

Elina Lindqvist

VÄLITÄ-KÄVELY HARJAVALLASSA

Hoitotyön koulutusohjelma

2016



VÄLITÄ-KÄVELY HARJAVALLASSA

Lindqvist Elina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2016
Ohjaaja: Santamäki Kirsti
Sivumäärä: 26
Liitteitä: 4

Asiasanat: Aivoterveys, Muistisairaus, Liikunta, Elintavat, Kävelytapahtuma, Tapahtuma

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena järjestää Harjavallassa muistiviikolla tapahtuva kävelytapahtuma. Tavoitteena lisätä ihmisten tietoisuutta siitä, miten muistisairauksien syntyyn ja niiden etenemisen hidastamiseen voidaan vaikuttaa omilla valinnoillaan. Toisena tavoitteena on saada ihmisten kiinnostus heräämään Harjavallassa uudelleen elvytettävään muistikahvilatoimintaan. Tapahtumassa ovat mukana Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi, sekä Porin Seudun Muistiyhdistys.

Syksyllä 2016 valtakunnallisella muistiviikolla järjestettiin Välitä-kävely tapahtuma. Tapahtuma järjestettiin yhdessä Varsinais-Suomen Muistiluotsin ja Porin seudun Muistiyhdistyksen kanssa. Mukana oli myös Keski-Satakunnan kuntayhtymän muistihoitaja. Osallistujat saivat reippaan kävelyn lomassa ratkoa erilaisia tehtäviä matkan varrelle rakennetuilla rasteilla. Tehtävät olivat mietitty niin, että niiden avulla voidaan huoltaa ihmisten muistia. Tämän kävely tapahtuman tarkoituksena oli näyttää ihmisille, että omilla pienillä teoilla voi ehkäistä muistisairauksien syntyä tai hidastaa niiden etenemistä.

Kävelyreitien kiertämisen jälkeen oli tarjolla Harjavallan Marttojen tarjoilemaa kahvia ja siinä samassa saada informaatiota niin aivoterveystyö kuin muistin huollon tärkeydestäkin. Myös informaatiota jaettiin Harjavallassa elvytettävän muistikahvila-toiminnan aikataulusta. Tapahtuman lopuksi kerättiin osallistujilta palautetta tapahtuman onnistumisesta. Palaute oli positiivista ja siitä kävi ilmi, että omasta ja läheisten muistista ollaan huolissaan. Jatkohaasteena on saada tapahtumasta jokavuotinen perinne.

THE WALK OF CARING IN HARJAVALTA

Lindqvist Elina
Satakunta University of Applied Sciences
Nursing program
November 2016
Supervisor: Santamäki Kirsti
Pages: 26
Attachments: 4

Key words: Brain health, memory-impairing illnesses, exercise, lifestyle, walking event, event

The goal of this thesis work is to organize a walking event in the city of Harjavalta, during national Memory week. The goal is to raise people's awareness to how memory-impairing illnesses start, and how to slow their descent through your own choices. The second goal is arouse people's interest about Memory café that is re-opening. Participating in the event are Varsinais-Suomen ja Satakunnan muistiluotsi, and Porin seudun Muistiyhdistys.

The Walk of Caring was organized during national Memory week, in the autumn of 2016. The event was organized together with Varsinais-Suomen ja Satakunnan muistiluotsi and Porin seudun Muistiyhdistys. Keski-Satakunta's Joint Municipal Authority's memory nurse was also working with the event. The participants of the event got to walk briskly together, and solve some riddles throughout the way. The riddles were devised to maintain people's memory. The main goal of the event was to show to people, that through your own actions, you can prevent memory-impairing illnesses and slow their descent.

After the walk, people were offered coffee by Harjavalta's Marttayhdistys, and they got some more information about brain health and the importance of memory maintenance. There was also information about re-starting Memory café, and it's schedule. Feedback was collected at the end of the event. Feedback was positive, and concern for people's own and their close ones' memory shone through it.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA.....	6
2.1 Muistisairaudet ja niiden ehkäisy	6
2.2 Tapahtuma	7
3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	8
4 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA.....	9
4.1 Projektin kohdeorganisaatio	9
4.2 Projektin riskit	10
4.3 Resurssit	11
4.4 Tapahtumanpaikka	13
4.5 Tapahtuman aikataulu	13
4.6 Tapahtuman budjetti.....	14
4.7 Arviointisuunnitelma.....	14
5 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	15
5.1 Ennen tapahtumaa	15
5.2 Projektin toteutuspäivä.....	16
5.3 Tapahtuman budjetin toteutuminen.....	22
5.4 Tapahtumapäivän jälkeen.....	22
6 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	23
6.1 Oma arviointi.....	23
6.2 Osallistujien arviointi	23
6.3 Yhteistyötahojen arvioinnit	24
6.4 Oman oppimisen arviointi	25
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Idea tähän opinnäytetyöhön lähti opettaja Kirsti Santamäeltä. Hän kertoi, että olisi tilaus järjestää muistiviikolle tapahtuma Harjavaltaan. Muistiviikkoa vietetään joka vuosi viikolla 38. Muistiviikon tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta muistisairauksista, miten niiden syntyä voidaan ehkäistä ja etenemistä hidastaa. (muistiliiton www.sivut)

Muistia voidaan huoltaa positiivisella elämän asenteella ja aktiivisella osallistumisella. Sosiaalisten verkostoiden ylläpitäminen edesauttaa aktivoimaan aivoja ja näin parantamaan muistia. Liikunta on yksi isoa tekijä muistin ylläpidossa. Tarkoituksena on nyt järjestää tapahtuma nimeltään Välitä-kävely. Työn tilaajana on Porin seudun Muistiyhdistys yhdessä Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa. Näitä kävelytapahtumia on järjestetty eri puolilla Suomea, mutta Harjavallassa ei ole aikaisemmin tämän tyyppistä tilaisuutta järjestetty. Tilaisuudessa tehdään pieni kävelylenkki, jonka varrella on tehtävärasteja liittyen muistinhuoltoon. Tällä yritetään lisätä ihmisten tietoisuutta, miten liikunta, aivoterveys ja terveelliset elintavat liittyvät yhteen ja ennalta ehkäisevät muistisairauksien kehittymistä. Omilla valinnoilla voidaan ehkäistä tai ainakin hidastaa muistisairauksien syntyä. Samalla tässä tilaisuudessa annetaan ennakkomarkkinointia Harjavallassa elvytettävästä muistikahvilatoiminnasta.

Tämän projektin tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta siitä, miten omilla valinnoillaan voidaan vaikuttaa tai ainakin hidastaa muistisairauksien syntyä. Liikunta on yksi tärkeä osa ihmisten hyvinvointia ja sen osuus muistisairauksien ehkäisyssä saadaan näin ihmisten tietoisuuteen. Kävelyreitien varrella olevilla tehtävärasteilla on tarkoitus osoittaa, miten pienillä asioilla voidaan aktivoida aivojen toimintaa ja näin edistää aivoterveyttä. Samoin tämän projektin yksi tarkoitus on oppia järjestämään tapahtuma, jossa on otettu huomioon erilaiset riskitekijät, mitä tällaisen tapahtuman järjestämiseen liittyy. Esimerkiksi sään vaikutus, erilaisten yhteistyökumppaneiden kanssa tehtävä työnjako, sekä tietenkin turvallisuusnäkökohdat.

