssanseudunmuisti.fi)

## INFOTILAISUUS 14.4.2015. DIAESITYS TILAISUUDESSA.

## Lähde kaveriksi!

Sanna Paananen  
Geronomiopiskelija  
14.4.2015

## Ydinajatus

---

- ☞ Etsiä, löytää ja aktivoida vapaaehtoistoimijoita
- ☞ Kouluttaa vapaaehtoistoimijoita
  - valmius toimintaan Lähdeprojektin rantautuessa Forssan seudulle
- ☞ Tukea ja kannustaa vapaaehtoistoimijoita

## Vapaaehtoisuus

---

- ☞ Toiminta on täysin vapaaehtoista ja kukin antaa aikaa sen mukaan kuin itselle sopii
- ☞ Toimintaan saa tulla mukaan koska itselle parhaiten sopii
- ☞ Jokainen antaa aikaa siinä muodossa, jossa itse kokee sen parhaimmaksi
- ☞ Toiminta ei ole sitovaa; vaikka osallistuisit koulutuksiin, se ei sido sinua mukaan toimintaan, koulutuksiin ovat kaikki tervetulleita

## Koulutukset

---

- ☞ Ajatuksia??? Mitä aiheita?
- Mahdollisia aiheita:
  - ☞ Muistisairaudet ja niiden vaikutus arjen elämään
  - ☞ Vapaaehtoistyö; mitä se on, mitä siihen kuuluu ja mitä ei kuulu
  - ☞ Apuvälineet
  - ☞ Kouluttajina toimivat pääsääntöisesti Forssan Seudun Muistiyhdistyksen jäsenet
  - ☞ Koulutus on maksutonta

## Aikataulu

---

Koulutuksia (alustava varaus)

- ☞ 28.4.15 tiistai
- ☞ 20.5.15 keskiviikko
- ☞ Jatko yhteisten päätösten perusteella, yhteensä noin neljä kertaa
- ☞ Paikkana Ystävänkammari Forssa
- ☞ Koulutukset mahdollista järjestää myös muualla paikkakunnilla
- ☞ Ajatuksia???

## Toimintaa?

---

- ☞ Tutustumiskäynti esim. apuvälinelainaamoon, apuvälinen näyttelytilaan?
- ☞ Muistisairaiden ulkoilutus?
- ☞ Tapaamisia myös kesällä?
- ☞ Toimintatapojen suunnittelua?

## Kaverina miten?

---

Kaverina

- ☞ Lenkillä
- ☞ Kirppiksellä
- ☞ Kirjastossa
- ☞ Konsertissa
- ☞ Teatterissa
- ☞ Urheilutapahtumassa; korismatsi, lätkämatsi, ...
- ☞ Ongella
- ☞ Mika Sinulle olisi luontevin tapa olla kaverina?

## Yhteydenpito

---

- ☞ Forssan Seudun Muistiyhdistys ry  
yhdistys@forssanseudunmuisti.fi  
puh. 040 5918800
- ☞ Päivi Jussila puh. ...
- ☞ Kirsi Uusimäki puh. ...
- ☞ Sanna Paananen  
-sähköposti: paananensanna@...

KIRJOITUS FORSSAN LEHTEEN LUKIJALTA -PALSTALLE.

### **Lähde kaveriksi!**

Kaikki me tiedämme, että Suomi ikääntyy vauhdilla. Iän myötä erilaiset terveen ikääntymisen merkit lisääntyvät meillä jokaisella. Valitettavasti kaikki eivät vanhene terveinä ja toimintakykyisinä. Samassa suhteessa kuin ikääntyneiden määrä kasvaa, kasvaa myös niiden ihmisten määrä, joilla on eritasoisia vaikeuksia muistin eri toimintojen kanssa. On myös muistettava, että muistisairaudet koskettavat myös työikäisiä. Naisia ja miehiä.

Täällä Lounais-Hämeessä elää ja asuu noin 915 ihmistä, joilla on todettu keskivaikea tai vaikea muistisairaus. 30–64 -vuotiaita Forssan seudulla asuu noin 16018, joista 42 ihmisellä (0,26%) on keskivaikea tai vaikea muistisairaus. Yli 65-vuotiaita asuu täällä noin 8002 ja heistä 873 ihmisellä (10,91 %) eli joka kymmenennellä on keskivaikea tai vaikea muistisairaus. Muistisairauksien esiintyvyys kasvaa, mitä iäkkäämpien ihmisten ryhmää tarkastelemme. Yli 85-vuotiasta ihmistä seudullamme asuu 932 ja heistä 398 eli lähes 43 % sairastaa keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta. Lievemmistä muistihäiriöistä kärsivien määrää ei tiedä alueellamme kukaan. Ei ole yhdentekevää, miten me suhtaudumme tähän asiaan!

Muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä ja niiden kulkuun voidaan vaikuttaa. Esimerkiksi muistisairaana elämänlaadulla on merkitystä sille, miten sairaus etenee. Muistisairaus on koko perheen sairaus ja se vaikuttaa koko perheen arkeen. Perheen ja ystävien suhtautuminen vaikuttaa siihen, miten itse sairastunut omaan tilanteeseensa suhtautuu. Kun sairaus on todettu, on olemassa suuri riski muistisairaana ihmisen eristäytymiseen ja vetäytymiseen pois ihmisten parista, irti ystävistä, harrastuksista ja muusta sosiaalisesta elämästä. Tämä riski on erityisen suuri ihmisillä, jotka asuvat yksin. Sairastumisen jälkeen, kotoa ulos lähteminen voi olla vaikeaa erilaisten pelkojen ja väärin käsitysten vuoksi. Elämän kaven-

tumisella on vaikutusta muistisairauden etenemiseen. Eristäytyminen lisää yksinäisyyttä ja masennusta. Mitä pidempään muistisairaana arki jatkuu sosiaalisten kontaktien myötä aktiivisena ja hän jatkaa edelleen voinnin mukaan entisissä harrastuksissaan, sitä pidemmälle siirtyy tarve ulkopuoliselle avulle arjen askareisiin.

Useimmilla meistä on lähellämme ystäviä tai kavereita, joiden tukeen voi luottaa ja joilta voi tarvittaessa pyytää apua elämän haasteellisissa tilanteissa. Valitettavasti kuitenkin kaikilla ei ole tätä mahdollisuutta. Muistisairaana näkökulmasta haasteellinen tilanne voi liittyä sosiaalisiin tilanteisiin, jossa toisen ihmisen tuki olisi tarpeen. Teatteriin olisi mukava mennä kaverin kanssa tai poiketa vaikka kirjastossa. Korismatsissakin saattaisi olla hauskaa käydä jos mukana olisi henkilö, joka ohjaa ja tukee tilanteessa. Vieraat paikat ja reitit on helpompi kulkea ihmisen kanssa, joka hahmottaa ympäristön ja osaa suunnata oikeaan paikkaan, oikeaan aikaan.

Me voimme yhdessä vaikuttaa muistisairaiden ihmisten arkeen ja tukea heidän elämäänsä muistisairauden kanssa. Pienillä teoilla, antamalla aikaa, saamme paljon hyvää ja merkittävää aikaan. Tämä on haaste Sinulle. Tule mukaan toimintaan. Lähde kaveriksi!

Muistisairaiden ihmisten elämänlaadun parantamisen puolesta

Forssan Seudun Muisti ry

Puheenjohtaja Eeva-Liisa Breilin

Muistihoitaja Kirsi Uusimäki

Geronomiopiskelija Sanna Paananen



KIRJOITUS FORSSAN LEHDESSÄ 21.4.2015.

FORSSAN LEHTI | TIISTAINA 21. HUHTIKUUTA 2015

## Muistisairaiden arkea voi tukea

**LUKIJALTA** Suomi ikääntyy vauhdilla. Iän myötä erilaiset terveen ikääntymisen merkit lisääntyvät jokaisella. Valitettavasti kaikki eivät vanhene terveinä ja toimintakykyisinä. Samassa suhteessa kuin ikään-  
tyneiden määrä kasvaa, kasvaa myös niiden ihmisten määrä, joilla on eritasoisia vaikeuksia muistin eri toimintojen kanssa. On myös muistettava, että muistisairaudet koskettavat myös työikäisiä naisia ja miehiä.

Lounais-Hämeessä elää ja asuu noin 915 ihmistä, joilla on todettu keskivaikea tai vaikea muistisairaus. 30-64 -vuotiaita Forssan seudulla asuu noin 16 000, joista 42 ihmisellä (0,26%) on keskivaikea tai vaikea muistisairaus. Yli 65-vuotiaita asuu täällä noin 8000 ja heistä 873 ihmisellä (10,91%) eli joka kymmenennellä on keskivaikea tai vaikea muistisairaus. Muistisairauksien esiintyvyys kasvaa, mitä iäkkäämpien ihmisten ryhmää tarkastelemme. Yli 85-vuotiaita seudullamme asuu 932 ja heistä 398 eli lähes 43% sairastaa keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta. Lievemmistä muisti-  
häiriöistä kärsivien määrää ei tiedä alueellamme kukaan. Ei ole yhdentekevää, miten me suhtaudumme tähän asiaan!

**Muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä**

ja niiden kulkuun voidaan vaikuttaa. Esi-  
merkiksi muistisairaana elämänlaadulla on merkitystä sille, miten sairaus etenee. Muistisairaus on koko perheen sairaus ja se vaikuttaa koko perheen arkeen. Perheen ja ystävien suhtautuminen vaikuttaa siihen, miten itse sairastunut omaan tilanteeseensa suhtautuu. Kun sairaus on todettu, on olemassa suuri riski muistisaira-  
raan ihmisen eristäytymiseen ja vetäytymiseen pois ihmisten parista, irti ystäväistä, harrastuksista ja muusta sosiaalisesta elämästä. Tämä riski on erityisen suuri ihmisillä, jotka asuvat yksin. Sairastumisen jälkeen kotoa ulos lähteminen voi olla vaikeaa erilaisten pelkojen ja väärin käsitysten vuoksi. Elämän kaventumisella on vaikutusta muistisairauden etenemiseen. Eristäytyminen lisää yksinäisyyttä ja masennusta. Mitä pidempään muistisairaana arki jatkuu sosiaalisten kontaktien myötä aktiivisena ja hän jatkaa edelleen voinnin mukaan entisissä harrastuksissaan, sitä pidemmälle siirtyy tarve ulkopuoliselle avul-  
le arjen askareisiin.

