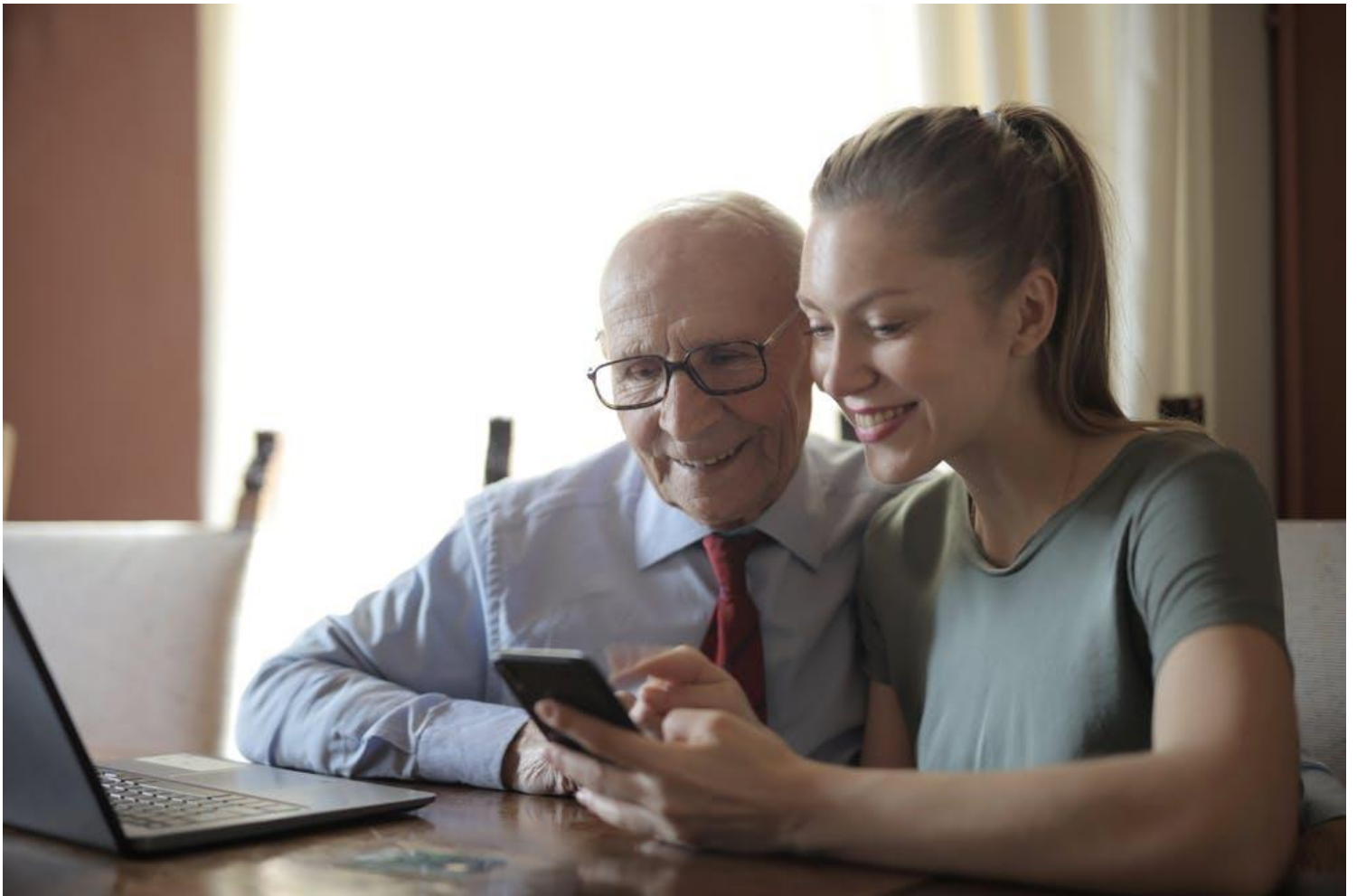


VAPAAEHTOINEN TUKIHENKILÖTOIMINTA MUISTISAIRAAN JA LÄHEISEN TUKENA

**Opas uusille tukihenkilöille sekä tukihenkilöä
tarvitseville muistisairaille ja heidän läheisille**



**Pirkanmaan
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

LUKIJALLE

Tässä oppaassa kerrotaan Pirkanmaan Muistiyhdistyksen järjestämästä vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta muistisairauteen sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Opas on suunnattu kaikille vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta kiinnostuneille, erityisesti uusille vapaaehtoisille sekä muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa tukihenkilötoiminnan sisällöstä sekä mielekkään tekemisen ja vuorovaikutuksen merkityksestä hyvinvoinnille.