2 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA

Toteutettava projekti eli hanke on kehitysprojekti, koska tarkoituksena on järjestää tapahtuma. Projektiin on varattu riittävästi aikaa. Näin projekti voidaan luokitella myös normaaliksi projektiksi. (Ruuska. 2012, 24–25.)

Projektin suunnittelussa ja toteutuksessa käytetään projektin elinkaaren vaiheistusta Ruuskaa lainaten: Perustaminen – Suunnittelu – Toteutus – Päättäminen. Tähän lisätään vielä opinnäytetyön loppuraportin kirjoittaminen.

2.1 Muistisairaudet ja niiden ehkäisy

Suomessa sairastuu vuosittain noin 13 000 ihmistä muistisairauksiin. Muistisairaudet lisääntyvät lähivuosina, kun väestö ikääntyy. Eri tavoin etenevät muistisairaudet luokitellaan Suomessa nykyään jo kansantaudiksi. Vuonna 2020 arvioidaan olevan jo 130 000 keskivaikeaa muistisairautta sairastavaa henkilöä. (Sosiaali- ja terveysministeriö; 2012, 7)

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn osa-alueita ja näin heikentää ihmisen selviämistä jokapäiväisistä askareista. Tätä kutsutaan myös nimellä dementia. Yleisin muistisairaus on Alzheimer. Muita muistisairauksia on mm. Lewyn kappale-tauti, Parkinson tautiin liittyvä muistisairaus, aivoverenkiertosairauteen liittyvä muistisairaus sekä otsa-lohkorappeumat. (Terveystieteiden- ja hyvinvointilaitoksen www.sivut)

Muistitoimintojen heikentymisen ehkäisy tutkimus Finger on tarttunut haasteeseen ja tutkinut vuosina 2009-2014 1200 henkilöä kuudella eri paikkakunnalta. Tutkitut olivat iältään 60-77 vuotiaita tutkimuksen alkaessa ja tutkittavia osa-alueita olivat ruokavalio, liikunta, muistijumppa, ja sydän- ja verisuonitaudit. Tutkittavat testattiin aloituskerralla haastatteleamalla heidän elintapojaan ja taustatiedot otettiin ylös. Heille annettiin ohjausta näiden neljän osa-alueen osalta. (kuva 1.) Eli annettiin ruokavalio- neuvontaa, liikunnan tärkeydestä puhuttiin ja annettiin tarpeellista ohjausta, kerrottiin miten voi aivoja laittaa töihin ja tähän oli tarjolla myös ohjausta. Samoin ohjausta oli

tarjolla siihen miten vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauksien ennalta ehkäisyyn omilla valinnoillaan ja miten tärkeä oli ajoissa aloittaa tarvittava lääkehoito, jos ongelmia on jo syntynyt. (Terveys- ja hyvinvointilaitoksen www.sivut)

On pystytty ensi kertaa osoittamaan, että elintapaneuvonnalla pystytään ehkäisemään muistisairauksia tai siirtämään sairauksien alkamista useilla vuosilla eteenpäin. Tämä taas on merkittävä kansanterveydellinen säästö. (terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www.sivut)

Kuva 1. kaavio mikä vaikutus elintavoilla on muistisairauksiin.

© THL CC BY 4.0

Miten muistihäiriöitä ehkäistään?



Ruokavalio kuntoon. Tutkimukseen osallistuvat saivat yksilöllisiä neuvoja oman ruokavalion muuttamiseksi terveellisemmäksi ja käytännön vinkkejä esimerkiksi ruokaostosten tekoon. Tavoitteena oli ravintosuosituksen mukainen ruokavalio.



Liikunta suojaa aivojakin. Osallistujat harrastivat monipuolista liikuntaa asiantuntijan opastamana: kestävyysharjoittelua kuten vesijumpaa ja sauvakävelyä, lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla sekä tasapainharjoituksia.



Muisti tarvitsee jumbppaa – säännöllisesti ja mieluiten hieman haastavia tehtäviä. Muistia jumbattiin tietokoneohjelman avulla. Myös uusien asioiden opettelu, ihmisten tapaaminen ja harrastukset ovat hyväksi muistille.



Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät hallintaan. Tutkittavien verenpainetta, kolesterolia ja verensokeriarvoja sekä painoa seurattiin säännöllisesti. Tutkittavia kannustettiin elintapamuutoksiin ja tarvittaessa ohjattiin lääkehoitoon.

www.thl.fi/finger

(Terveys- ja hyvinvoinnin liitto www.sivut/Finger-tutkimus)

2.2 Tapahtuma

Tapahtuma on käsitteenä laaja ja siihen lasketaan melkein mikä tahansa tapahtuma muutaman ihmisen käsittävästä yksittäistilaisuudesta isoihin massatapahtumiin asti.

Tilaisuuksiin sisältyy yleensä määritelmä tapahtuman ajallisesta tilapäisyydestä, sosiaalisuudesta, sisällöstä ja julkisuudesta. Tapahtumalla on järjestäjä/järjestelijöitä, katsojia ja ohjelma. Tapahtuma koostuu ihmisistä ja heidän läheisistään, esim. yleisöstä, talkoolaisista, vapaaehtoisista ja muista sidosryhmistä. Sosiaalisuus ja ihmisten tarve tehdä asioita yhdessä on tapahtuman ydin. (Kilpeläinen, Kostiainen & Laakso. 2012, 6)

Tapahtumassa on mukana aktiviteettejä, jotka tuovat sisältöön elämyksellisyyttä (Vallo&Häyrinen. 2012. 212) Elämyksiä voidaan luoda hyvin monella tavalla kohde-ryhmästä riippuen.

Tässä tapahtumassa on teemana Välitä- kävely. Tapahtuma on osana valtakunnallista muistiviikkoa. Toteutus tapahtuu viikolla 38. Tämä on valtakunnallinen Alzheimer-päivä. Nämä tapahtumat saavat kukin paikallisyhdistys järjestää oman näköiseksi, kuitenkin niin että se sisältää reipasta liikuntaa, mukavaa yhdessäoloa ja aktivoi muistia. (Muistiliiton [www.sivut/ välitä-kävelytapahtuma](http://www.sivut/välitä-kävelytapahtuma))

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän projektin tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta liikunnan vaikutuksesta muistiin. Samalla saadaan jaettava tietoa Harjavallassa elvytettävästä muistikahvila-toiminnasta. Harjavallassa on aikaisemmin kokoontunut muistikahvila, vuonna 2014 Joulukuussa kerran ja keväällä 2015 kaksi kertaa. Näillä kerroilla kahvilassa on käsitelty erilaisia aiheita muistin huoltoon liittyen. Kahvilatoiminnan käynnistäminen on ollut osa Kaisa Lietepohjan 2015 opinnäytetyötä. Lietepohja on näissä kahviloissa käyttänyt erilaisia asiantuntijoita luennoimassa ajankohtaisista muistihuoltoon liittyvistä asioista. Ensimmäisessä kahvilassa on ollut aiheena muistihoitajan työ ja muistihäiriöpotilaan hoitopolku. Näistä asioista on ollut kertomassa Keski-Satakunnan kuntayhtymän Harjavallan toimipisteen muistihoitaja. Toisena asiantuntijana on ollut Porin seudun Muistiyhdistyksen puheenjohtaja. Hän on kertonut muistiyhdistyksen toiminnasta ja Muistiliitosta.