**Useimmilla meistä on lähellämme ystäviä tai kavereita, joiden tukeen voi luottaa ja joilta voi tarvittaessa pyytää apua elämän haasteellisissa tilanteissa. Valitettavas-**

ti kuitenkin kaikilla ei ole tätä mahdollisuutta. Muistisairaana näkökulmasta haasteellinen tilanne voi liittyä sosiaalisiin tilanteisiin, jossa toisen ihmisen tuki olisi tarpeen. Teatteriin olisi mukava mennä kaverin kanssa tai poiketa vaikka kirjastossa. Korismatsissakin saattaisi olla hauskaa käydä jos mukana olisi henkilö, joka ohjaa ja tukee tilanteessa. Vieraat paikat ja reitit on helpompi kulkea ihmisen kanssa, joka hahmottaa ympäristön ja osaa suunnata oikeaan paikkaan, oikeaan aikaan.

Me voimme yhdessä vaikuttaa muistisairaiden ihmisten arkeen ja tukea heidän elämäänsä muistisairauden kanssa. Pienillä teoilla, antamalla aikaa, saamme paljon hyvää ja merkittävää aikaan. Tule mukaan toimintaan. Lähde kaveriksi.

**Eeva-Liisa Breilin**  
puheenjohtaja

**Kirsi Uusimäki**  
muistiholtaja

**Sanna Paananen**  
geronomiopiskelija

**Forssan Seudun Muisti ry**

ENSIMMÄINEN KOULUTUS. ILMOITUS FORSSAN LEHDESSÄ 28.4.2015.

TIISTAINA 28. HUHTIKUUTA 2015 | FORSSAN LEHTI

 **Forssan Seudun Muisti ry**

**LÄHDE KAVERIKSI**

Tervetuloa kuuntelemaan luentoa ja keskustelemaan aiheesta **IHMISLÄHEINEN VAPAAEHTOISTYÖ** tänään tiistaina 28.4.2015 klo 17 Ystävän Kammarille, Hämeentie 5, Forssa.

Tilaisuus on avoin kaikille asiasta kiinnostuneille. Kahvitarjoilu.

**Forssan Seudun Muisti ry**

ENSIMMÄISEN KOULUTUKSEN KOULUTUSMATERIAALI.

Ihmisläheinen vapaaehtoistyö järjestöissä

- Vapaaehtoistoiminnan määritelmä
- Ihmisläheinen vapaaehtoistyö
- Vapaaehtoisen oma halu keskiössä
- Erilaisia rooleja
- Sitoutuminen
- Mitä vapaaehtoistyö antaa
- Mikä motivoi vapaaehtoistyöhön

MESSUTAPAHTUMA 2.5.2015. JAETTU KUTSU KOULUTUKSEEN 20.5.2015.



**LÄHDE KAVERIKSI**

## **TERVETULOA**

**kuuntelemaan luentoa aiheesta**

## **MUISTISAIRAUDET JA MUISTISAIRAAN KOHTAAMINEN**

**keskiviikkona 20.5.2015 klo 17**

**Ystävän Kammarille, Hämeentie 5, Forssa**

**Tilaisuus on avoin kaikille asiasta  
kiinnostuneille**

HOLJAT MARKKINAT 31.7.2015. JAETTU ESITE LÄHDE KAVERIKSI -  
PROJEKTISTA.

## LÄHDE KAVERIKSI!

Lähde kaveriksi torille tai lenkille. Lähde kaveriksi teatteriin tai kalaan.

Lähde juttukaveriksi kotiin tai lähde kaveriksi jääkiekko-otteluun.

Kaipaamme sinua, jolla on antaa aikaa muistisairaalle ihmiselle.

Mahdollisuuksia on monia ja voit osallistua siten kuin itse haluat,  
niin kuin itse koet hyväksi ja niin paljon kuin itse koet voivasi antaa.

Pienikin aika on tervetullutta.

Tervetuloa mukaan Forssan Seudun Muistiyhdistyksen toimintaan!

Seuraa ilmoittelua lehdissä elokuussa tai ota yhteyttä.

yhdistys@forssanseudunmuisti.fi tai  
puh. 040 5918800

Syksyllä alkaa uusi kierros koulutusta aiheista: vapaaehtoistyö,  
muistisairaudet ja muistisairaahan kohtaaminen. Osallistuminen koulutukseen ei  
sido mukaan toimintaan, vaan näihin tilaisuuksiin ovat kaikki tervetulleita. Ja  
toimintaan mukaan olet tervetullut myös ilman osallistumista koulutukseen!



**Forssan Seudun  
Muisti ry**  
Muistiliitto