Muistisairaudet lisääntyvät väestön ikääntymisen myötä. Arvion mukaan vuosittain muistisairauteen sairastuu noin 14 500 henkilöä. Suurin osa sairastuneista on iäkkäitä, mutta myös työikäisillä todetaan muistisairauksia. Etenevät muistisairaudet rappeuttavat aivoja ja heikentävät toimintakykyä. Muistisairauksien lisääntyessä, myös tukihenkilöiden tarve kasvaa.

Vapaaehtoisella tukihenkilötoiminnalla voidaan osaltaan tukea muistisairauteen sairastuneen henkilön mielekästä ja omannäköistä elämää, kotona selviytymistä sekä myös läheisten jaksamista ja hyvinvointia. Toivottavasti tämä opas rohkaisee mukaan tukihenkilöprosessin alkuun ja löydät itsellesi tai läheisellesi tukihenkilön, jonka kanssa voi viettää yhteistä aikaa voimaantuen.

Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta antaa myös tuen antajalle itselleen mielekästä tekemistä ja tuo iloa ja sisältöä päiviin. Toivottavasti tämä opas innostaa sinua lähtemään mukaan tukihenkilöksi.

Tampere 2021

Henna Wallenius

Opas on toteutettu opinnäytetyön tuotoksena Satakunnan ammattikorkeakoulun vanhustyön koulutusohjelmassa.

SISÄLLYS

1 PIRKANMAAN MUISTIYHDISTYS RY	4
2 MUISTISAIRAUDET	5
3 HYVINVOINNIN TUKEMINEN	6
4 VAPAAEHTOINEN TUKIHENKILÖTOIMINTA.....	8
5 TULE TUKIHENKILÖKSI	9
6 KAIPAATKO TUKIHENKILÖÄ ITSELLE TAI LÄHEISELLE	11
7 ETÄTUKI	13
LÄHTEET	

1 PIRKANMAAN MUISTIYHDISTYS RY

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry on perustettu vuonna 1989. Yhdistys kuuluu Muistiliittoon. Pirkanmaan Muistiyhdistys tukee muistisairaita ja heidän läheisiään kaikissa sairauden vaiheissa sekä lisää muistitietoutta. Yhdistys kehittää ja järjestää palveluita muistisairaille yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, toimialueena on Pirkanmaa ja Huittinen. Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen on osa Pirkanmaan Muistiyhdistyksen perustoimintaa eli muistiluotsitoimintaa. Yhdistys kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia tukihenkilöitä sekä järjestää myös vapaaehtoisille tukihenkilöille vertaistuki ja virkistystoimintaa.

Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tukimuodot

Kurssit	<ul style="list-style-type: none">•Tieto- ja vertaiskurssi•Jatkokurssi
Vertaisryhmät sairastuneille ja läheisille	<ul style="list-style-type: none">•Ahaa- aivoterveys•Miesten ryhmä•Naisten ryhmä•Aamuvirkut•Työikäiset•Kotiväki ja kotijoukot•Aikuiset lapset•Muistikoulu•Muistikuntoutajat
Tukihenkilötoiminta	<ul style="list-style-type: none">•Vapaaehtoinen, koulutettu henkilö
Hoivapysäkki	<ul style="list-style-type: none">•Lyhytaikaista huolenpitoa
Jäsenille	<ul style="list-style-type: none">•Geriatrin puhelinneuvonta•Juristin puhelinneuvonta•Psyko-terapeutin vastaanotto alennettuun hintaan
Muistiasioista kiinnostuneille	<ul style="list-style-type: none">•Neuvonta, ohjaus ja tuki•Muistikahvilat•Muisti- ja laki-illat