Toisessa kahvilassa on ollut Muistiluotsin työntekijä kertomassa Muistiluotsin toiminnasta. Tällä kahvilakerralla on myös keskusteltu erilaisista muistisairauksista, niiden synnystä ja hoidoista. Kolmannella kerralla on ollut erilaisten esitteiden jakoa, josta keskustelua on herättänyt eniten hoitotahtoa käsittelevä esite. Myös muistihoidajan vastaanotolle pääsyn vaikeus on herättänyt paljon kriittistä keskustelua. Lietepohja on myös antanut mahdollisuuden kahvilassa kävijöille osallistua MMS testiin. Tätä mahdollisuutta ei kuitenkaan ole kukaan halunnut käyttää. (Lietepohja, 2015)

Aihe Kävely tapahtuman järjestämisestä herätti kiinnostuksen, koska lähipiiriin kuuluun ikääntyviä ihmisiä ja heidän muistinsa tila huolestuttaa aina välillä. Mietteissä on ollut kysymyksiä, miten heidän muistiaan tulisi ylläpitää ja aktivoida. Tämän tapahtuman kohderyhmänä ovat muistisairaajat ja heidän läheisensä. Tapahtuma toteutetaan kävelemällä maisemareitti Harjavallassa. Reitti kulkee terveyskeskuksen läheisyydessä Kokemäen joen vartta pitkin noin 1,5 km matkalla.

Reitin varrelle laitetaan tehtävärasteja, jotka tukevat muistia. Kävelyn jälkeen on tarjolla kahvia ja samalla Muistiyhdistys yhdessä Muistiluotsin kanssa jakaa tietoa aivo-terveydestä ja muistiyhdistyksen toiminnasta. Keski-Satakunnan kuntayhtymän muistihoidaja on myös mukana tapahtumassa kertomassa omasta roolistaan perusterveydenhuollossa. Yhdessä he tekevät ennakkomarkkinointia muistikahvilan toiminnasta.

4 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

4.1 Kohdeorganisaatio

Projektiorganisaatio on koottu opinnäytetyön ja kävelytapahtuman ympärille. Organisaatio on tilapäinen ja muuttuu projektin eri vaiheissa (Ruuska, 2012, 21–22). Projektiorganisaatio rakentuu opinnäytetyön tekijän ympärille. Projektipäällikkönä toimii Elina Lindqvist, joka vastaa projektista kokonaisuudessaan. Projektiryhmään kuuluu lisäksi asiantuntijoita suunnittelun ja toteutuksen eri vaiheissa. Suunnittelu-

vaiheessa projektiryhmään kuului Muistiluotsin Aluesuunnittelija Marja Rahkonen ja Marjo Keikko lisäksi Kirsti Santamäki Porin Muistiyhdistyksestä antaa asiantuntija neuvoja. Toteutusvaiheessa päävastuu on projektipäälliköllä, jonka tehtävänä on miettiä ja hankkia tarvittava määrä henkilöitä, jotta tapahtuma onnistuu.

Tapahtuman kohdeorganisaationa on Porin seudun muistiyhdistys ja Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi sekä Keski-Satakunnan kuntayhtymän Harjavallan toimipiste. Näiden tahojen kanssa on tarkoitus järjestää yhdessä Välitä-kävely valtakunnallisella muistiviikolla 38. (Muistiliiton www.sivut 2016) Pääkohderyhmänä ovat Harjavallan ja ympäristökuntien muistisairaat ja heidän läheisensä. Samassa yhteydessä annetaan tietoa Harjavallassa elvytettävästä muistikahvila toiminnasta.

4.2 Projektin riskit

Yleisötapahtumissa on monenlaisia riskejä. (Vallo & Häyrynen 2012.140) Suurin ulkoilmatapahtuman riski on säätila. Tapahtuman ajankohta on päätetty ja on varauduttava erilaisiin säätiloihin. Sateinen ja tuulinen sää karsii osallistujien määrää. Toisaalta hyvin kaunis ja lämmin sää taas houkuttelee ihmiset esim. sien- ja marjametsiin. Samoin muut paikkakunnalla olevat tapahtumat voivat vetää osallistujia.

Aina yleisötapahtumassa on sairauskohtausten ja tapaturmien riski. Tämä on nyt tässä tapahtumassa hyvin hoidettavissa, koska tapahtuma järjestetään Harjavallan terveyskeskuksen välittömässä läheisyydessä. Ensiavussa on ilta-aikaan paikalla sairaankuljetus ja päivystyksen henkilökuntaa.

Markkinointi voidaan luokitella myös riskinä. (Vallo&Häyrynen 2012. 84)

Tapahtuman markkinointi on suunniteltu toteutettavaksi ilmoituksilla läheisten kauppojen, kirjaston ja terveyskeskuksen ilmoitustauluille. Samoin muistihoidtajalle toimitetaan tiedote tapahtumasta. Bestseller lehti on lupautunut tekemään tapahtumasta jutun ennakkoon. Lehti ilmestyy 14.päivä syyskuuta. Lisäksi tapahtumasta on ilmoitus Satakunnan Viikko nimisessä lehdessä, yhdessä muiden Muistiviikon tapahtumi-

en kanssa. Myös Satakunnan Kansa-lehden menovinkkipalstalla on maininta tapahtumasta.

4.3 Resurssit

Yksi projektityön yleisimmistä haasteista on resurssien kokonaiskuvan hahmottaminen projektin aikana. Melkein jokaisessa projektissa tulee jonkin asteisia ongelmia jonkun resurssin osa-alueen kanssa. Näitä osa-alueita ovat projektiin osallistuvat ihmiset, heidän osaamisensa, laitteisto ja tarvittava kalusto sekä raaka-aineet. (Kettunen. 2009, 162)

Välitä-kävely on tapahtuma, joka järjestetään Harjavallan maisemapolulla. Aikatauluksi on suunniteltu 21.09.2016 klo 17.00-18.00.

Tämän projektin toteuttamisen onnistumiseksi on projektipäällikkö jakanut tehtäviä eri tahoille saadakseen onnistuneen kävelytapahtuman huomioiden mahdollisuudet ja riskit.

Tapahtuma alkaa yhteisellä alkujumpalla, jonka tulee vetämään Soteekin opiskelija. Soteekki on Satakunnan ammattikorkeakoulun palvelukeskus. Täällä opiskelijat suorittavat opintoihinsa liittyvää harjoittelua yrittäjyyteen liittyen. Palvelukeskuksesta käsin tehtävät työt ovat osana harjoittelua ja niille on aina nimetty ohjaava opettaja. Opiskelijat ottavat itse yhteyttä työn tilaajaan ja sopivat käytännön järjestelyistä, aikatauluista ym. Opiskelijat huolehtivat itse sopimuspapereista ja laskutuksesta. Kuka tahansa, joka tarvitsee järjestäjää tapahtumalleen voi ottaa yhteyttä Soteekkiin ja tilata tapahtumalleen tekijän. Soteekista löytyy monen alan osaajia. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www.sivut)

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsista on asiantuntija mukana kertomassa aivoterveysteen liittyvistä asioista. Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Keskuksia on yhteensä 17 maakunnassa ja

ne toimivat yhteisten periaatteiden mukaisesti ja muodostavat koko maan kattavan verkoston. Valtakunnallista verkostoa koordinoi Muistiliitto ja toimintaa rahoittaa raha-automaattiyhdistys. (Muistiluotsin.www.sivut)