2 MUISTISAIRAUDET

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia, tiedonkäsittelyä ja ajatustoimintaa. Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkierron sairaudet, Lewyn kappale- tauti, Parkinsonin tautiin liittyvä muistisairaus ja otsa-ohimolohko rappeumasta johtuva muistisairaus. Oireiden ja toimintakyvyn perusteella muistisairaudet voidaan jaotella neljään vaiheeseen, joita ovat varhainen vaihe, lievä vaihe, keskivaikea vaihe ja vaikea vaihe.

Muistisairaudet etenevät ja heikentävät omaa toimintakykyä, jolloin vähitellen itsenäinen selviytyminen hankaloituu ja tuen tarve lisääntyy. Muistisairauden edetessä tunteiden ja tarpeiden ilmaisu voi hankaloitua, joka saattaa aiheuttaa turvattomuuden tunnetta ja ahdistusta. Rauhallisella ja ymmärtävällä kohtaamisella voidaan luoda turvallisuuden tunnetta ja lievittää ahdistusta, joka tukee arjessa selviytymistä.

Muistisairauksien oirekirjo on laaja ja oireet vaihtelevat eri muistisairauksissa. Tyypillistä on, että oireet alkavat pikkuhiljaa. Oireita ovat mm. muistin heikentyminen, asioiden unohtelu, puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeus, hahmottamisen sekä toiminnan ohjauksen vaikeus, persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset, mielialavaihtelut sekä ajantajun kadottaminen, myös todellisuuden kokeminen sekä minäkuva saattavat muuttua. Tavoitteena on tukea muistisairaana sekä läheisten voimavaroja ja mahdollistaa mielekkään tekemisen jatkaminen ja oman toimintakyvyn ylläpitäminen.

“Äidin lähimuisti on niin huono, ettei enää tapaamisten jälkeen välttämättä muista missä on ollut ja kenen kanssa. Mutta siitä huolimatta minusta on todella hienoa, että äidillä on tällainen tukihenkilö joka tuo vaihtelua hänen arkeen sekä seuraa ja iloa.”

-Läheinen-

3 HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Hyvinvointi muodostuu usein omasta terveydestä ja koetusta elämänlaadusta. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja itsensä toteuttaminen. Kaikilla hyvä elämä ja arki koostuvat erilaisista asioista. Itselle merkityksellisiä asioita on hyvä kirjoittaa ylös, jotta ne ovat helpompi hahmottaa ja pysyvät paremmin muistissa.

Vuorovaikutus

Arvostava ja kunnioittava kohtaaminen on osa vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet ovat tasavertaisia ja aidosti läsnä. Sosiaalisten suhteiden avulla voi tuntea itsensä hyväksytyksi ja tarpeelliseksi. Selkeä ja ymmärrettävä puhe on vuorovaikutuksessa tärkeää. Kehonkieli on myös osa vuorovaikutusta, joka on hyvä huomioida. Muistisairauden myötä tulee väistämättä muutoksia sosiaalisessa kanssakäymisessä ja ihmissuhteissa, joten niiden tiedostaminen ja hyväksyminen on merkityksellistä onnistuneen vuorovaikutuksen kannalta.

“Äiti piristyy aina kovasti kun tukihenkilö käy ja tuntuu puhelimestakin iloiselta käynnin jälkeen.”