Porin seudun Muistiyhdistys on mukana kertomassa muistin huollon tärkeydestä ja lisäksi tekemässä ennakkomarkkinointia Harjavallassa elvytettävästä Muistikahvila toiminnasta. Muistiyhdistyksiä on maassamme 44 rekisteröityä yhdistystä, jotka toimivat omalla alueellaan, palvellen muistisairaita, heidän läheisiään ja kaikkia joita muistiasiat kiinnostavat jakaen tietoa muistin huollosta ja mitä tehdä kun muistisairaus kohtaa lähipiiriä. Muistiyhdistyksestä saa vertaistukea ja tietoa muistiin liittyvissä asioissa. (Muistiyhdistyksen www sivut)

Harjavallan Martat ovat lupautuneet hoitamaan kahvituksen ja samalla antamassa tietoa heidän toiminnastaan. Martat on yli satavuotias kotitalousneuvontaa antava kansalaisjärjestö, joka edistää kotien ja perheiden hyvinvointia ja kotitalouden arvostusta. Järjestö on puoluepoliittisesti sitoutumaton. Martta järjestö perustettiin 1899. Perustajana oli Lucina Hagman. Hänen tarkoituksensa oli yhdistyksen avulla sivistää kansaa kohderyhmänä oli eritoten naiset. Marttaliitto on keskusjärjestö, Marttapiirit ovat maakunnallisia keskuspaikkoja, joilla on Marttayhdistyksiä ja toimintapiirejä yhteensä 1200. Jäseniä Martoilla on noin 47 000. Yhdistykset kokoontuvat viikoittain, kuukausittain aina yhdistyksen aktiivisuudesta riippuen. Kokouksissa laitetaan ruokaa, tehdään käsitöitä, järjestetään teemoihin sopivia asiantuntija luentoja, osallistuvat myyjäisiin, erilaisiin tapahtumiin ja yhdistykset tekevät myös tämänkin tapahtuman kaltaisia kahvituskeikkoja. (Marttojen [www.sivut](#)). Harjavallan Martat on Marttajärjestö, joka kuuluu Lounais-Suomen Marttapiiriin.

Keski-Satakunnan Kuntayhtymän Harjavallan toimipisteen muistihoitaja lupautunut osallistumaan tapahtumaan olemalla paikalla mahdollisten kysymysten varalta. Hän vastaa mielellään miten pääsee muistihoitajan vastaanotolle ja minkälaisissa asioissa he auttavat muistisairaita ja heidän läheisiään. Keski-Satakunnan kuntayhtymä on Harjavallan, Kokemäen, Nakkilan ja Eurajoen yhteinen perusterveydenhuollon yhteenliittymä. (Keski-Satakunnan kuntayhtymän www.sivut)

4.4 Tapahtumanpaikka

Välitä-kävelyn tapahtumapaikaksi on valittu Maisemapolku ja sen välittömässä läheisyydessä oleva Tapahtuma-aukio. Tapahtuma alkaa Tapahtuma-aukiolla pidettävällä tervetulo toivotuksella ja alkujumpalla, siitä lähdetään pienissä ryhmissä 2-5 (henkilöä) kiertämään maisemapolkua Kokemäen suuntaan päin. Reitillä on muutama tehtävärasti.

Ensimmäisellä rastilla on muutama esine kiinnitettynä sopivaan telineeseen. Nämä pitää tunnistaa ja painamaan mieleen. Seuraavalla rastilla kävellään ”lankkua” pitkin. Eli lankku maassa ja sitä pitkin kävellään jalat asettaen peräkkäin. Kolmannella rastilla on palikkapallo, jonka koloihin yritetään saada palikat mahdollisimman ripeästi pallon sisään. Neljännellä rastilla muistellaan mitä esineitä olikaan ensimmäisellä rastilla.

Tämän jälkeen kävellään yhdessä terveyskeskuksen pihamaalle/ tai sisätiloihin nauttimaan Harjavallan Marttojen tarjoilemaa kahvia ja pullaa. Samalla saadaan informaatiota muistiviikosta ja Harjavallan muistikahvilan toiminnasta. Tämän jälkeen on yhteinen kiitos osallistumisesta ja palautelomakkeen palautus. Lomakkeet jaetaan samalla, kun osallistujat ottavat kahvia.

4.5 Tapahtuman aikataulu

Tapahtuman aikataulu on suunniteltu seuraavanlaiseksi:

Tapahtuma alkaa yhteisellä alkujumpalla kesto noin 5 minuuttia. Vetäjäksi yritetään saada Samkin Soteekin kautta fysioterapia-opiskelija tai kaksi. Jos tämä ei onnistu niin projektipäällikkö vetää jumpan itse. Jumpan jälkeen lähdetään kiertämään maisemapolku pienissä ryhmissä noin 3-5 henkilöä. Rastilta toiselle. Joka rastilla on ohjaaja kertomassa mitä tehdään. Ohjaajat koostuvat projektipäällikön lähipiirin ihmisistä tai vaihtoehtoisesti Soteekin opiskelijoista. (Soteekki aukeaa vasta elokuun viimeisellä viikolla) Tähän kuluu aikaa noin 25-30 minuuttia. Reitti on hyvin selkeästi

maastoon merkitty kaupungin toimesta. Tapahtuma jatkuu terveystieteiden viereiselle liikuntahallille, jossa Harjavallan Martat tarjoilevat kahvia, pullaa ja virvokkeita samalla esitellen omaa toimintaansa. Samoin sisätiloissa on infoa Muistiluotsin toiminnasta Marja Rahkosen kertomana. Muistikahvilan toiminnasta on kertomassa Marjo Keikko Porin seudun muistiyhdistyksestä. Tähän on aikaa varattu noin 20 min. Kahvin juonnin yhteydessä on jaettavana palautelomakkeita, joiden täyttööä suositellaan. Niille on varattu palautelaatikko projektipäällikön toimesta. Sateisen sään sattuessa koko tapahtuma voidaan siirtää sisätiloihin läheiseen liikuntahalliin. Sinne rakennetaan sitten toimintarastit ja alkujumppa vedetään sisätiloissa. Muu toiminta jolloin järjestetty sisälle.

4.6 Tapahtuman budjetti

Välitä-kävelyn budjetiksi on suunniteltu 200€ . Budjetti koostuu seuraavanlaisesti. Ilmoituksiin on Muistiyhdistys lupautunut osallistumaan 100€ suuruisella osuudella, Leivontatarvikkeisiin ja kahvitukseen tarvitaan 30€. Harjavallan Martat ovat lupautuneet talkoilla tulla hoitamaan kahvin tarjoilun, joten siitä kustannuksia 0€. Soteekin osuuteen on varattu 40€. Tilojen vuokra on vielä työn alla, kun tämä selviää niin mahdollisuus on kääntyä Muistiyhdistyksen puoleen rahoituksen saamiseksi. Heillä on varattuna Muistiviikon tapahtumiin määrärahoja.

4.7 Arviointisuunnitelma

Välitä-kävely tapahtuman jälkeen on palautekeskustelu Muistiluotsin ja Marjo Keikon sekä ohjaavan opettajan kanssa Hill-yhteyden avulla tietokoneiden välityksellä. Keskustelua käydään tapahtuman onnistumisesta, parannusehdotusten osalta ja kaiken kaikkiaan projektin läpiviennistä.

Aikataulu projektin loppuun saamisesta on laadittu seuraavasti: Hill-palaveri on järjestetään 28.09.2016 klo 16.30. Kirsti Santamäki kutsuu osallistujat mukaan istuntoon. Istunto nauhoitetaan ja tallennetaan. Harjavallan Martoille on annettu tilaisuudessa palautekaavake, jossa he saavat myös arvioida miten tilaisuus onnistui heidän

näkökulmastaan. Projektin tekijä laatii työn loppuraportin valmiiksi 7.11.2016 mennessä ja raportointiseminaari pidetään 16.11.2016 klo 08.30

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

5.1 Ennen tapahtumaa

Kaikki alkoi palaverista, joka järjestettiin huhtikuun 28. päivä Muistiluotsin tiloissa Metsämiehen kadulla Porissa. Palaverissa oli mukana Marja Rahkonen Muistiluotsista, Marjo Kekko Muistiyhdistyksestä Harjavallasta, Kirsti Santamäki Muistiyhdistyksen pj ja opinnäytetyön ohjaava opettaja, sekä opinnäytetyön tekijä. (Liite 1) Palaverissa sovittiin alustavasti Välitä-kävelyn päivämääräksi 21.09. keskiviikkona. Tämä päivä on myös kansainvälinen Alzheimer-päivä. Palaverissa päätettiin, että suunnitelmat paikasta ja tapahtumankulusta pitää olla selvillä elokuun 3. päivä, jolloin pidetään seuraava palaveri tapahtumapäivästä.

Seuraavakin palaveri pidettiin Muistiluotsin tiloissa elokuun 3. päivä. Läsnä olivat Marja, Marjo, Kirsti ja Elina. Tässä palaverissa sovittiin tapahtuman päiväksi 21.09. 2016 kello 17-18.00. Käytiin läpi tapahtuman kulkua ja työjakoa. Sovittiin, että ennakko ilmoituksia laitetaan lehtiin seuraavanlaisesti: Satakunnan viikko nimiseen lehteen tulee ilmoitus koko muistiviikon tapahtumista 14.09 Kirsti hoitaa. Satakunnan menovinkkeihin laitetaan ilmoitus Marja hoitaa. Marja ja Kirsti tekevät Best Seller lehteen asiatiedot sisältävän tiedotteen tapahtumasta (Liite 2). Mietittiin myös mahdollista osallistujia määrää ja päädyttiin siihen, että varaudutaan 50-70 henkilöön. Seuraavaksi palaveripäiväksi päätettiin 29.08 klo 19.00, jolloin pitää olla selvillä tapahtuman tarkka aikataulu, paikka ja tehtäväjako.

Viimeinen palaveri pidettiin elokuun 29. päivä Muistiyhdistyksen päivätoimintakeskus Rinkeplummassa. Tässä palaverissa olivat osallistujina: Minna Reunanen Muistiluotsista, Marjo Kekko Muistiyhdistyksestä, Kirsti Santamäki Muistiyhdistyksen pj ja ohjaavan opettajan roolissa sekä Elina Lindqvist projektipäällikön roolissa. Tässä

palaverissa käytiin läpi tapahtumapäivän ohjelma ja aikataulu. Samalla tehtiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä. Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin ja Satakunnan Ammattikorkeakoulun sekä opinnäytetyön tekijän Elina Lindqvistin välillä (Liite 3).

Aikataulu muodostuu alkujumpasta, kävelyreitistä rasteineen ja viimeisenä kahvitarjoilu ja info aivoterveystesta ja muistihuollosta suhteessa liikuntaan ja ruokavalioon. Samalla annetaan ennakkotietoa Harjavallassa elvytettävästä muistikahvila toiminnasta. Tähän kaikkeen on sovittu käytettäväksi yksi tunti. Tässä palaverissa myös sovittiin, että kahvituksen ja tietopakettien jako tapahtuu Harjavallan terveyskeskuksen fysioterapian tiloissa. Tähän tilaisuuteen on lupautunut osallistumaan myös Keski-Satakunnan kuntayhtymän Harjavallan toimipisteen muistihoitaja. Hän on lupautunut vastaamaan osallistujien mahdollisiin kysymyksiin. Samalla hän kertoo muistihoitajan tarjoamista palveluista terveyskeskuksessa. Kahvitarjoilun yhteydessä jaetaan osallistujille palautelomakkeet. (Liite 4)

5.2 Projektin toteutuspäivä

Tapahtumapäivä oli aurinkoinen ja kaikin puolin puitteet olivat hyvät. Projektipäällikkö saapui tapahtumapaikalle hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua. Hän laittoi opasteita Merstolantien ja koulukadun risteykseen, terveyskeskuksen risteykseen ja itse maisemapolun varrelle (kuva 2.)

Kuva 2. Opasteita reitin varrella



Samoin kävi vielä sopimassa fysioterapian tiloissa tilojen ovien lukituksesta. Muistihoitaja Hannele Perttu oli myös lupautunut tulemaan paikalle.

Noin tuntia ennen tapahtuman alkua projektipäällikön apujoukot saapuivat paikalle. Lähdettiin yhdessä kiertämään maisemapolku ja katsomaan tehtävärastien paikat ja sopimaan kuka jää millekin rastille ja mitä sillä rastilla tehdään.

Rasteja päätettiin rakentaa kolme. Ensimmäisellä rastilla oli neljä erilaista esinettä, jotka piti tunnistaa ja painaa mieleen. (Kuva 3.)

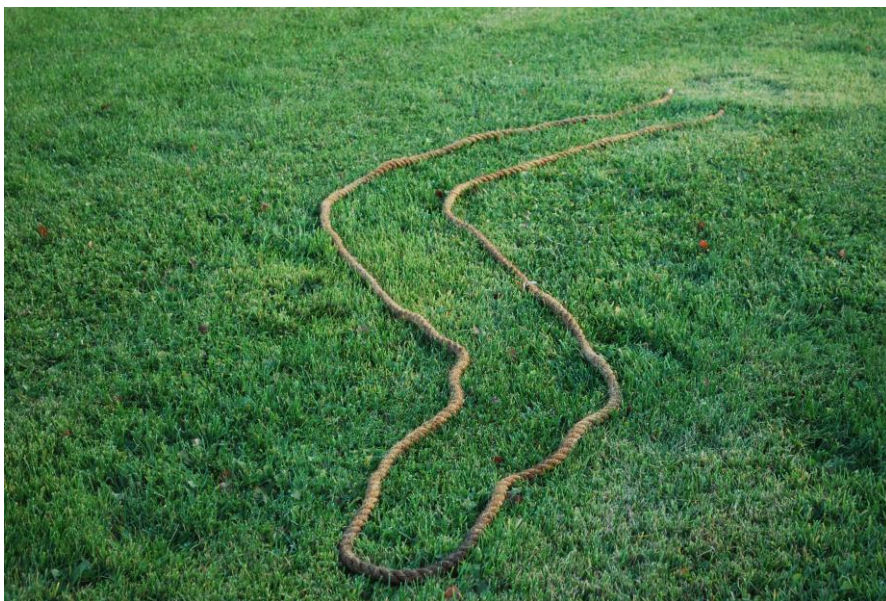
Kuva 3. Ensimmäinen rasti



Esineet olivat: Kirja, avain, kynttiläjalka ja pokaali.

Toisella rastilla oli valmiina köydestä maahan viritetty ”lankku” jota pitkin käveltiin tai vaihtoehtona olisi ollut liikuntarajoitteisille ämpäri jossa kaksi palloa. Tämän tarkoitus oli olla pallonheitto ämpäriin (Kuva 4.)

Kuva 4. Rasti 2



Kuva 5. Rasti 3



Kolmannella rastilla muisteltiin, mitkä esineet olivat ensimmäisellä rastilla. (Kuva 5.)

Nämä sovittiin ja apujoukot miehittivät rastit.

Harjavallan Martat olivat lupautuneet kahvitarjoilun järjestämiseen. Heistä saapui kaksi jäsentä ajallaan. (Kuva 6.)