-Läheinen-

Aktiivinen arki

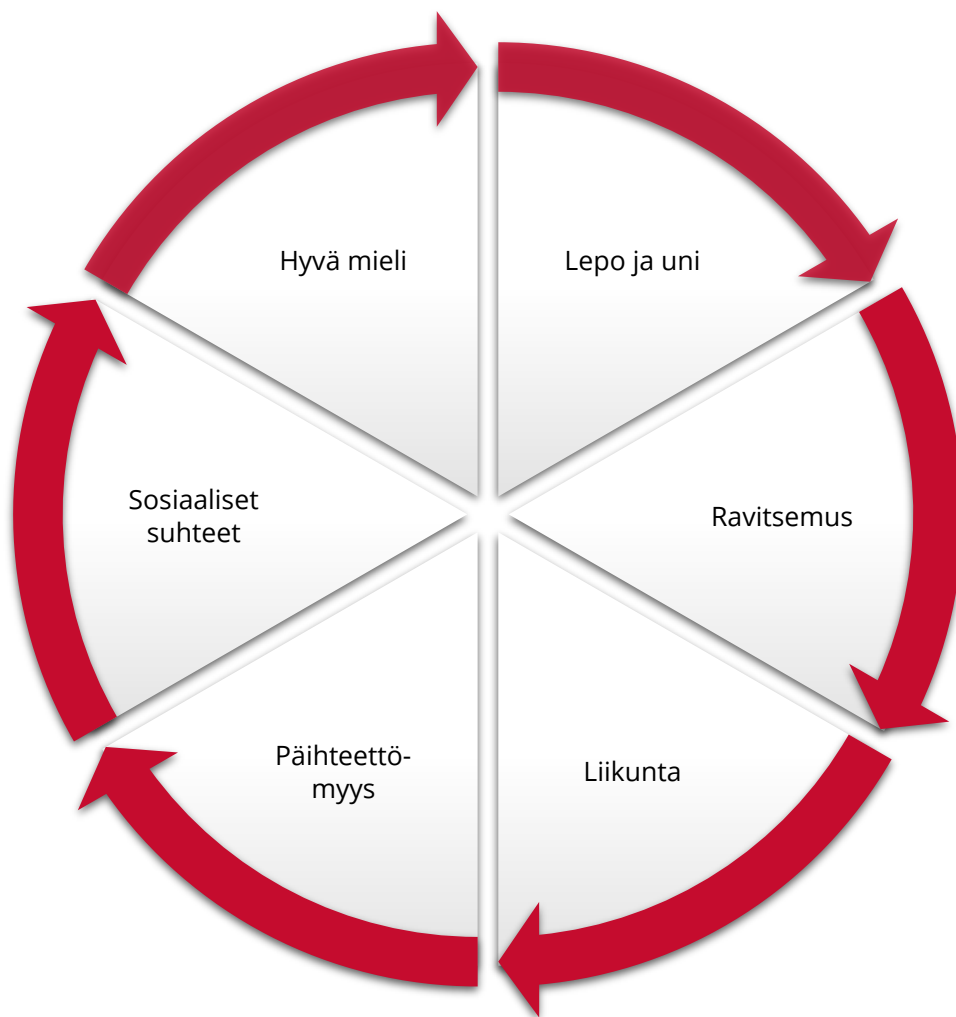
Mielekäs tekeminen lähtee omista kiinnostuksen kohteista ja harrastuksista. Ystävien ja läheisten tapaaminen, yhdessäolo, mielekäs harrastaminen ja vertaistukiryhmät edistävät hyvinvointia. Mielekkään tekemisen jatkaminen mahdollistuu esimerkiksi yhdessä vapaaehtoisen tukihenkilön kanssa.

“Keskustelemme paljon ja teemme kaikkea kivaa, mitä nyt ystävät yhdessä tekee.”

-Tuensaaja-

Aivoterveys ja hyvä elämänlaatu

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia, jota voidaan edistää ja ylläpitää terveellisillä elämäntavoilla. Aivoterveyttä voidaan edistää huolehtimalla terveellisestä ravinnosta, levosta, liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista. Aivoterveyteen vaikuttavat fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, myös mielen hyvinvointi tukee jaksamista. Hyvä elämänlaatu on yksilöllistä ja terveellisiä valintoja tehdessä on tärkeää ottaa huomioon omat voimavarat, toiveet ja totutut tavat.



“Olen iloinen aina jokaisesta käynnistä ja jokaisesta soitosta joka tulee ja tiedosta, että tulee seuraava.”

-Tuensaaja-

4 VAPAAEHTOINEN TUKIHENKILÖTOIMINTA

Vapaaehtoinen tukihenkilö auttaa omalla vapaa-ajallaan muistisairasta ja- tai hänen läheistään sekä saa itselleen mielekästä tekemistä ja kokemuksia mukavista yhteisistä vietetyistä hetkistä muistiperheen kanssa. Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta on yhdessäoloa ja rinnalla kulkemista tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.