Kuva.6 Harjavallan Martat



Kahvit, pullat ja kaikki tarvikkeet oli projektipäällikkö hankkinut ajoissa paikalle. He pääsivät sovitusti kahvinkeittoon. Soteekista saapui kaikkien hankaluuksien jälkeen yksi opiskelija paikalle. (Kuva 7.)

Kuva 7. Soteekki-opiskelija Verna Siren, projektipäällikkö Elina Lindqvist ja talkoolainen Susanna Palomäki



Hänen kanssaan katsottiin aloituspaikka valmiiksi ja sovittiin milloin aloitetaan ja mitä tehdään. Myös Muistiluotsin ja Muistiyhdistyksen ihmiset tulivat paikalle sovituksi. Heille näytettiin paikat, minne laittaa esille heidän materiaalinsa.

Tämän jälkeen, kun kahvituspaikalla kaikki näytti toimivan, niin projektipäällikkö siirtyi aloituspaikalle tapahtuma-aukiolle. Aukiolle alkoi saapua ihmisiä, heitä tuli paikalle kaikkiaan yksitoista henkilöä. Tapahtuma aloitettiin projektipäällikön tervetulo toivotuksella ja tapahtumankulun kertomisella. Tästä jatkoi Soteekki opiskelija alkujumpan vetämisellä. Jumppa oli sopivan mittainen noin 10 min, jonka jälkeen osallistujat yhtä lukuun ottamatta siirtyivät maisemapolulle reippaasti kävelleen.

(Kuva 8.)

Kuva 8. Välitä-kävelyyn osallistujia



Yksi osallistuja oli kiinnostunut vain samaan tietoa aivoterveystä ja muistin huol-
lostaa keväällä omalle kohdalle tapahtuneen lievän aivoinfarktin johdosta. Hänet oh-
jattiin suoraan kahville ja saamaan lisätietoa haluamastaan asiasta. Projektipäällikkö
ohjasi Soteekki opiskelijan myös kahville ja siirtyi itse odottelemaan osallistujien
tuloa fysioterapian toimipisteen välittömään läheisyyteen. Osallistujat olivat hyvä-
kuntoisia ja kävelyreitit kierto sujui ripeästi ja rastien tehtävät eivät tuottaneet han-
kaluuksia. Osallistujat ohjattiin kahville ja kuuntelemaan infoa (Kuva 9.) aivoterveys-
destä ja muistiyhdistyksen toiminnasta sisätiloihin.

Kuva 9. Muistiluotsin infoa kuuntelemissa



Tässä kahvittelun lomassa kerrottiin myös Harjavallassa toimintansa elvyttävästä
muistikahvilan aikatauluista. Harjavallan Martat jakoivat myös tietoa omasta toi-
minastaan. Rastivahdit saapuivat myös kahville ja kuulemaan tietoisuuksia. He olivat
keränneet kaiken materiaalin ja opasteet pois maisemapolun varrelta. Tämän jälkeen
osallistujat poistuivat ja järjestäjät saivat kerätä materiaalit siivota paikat kuntoon.
Projektipäällikkö kiitti muita järjestäjiä sekä talkooväkeä, tarkasti tilat ja lukitsi ovet
sekä keräsi loput opasteet pois katujen varsilta.

5.3 Tapahtuman budjetin toteutuminen

Tapahtuma järjestämiseen oli budjetoitu 200€. Tämä summa alitettiin. Harjavallan terveyskeskuksen fysioterapian tilat saatiin käyttöön ilman vuokraa, samoin Harjavallan Martat tulivat talkoilla järjestämään kahvituksen, talkoolaisia saatiin mukaan rastivahdeiksi. Muistiluotsin ja Porin seudun Muistiyhdistyksen edustaja tekivät myös töitä talkoilla. Samoin Keski-Satakunnan muistihoitaja lupautui tulemaan työajan ulkopuolella omalla ajallaan. Leivontatarvikkeisiin ja kahvituksessa tarvittaviin aineisiin meni yhteensä 30€. Tämä summa sisälsi pullan leivontaan tarvittavat elintarvikkeet, kahvitukseen kahvit, maidot, kertakäyttökupit, lusikat ja servietit. Projektipäällikkö käytti omaa aikaansa pullien leipomiseen. Samoin mehu oli Projektipäällikön omasta pakastimesta. Soteekin osuus oli 37,68€ tämä sisälsi alkujumpan vetämisen ja matkakulut välillä Pori-Harjavalta-Pori. Muistiviikon tapahtumien ilmoittamiseen meni 133,92€, josta Välitä-kävelytapahtuman osuus oli ¼ osa eli 33,48€ Tapahtuman yhteiskustannukset olivat 101,16€

5.4 Tapahtumapäivän jälkeen

Tapahtumapäivän jälkeen on sovittu arviointipalaveri, joka toteutetaan Hillistuntona. Hill-istunnossa on yksi kokoonkutsuja, tässä tapahtumassa se on Kirsti Santamäki. Hän lähettää osallistujille linkin josta pääsee Santamäen ”omaan” Hillihuoneeseen. Näin kaikki osallistujat voivat olla omilla koneillaan fyysisesti missä vaan. Tämä helpottaa kokouksen järjestämistä, ja turha ajaminen paikasta paikkaan jää pois. Tämän istunnon ajankohdaksi sovittiin 28.09. klo 16.30.

Tämän palaverin jälkeen alkaa varsinainen kirjoittamisprosessi. Se jatkuu aina 07.11 olevaan kypsyysnäytteeseen. Tämän jälkeen on vielä vuorossa työn esittäminen ohjaavalle opettajalle sekä oponoijalle. Tämän tilaisuuden päivämääräksi on sovittu 16.11.2016 klo 08.30.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

6.1 Oma arviointi

Projektin onnistuneita kohtia olivat sää, joka suosi tapahtumaa. Lisäksi yhteistyötohot, Muistiluotsi, Muistiyhdistys; Harjavallan Martat tulivat silloin kun oli sovittu ja hoitivat oman osansa sovitusti. Talkoolaisia saatiin tarpeellinen määrä mukaan tapahtuman järjestämiseen. Soteekin kanssa oli pieniä ongelmia. Ensin luvattiin tapahtumaan kiinnittää kaksi opiskelijaa kahden tunnin ajaksi. Sitten, kun alettiin kysellä tarkempia tietoja, ketkä tulee? niin sanottiin ettei ole irroittaa yhtään henkilöä tähän tapahtumaan. Sen jälkeen soitettiin Sotekkiin ja kyseenalaistiin heidän toimintansa. Niin saatiin järjestymään yksi opiskelija puoleksi tunniksi paikalle. Samoin tapahtuman tiedottaminen epäonnistui. Lehdet eivät lupauksistaan huolimatta julkaisseet tapahtuman ennakkomainosta, joten tapahtuman ennakkomainonta jäi kauppojen, kirjaston ja terveyskeskuksen ilmoitustaulujen varaan. Samoin sosiaalisessa mediassa on ilmoitus tapahtumasta. Satakunnan Viikko nimisessä lehdessä tapahtuma mainittiin muistiviikon yhteisessä ilmoituksessa. Jäin pohtimaan monia seikkoja tapahtuman järjestämisen tiimoilta. Mitä olisin voinut tehdä toisin? Minun olisi pitänyt varmistaa Best Seller- lehden toimittajalta, onko hän saanut tiedotteen tapahtumasta, ja aikooko hän sen julkaista. Tarvitseeko hän mahdollisesti lisää tietoa kyseisestä tapahtumasta. vähän mietitytti myös opasteiden riittävyys peilaten osallistujamäärään. Olisiko niitä pitänyt asetella laajemmalle alueelle ja samoin ennakkotiedotteita, oliko niitä riittävästi ja laitettiin ne riittävän ajoissa esille. Mm. näitä kysymyksiä jäin pohtimaan.

6.2 Osallistuja arviointi

Projektipäällikkö oli antanut arviointilomakkeet kahvipöytään jaettaviksi osallistujille. Palautetta tuli kuudelta osallistujalta. (Liite 4) Yhteenvedona: Kolmen osallistujan mielestä tapahtuma oli mielenkiintoinen, kolme oli valinnut neutraalin hymynaaman. Rastipisteitä oli kaikkien mielestä sopivasti. Enemmän tekemistä oli kuitenkin halunnut kaksi osallistujaa. Neljän mielestä tekemistä oli sopivasti. Vapaan palautteen

osuus oli kaikilla tyhjä. Kolme osallistujaa oli saanut tiedon tapahtumasta kaupan ilmoitustaululta, kaksi oli lukenut Satakunnan viikko- nimisestä lehdestä muistiviikon tapahtumasta, yksi osallistuja oli saanut tiedon tuttavaltaan.

6.3 Yhteistyötahojen arvioinnit

Yhteistyö tahojen kanssa käytiin Hill-palaveri tapahtuman jälkeen. Siihen osallistivat Marjo Kekko Muistiyhdistyksestä, Minna Reunanen Muistiluotsista, ohjaava opettaja Kirsti Santamäki, joka toimi myös Hill-palaverin kokoonkutsujana, sekä projektipäällikkö Elina Lindqvist. Palaverissa käytiin läpi mm. tilaisuuden kulkua, tilojen toimivuutta, osallistujamäärää, tiedottamista. Harjavallan Martat ja Keski-Satakunnan Muistihoitaja eivät antaneet palautetta tapahtumasta.

Palaverissa keskusteltiin hyvässä hengessä tapahtumasta. Todettiin, että tiedotus oli epäonnistunut, mutta se ei johtunut järjestäjistä vaan siitä etteivät lehdet pitäneet lupauksiaan. Näin osallistujamäärän vähäisyyttä voitiin peilata tähän. Tosin ne osallistujat, jotka olivat saapuneet paikalle olivat hyvin kiinnostuneita aivoterveystesta ja muistin huollosta.

Itse tapahtuman järjestelyt olivat onnistuneet kaikkien mielestä hyvin. Sää suosi tapahtumaa ja kahvipaikka oli ihan riittävän kokoinen ja sopiva tällaisen tilaisuuden järjestämiseen. Toisaalta mietittiin, oliko liian kaunis sää yksi syy osallistujien vähäiseen määrään. Opasteiden sijoittelu mietitytti, Tapahtuma-aukio ei ollut niin hyvin ihmisten tiedossa kuin projektipäällikkö arvioi. Seuraavan tämäntyyppisen tilaisuuden paikka mietitytti myös. Olisiko sittenkin kaupungintalon edessä oleva puisto parempi tällaisen tapahtuman järjestämiseen Harjavallassa. Talkoolaisia tapahtumassa oli riittävästi ja kaikki sujui suunnitelmien mukaisesti. Mietittiin myös sitä olisiko tällaiselle tapahtumalle jatkossa tilausta Harjavallassa. Tämä asia jäi mietintään.

Projektipäällikkö sai tilaisuuden järjestämisestä arvokasta kokemusta tulevaisuutta ajatellen.

Onnistuminen oli hieno kokemus ja kohdat, mitkä eivät toimineet, niistä sai arvokasta oppia seuraavien tapahtumien järjestämistä varten.

6.4 Oman oppimisen arviointi

Tämän tilaisuuden järjestäminen oli antoisaa ja haastavakin. Aikataulujen yhteensovittaminen eri toimijoiden kanssa on haasteellista tämän päivän kiireisessä elämänrytmissä. Oman haasteensa toi työharjoittelun ja opinnäytetyön tekeminen yhtä aikaa. Aikaa ja energiaa oli vaikea löytää. Mitä olen oppinut tästä?

Olen oppinut tai se tunne on vahvistunut, että kaikki langat on hyvä pitää omissa käsissään ja aina pitäisi varmistaa sähköpostien perille meno ja se, että onko kaikki yhteistyötahot ymmärtäneet mihin sitoutuvat.

Markkinoinnin toteuttamisessa on vielä paljon haasteita ja sen miettiminen, että miten saa kohderyhmälle tiedon tapahtumasta parhaiten, on erittäin haasteellista ja se ei tässä tapahtumassa onnistunut mielestäni hyvin.

Tämän projektin toteutuksessa sain taas vahvistusta omalle käytännön osaamiselleni. Tämä teoriapuoli tuottaa minulle paljon enemmän hankaluutta.

Tässä on minulle iso oppimisen paikka.

LÄHTEET

Kettunen, S, 2009 Onnistu projektissa 2.uud. p. Juva :WSOYpro Oy

Keskisatakunnan kuntayhtymän www.sivut (2016)

Kilpeläinen, P., Kostiainen, E. & Laakso, S. 2012 Kaupungissa tapahtuu. Tapahtumakluseri ja tapahtumien vaikutukset Helsingissä. Kaupunkitutkimus TA Oy. <http://www.kaupunkitutkimusta.fi/referenssi/kaupungissa-tapahtuu-tapahtumakluseri-ja-tapahtumien-vaikutukset-helsingissa/>

Lietepohja, K, 2015. Muistikahvilatoiminnan käynnistäminen Harjavallassa. AMK-opinnäytetyö. Viitattu 6.11.2016

Marttaliiton www.sivut (2016)

Muistiliiton www.sivut (2016)

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. 7. p. Vantaa: Talentum.

Santamäki Kirsti Henkilökohtainen tiedonanto 28.04.2016

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. 2012. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön raporteja 2012:10. Viitattu 01.08.2016

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos Finger-tutkimus 2015 www.sivusto Elintapaneuvontaehkäisee muistihäiriöitä-Tiedote. Viitattu 1.08.2016

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos Muistisairaudet-kansantaudit www.sivusto päivitetty 13.10.2015.Viitattu 1.08.2016

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. 3. uud.p. Helsinki: Tietosanomaa Oy

LIITTEET

LIITE 1

Palaverimuistio 28.04.2016

Läsnä: Kirsti Santamäki, Marja Rahkonen, Marjo Keikko, Elina Lindqvist

Aiheena: Muistiviikon Välitä-kävely

Paikkana Harjavallan Terveyskeskuksen muistikahvila sekä maisemapolku, joka kulkee rannassa Harjavallan keskustassa joen eteläpuolella. Tapahtuma on tarkoitus järjestää muistiviikolla 38. Alustavasti kaavailtiin keskiviikko päivää 21. syyskuuta, joka on myös altszaimer-päivä. Kellonajaksi kaavailtiin klo 17-18.00.

Muistiviikon teemana on oikeus hyvään kotiympäristöön. Tämä tapahtuma on allekirjoittaneen opinnäytetyö. Tästä johtuen on minun tarkoitus toimia tapahtuman projektipäällikkönä ja koordinoida tapahtuman järjestelyitä. Tarvitsen apuna tässä asiantuntijoita ja tähän rooliin on lupautunut Marjo Keikko, Marja Rahkonen sekä Kirsti Santamäki joka on myös opinnäytetyön ohjaajan roolissa.