Vapaaehtoistoiminnalla voi vaikuttaa itselle merkityksellisiin asioihin, saada mielekästä tekemistä, kokea itsensä tarpeelliseksi, saada rutiineja arkeen, tutustua uusiin ihmisiin sekä luoda uusia sosiaalisia kontakteja. Tukihenkilötoiminnassa korostuu vastavuoroisuus, joka edistää hyvinvointia.

Periaatteet

- **Vapaaehtoisuus** → Omasta halusta lähtevää toimintaa. Apua voi antaa säännöllisesti, tilapäisesti tai kerran.
- **Tavallinen ihminen** → Perustuu vuorovaikutukseen tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, ei ammattityötä.
- **Tasa-arvoisuus** → Keskiössä ihmisten välinen kunnioitus, tukihenkilö ja tuettava ovat ihmisinä yhtä arvokkaita.
- **Luottamuksellisuus ja luotettavuus** → Vapaaehtoinen on vaitiolovelvollinen. Yhdistykseltä saa tukea vaikeissa tilanteissa. Edellytetään tekemään yhdessä sovitut asiat. Omien voimavarojen arviointi oman jaksamisen ja omien mahdollisuuksien mukaisesti.
- **Palkattomuus** → Toiminta on maksutonta, eikä siitä makseta palkkaa. Vapaaehtoinen tukihenkilö ei käsittele tuettavan rahaa eikä hoida tuettavan raha-asioita.

5 TULE TUKIHENKILÖKSI

Vapaaehtoisena tukihenkilönä olet mukana Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toiminnassa tekemässä tärkeää työtä tukien ja edistäen muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Koulutuksen jälkeen saat valmiuden toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä yhdistyksen osoittamalle muistisairaalle tai hänen läheiselleen.

Tehtäväsi tukihenkilönä

- Olla ihminen ihmiselle
- Kulkea rinnalla, kuunnella ja olla aidosti läsnä
- Mielekäs tekeminen muistisairaalle tai läheisen toiveista lähtöisin
- Käyttää aikaa omien voimavarojen ja mahdollisuuksien mukaisesti, säännöllisesti tai satunnaisesti
- Omista voimavaroista huolehtiminen
- Osallistuminen tukihenkilöiden ryhmätapaamisiin
- Velvollisuus ilmoittaa toiminnan muutoksista
- Toiminnasta voi pitää taukoa tai lopettaa toiminnan
- Sitoutuminen yhteisiin sääntöihin

Oikeutesi tukihenkilönä

- Yhdistykseltä saatava tuki, ohjaus, koulutus sekä yhteiset tapaamiset muiden tukihenkilöiden kanssa.
- Osallistua yhdistyksen tapahtumiin, retkille ja virkistystoimintaan
- Pyydettyä saat todistuksen tukihenkilötoimintaan osallistumisesta
- Korvaus matkakuluihin
- Tapaturmavakuutus, joka on voimassa Suomessa
- Palaute eri osapuolilta säännöllisesti
- Saada iloa toiminnasta voimaantumisen kautta