Sovittiin että elokuun 4.pvään mennessä on selvillä tarkka tapahtuman kulku ja järjestelyt. Silloin täytyy olla selvillä tarkka aika ja paikka sekä tapahtuman ohjelmarunko. Yhteistyö tahoja kysytään mukaan, esim. Martat, Maatalousnaiset tai joitakin muita järjestöjä. Muistihoidajat pyritään saamaan mukaan markkinoimaan tilaisuutta. Samoin kaupungin tuki tarvitaan. Sponsoreita kysytään myös mukaan. Lehdistö yritetään saada tekemään ennakkojuttu sekä sitten seuraamaan tapahtumaa paikan päälle. Muistiviikon tapahtumiin on mahdollisuus saada RAY:n avustusta 200€ tämä on tapahtuman alustava budjetti.

Sovittiin tapaaminen elokuun 3.pvä klo 16.30 Paikkana Muistiluotsin tilat Metsämiehenkatu 2 H

Elina Lindqvist

Sairaanhoitajaopiskelija

p. 050 4056025

LIITE 2

Välitä-kävely Harjavallassa

Viikolla 38 (19.9-25.9) vietetään valtakunnallista muistiviikkoa. Muistiviikon teemana on: Oikeus hyvään elämään kotiympäristössä. Muistisairaiden joukko kasvaa keskuudessamme koko ajan. Sairastuneille on tärkeää voida osallistua, kuulua joukkoon ja elää omannäköistä elämää tutussa ympäristössä mahdollisuuksien mukaan elämän loppuun saakka. Sairaus tuo usein edetessä monenlaisia muutoksia muistitoimintoihin, toimintakykyyn, ympäristön hahmottamiseen ja käytökseen. Sairastunut itse tai omaiset saattavat jäädä neljän seinän sisälle, koska pelätään ulkopuolisten suhtautumista ja ollaan epävarmoja, miten eri tilanteissa tulisi toimia.

Harjavallassa järjestetään muistiviikolla kaikille avoin Muistikävelytapahtuma jokirannan kävelyreitillä ke 21.9 klo 17.00-18.00. Tapahtuman järjestäjinä ovat asiasta opinnäytetyönsä tekevä sairaanhoitajaopiskelija Elina Lindqvist yhteistyössä Porin Seudun Muistiyhdistyksen, Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin sekä Harjavallan Marttojen kanssa. Tapahtumassa kierretään alkuverryttelyn jälkeen lyhyt kävelyreitti, jolle on sijoitettu tehtävärasteja. Kyse ei ole kilpailusta vaan yhteisestä liikkumisen ilosta. Kävelyn jälkeen tarjolla on kahvit ja tietoa aivoterveysta ja muistiasioista.

Aivoterveys kaikkien asia!

Muistisairauksia tutkitaan koko ajan maailmanlaajuisesti ja yritetään löytää vastauksia sairauden syihin ja hoitoon. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on saatu näyttöä siitä, että ennaltaehkäisyyn tulisi panostaa vahvasti. Se tarkoittaa meille jokaiselle koko iän jatkuvaa huolellista aivoterveystemme vaalimista. Keskiössä ovat tutut samat tekijät jo sydän- ja verisuonisairauksien sekä diabeteksen ennaltaehkäisystä. Terveellinen ravitsemuksen, painonhallinnan, alkoholin kohtuukäytön, riittävä levon ja liikunnan on tutkimuksissa todettu hidastavan sairauksien etenemistä ja myöhentävän sairauden puhkeamista. Muistisairauden osalta myös aivojen kokoikäinen aktiivisuuden ja sosiaalisten suhteiden ylläpidon on todettu pitävän yllä aivojen kognitiivisia eli tiedollisten asioiden käsittelykykyä.

Tapahtumalla halutaan viestittää keskinäistä välittämistä ja avoimuutta sekä osallistumisen ja aktiivisuuden merkitystä kaikkien hyvinvoinnille ja muistille. Jos asia kiinnostaa, lähde mukaan.

LIITE 3



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1 / 2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Eline Lindqvist

Opintokäytännön numero: 1400117

Aloitussyönnä: AHT14KR

Koulutusohjelma: Hoitotyö

Opinnäytetyötä ohjeavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Kirsti Santamäki, kirsti.santamaki@samk.fi
044 - 910 3565

Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

040 - 5688 922
Vasaraus-fuomen ja Satakunnan Pivishäluoti,
Minna Ruunanen, minna.ruunanen@mishäluoti.fi

Opinnäytetyön nimi:

Uutis- ja kätely Hoitotyössä

Työn etenemisaikataulu:

työ on valmis vuoden 2016 loppuun mennessä

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projekti suunnitelmassa.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.

Tällä sopimuksella on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

Olemme lukeeet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.

Päiväys: 29.8.2016

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvennys:

M. Ruunanen HUISTINEUVUOJA
MINNA RUUNANEN

Osapuolteen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

SAMK / Pivishäluoti

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus:

E. Lindqvist

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

Eline Lindqvist ELINE LINDQVIST

Sopimusehdot

Vakuutukset. Jos oppinäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava esienmukainen kirjallinen työsuhteen. Työnantaja huolehtii lainsäädännön mukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän oppinäytetyön tekijää.

Oppinäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Oppinäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vaalaa yksittäisen oppinäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Oikeudet oppinäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden oppinäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Oppinäytetyön tekijä on velvollinen raportimaan oppinäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet oppinäytetyöhön kuuluvat oppinäytetyön tekijälle. Oppinäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Oppinäytetyön ohjeus ja vastuu. Vastuu oppinäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjeuksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai alkamuksesta. Oppinäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingoista, jotka toimeksiantajalle syntyy oppinäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki oppinäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan oppinäytetyötä toimeksiantajajärjestönsä näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun oppinäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytykset oppinäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Oppinäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli oppinäytetyö sisältää luottamuksellista tai muuta julkisuudessa saavassa pidettävää määrättyä tietoa, on oppinäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa saavassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustatietoon. Oppinäytetyö tai sen osa voidaan julkaista myös Internetissä sopimalla niistä erikseen. Oppinäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitouvat pitämään salassa kaikki oppinäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävässä tai sen jälkeisessä neuvottelussa esille tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidettävyytensä käyttämissä hyväksyen toisen osapuolen ilmoittamia luottamuksellisia tietoja ilman erillisiä lupia. Oppinäytetyöasiain yhteystietojen tallennetaan yhteistyötöiden liitteeksi SAMKin asiakkuudenhallintajärjestelmään Yritykseen. Tallentamisesta on laadittu henkilötietolain 539/1999 mukainen rekisteriseloste.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referanssina ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja Internetissä. Oppinäytetyöstä näkyvät otelikka, organisaatio ja organisaation y-tayshenkki. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammattikorkeakoulututkinnon työelämäyhteyksien edistämiseksi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen hintamuksellisuutta vaaranneta.

LIITE 4

Palautelomake yleisölle

Ympyröi sopivin hymynaama

Oliko tapahtuma mielenkiintoinen?



Oliko rastipisteitä sopivasti?



Olisitko halunnut enemmän tekemistä?



Mistä saitte tiedon tapahtumasta

- Tapahtuman mainos
 - Kaverilta, sukulaiselta tai tutulta
 - Kauppojen/kirjaston ilmoitustaulu
 - Muu, mikä? _____
-

KIITOS VASTAUKSISTA!

Vapaa palaute