Koulutus

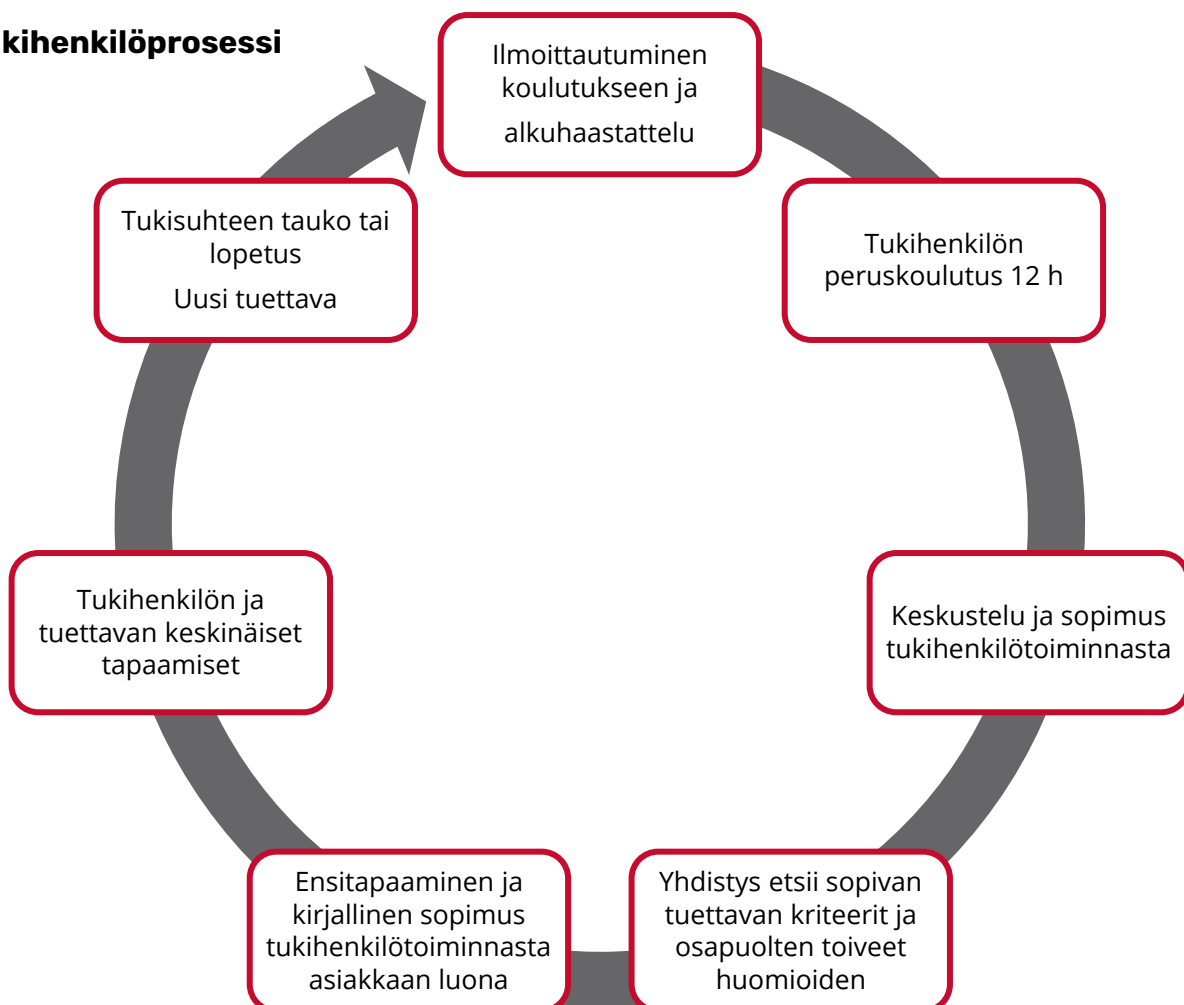
Peruskoulutusta järjestetään uusille vapaaehtoisille tukihenkilöille Pirkanmaalla, joka on maksutonta. Peruskoulutus on kestoltaan 12 tuntia ja jakautuu kahdelle koulutuspäivälle. Koulutuksessa saat valmiuden toimia vapaaehtoisena tukihenkilönä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen osoittamalle henkilölle.

Koulutuksen sisältö

- Tietoa Pirkanmaan Muistiyhdistyksestä
- Vapaaehtois- ja tukihenkilötoiminta
- Muisti ja muistisairaudet
- Vuorovaikutus
- Toimintakyvyn edistäminen
- Hyvinvoinnin tukeminen

“Olen kaikkeen tyytyväinen vapaaehtoinen. Hienosti järjestettyä toimintaa. Olen tykännyt tukihenkilönä toimimisesta.”
-Tukihenkilö-

Tukihenkilöprosessi



6 KAIPAATKO TUKIHENKILÖÄ ITSELLE TAI LÄHEISELLE

Meillä kaikilla on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä kohdata toisia ihmisiä. Vapaaehtoinen tukihenkilö voi olla apuna ja tukena hyvinvoinnin edistämässä ja mahdollistaa mielekkään tekemisen omien mielenkiinnon kohteiden mukaan sekä tukea jaksamista rinnalla kulkien.

Muistisairas

Oman toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen on tärkeää, jotta voi jatkaa mahdollisimman hyvää ja omannäköistä arkea omassa kodissaan. Yhdessä tukihenkilön kanssa voi tehdä itselle mielekkäitä asioita, vaikkapa viettää aikaa keskustellen, ulkoilla, harrastaa tai käydä tapahtumissa. Tukihenkilön kanssa vietetty aika on omista toiveista lähtevää ja yhdessä sovittua toimintaa.

Läheinen

Omasta jaksamisesta on tärkeä huolehtia, silloin jaksaa olla paremmin tukena myös toiselle. Tuki voi olla keskustelua, kuuntelua, yhdessäoloa tai mahdollisuus hengähtää ja tehdä omia asioita. Vertaistuki ja asioiden sekä kokemusten jakaminen voivat tukea omaa jaksamista ja antaa uusia näkökulmia.

“Hienoa, että jaksaa käydä minua katsomassa. On aina mukava kun on juttu kaveri.”

-Tuensaaja-

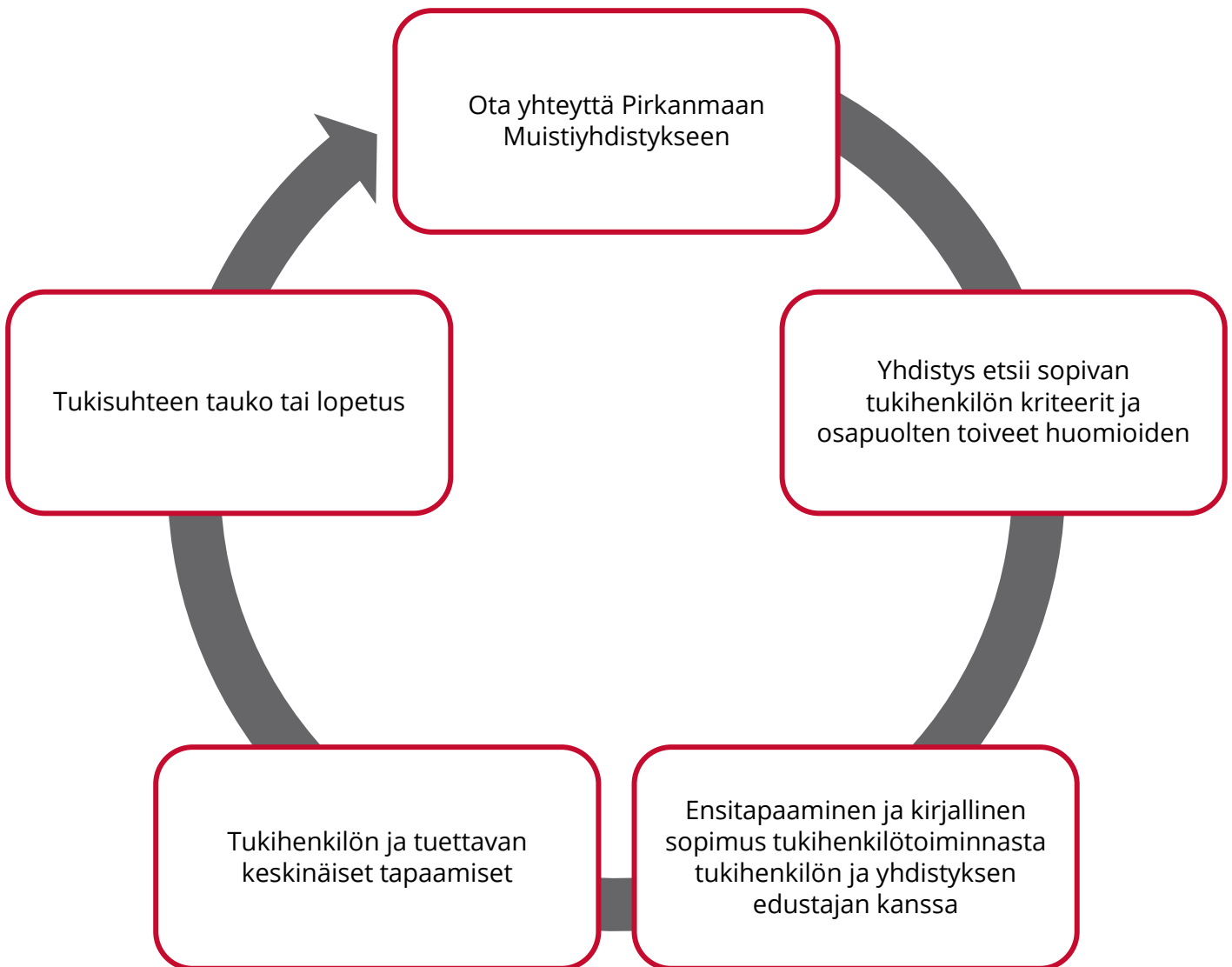
“Todella tärkeää toimintaa niin muistisairaalle kuin meille läheisille.”

-Läheinen-

Valtakunnalliset tukipuhelimet

- **Vertaislinja** muistisairaiden läheisille p. 0800 9 6000 klo 17.00-21.00 (maksuton)
- **Muistineuvo** p. 09 8766 550 (0,08 €/min + pvm) tietoa, tukea ja ohjausta muistityön ammattilaisilta

Tukihenkilöprosessi



Ota yhteyttä

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry
toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

puh. 044 099 0166

7 ETÄTUKI

Mahdollisuudet kodin ulkopuoliseen toimintaan voivat vähentyä, joten tukea on mahdollista saada myös etäyhteyden avulla. Tukihenkilö ja tuettava voivat pitää yhteyttä videopuheluiden avulla ja näin saada tukea ja mielekästä tekemistä hyvinvointia lisäämään. Laitteen ja opastuksen sen käyttöön saa yhdistykseltä.



"Alkuun outoa ja tekniikka vierasti. Kun tottui, alkoi sujua. Tuonut virkistystä ja sisältöä päiviin."

-Tuettava-

"Positiivinen merkitys. Omaisella omaa aikaa ja mahdollisuus hengähtää, kun sairastunut hyvissä käsissä ja heillä on hauskaa."

-Läheinen-

LÄHTEET

Eläkeliitto. 2021. <https://elakeliitto.fi/vapaaehtoistoiminta>

Eläkeliitto.2021. <https://elakeliitto.fi/tule-mukaan/vapaaehtoisty/etsitko-vapaaehtoisen-apua>

Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J., Sininen, H. 2015. Muistisairaudet: Etenevät muistisairaudet. Duodecim.

Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R., Pihlakari, P. 2019. Muistisairaahan hoito. Duodecim.

Kansikuva: Pexels. 2021. <https://www.pexels.com/fi-fi/hae/seniori/>

Kuva: Kulmala, M. 2021. Etätuki.

Käypä hoito -suositus, muistisairaudet. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. 2021. www.kaypahoito.fi

Muistiliitto. 2017. <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys>

Muistiliitto. 2017. <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/hyva-mieli-parempi-muisti>

Muistiliitto. 2017. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet>

Pirkanmaan Muistiyhdistys. 2021.

<https://bin.yhdistysavain.fi/1581155/k2YvE0flJal0f4kxVLxFOUGYpj/TUKEVA%20loppura-portti.pdf>

Pirkanmaan Muistiyhdistys. 2021.

<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/vapaaehtoistoiminta/>

Pirkanmaan Muistiyhdistys. 2021.

<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/vapaaehtoistoiminta/tukihenkilotoiminta/>

Pirkanmaan Muistiyhdistys. 2021.

<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/yhdistys/toiminta-ajatus/>

Sarkonsalo, L. (29.4.2021). Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Laura Sarkonsalon sähköposti vastauksia palautekyselyistä.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>



www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Hammareninkatu 7, 3 krs., 33100 Tampere

p. 044 099 0166

