



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

HENNA WALLENIOUS

## **Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta muistisairaana ja läheisen tukena**

Opas uusille tukihenkilöille sekä tukihenkilöä  
tarvitseville muistisairaille ja heidän läheisille

VANHUSTYÖN TUTKINTO-OHJELMA  
2021

Tekijä Wallenius, Henna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Elokuu 2021
	Sivumäärä 34	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta muistisairaana ja läheisen tukena; Opas uusille tukihenkilöille sekä tukihenkilöä tarvitseville muistisairaille ja heidän läheisille</b>		
Tutkinto-ohjelma Vanhustyön koulutusohjelma		
<p>Opinnäytetyöni toteutettiin yhteistyössä Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n kanssa, tarkoituksena oli kehittää muistiyhdistyksen vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa muistisairaille sekä heidän läheisilleen, tuottamalla tietoa antava opas vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta. Oppaan oli tarkoitus antaa tietoa yhdistyksen järjestämästä vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta uusille tukihenkilöille sekä tukihenkilöä tarvitseville muistisairaille ja heidän läheisilleen.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tein projektina, jonka tuotoksena syntyi työn toimeksiantajan tarpeisiin vastaava opas vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta muistisairaana ja läheisen tukena. Opas antaa tietoa Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toiminnasta, muistisairauksista, hyvinvoinnin tukemisesta sekä vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta uusille vapaaehtoisille tukihenkilöille sekä muistisairaille ja heidän läheisilleen.</p> <p>Valmis työ on A5- kokoinen selkeä, tiivis ja tietoa antava opas Pirkanmaan Muistiyhdistyksen vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan tueksi. Opas on myös pdf-muodossa. Oppaassa esille nousee muistisairaiden, heidän läheisten ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden ääni toiminnasta kokemusten myötä, jotka ovat oppaaseen nostettu esille Pirkanmaan Muistiyhdistyksen palautekyselyistä.</p> <p>Pirkanmaan Muistiyhdistys tulee käyttämään opasta tukihenkilötoiminnan markkinoinnissa ja uusien tukihenkilöiden rekrytoinnissa. Opasta tullaan jakamaan Muistiyhdistyksen asiakkaille sekä erilaisissa tilaisuuksissa. Opas antaa tietoa tukihenkilöprosessista ja madaltaa kynnystä lähteä toimintaan mukaan.</p>		
<a href="#">Asiasanat</a> Muistisairaus, tukihenkilötoiminta, vapaaehtoisuus ja hyvinvointi		

Author Wallenius, Henna	Type of Publication Bachelor's thesis	Date August 2021
	Number of pages 34	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Voluntary support staff activities for the memory patient and loved one; A guide for new support persons as well as memory patients in need of a support person</b>		
Degree program training program for the elderly / Degree Program in Elderly Care		
<p>My thesis was carried out in co-operation with the Pirkanmaa Memory Association and the purpose of the study was to develop the memory association's voluntary support person activities for memory patients and their relatives, by producing an informative guide on voluntary support person activities. The purpose of the guide was to provide information on the voluntary support person activities organized by the association to new support persons as well as to memory patients in need of a support person and their relatives.</p> <p>The functional thesis was done as a project, the output of which was a guide to the needs of the client, about voluntary support person activities for the memory patient and as support for a loved one. The guide provides information on the activities of the Pirkanmaa Memory Association, memory diseases, support for well-being and voluntary support staff activities for new volunteer support staff as well as memory patients and their relatives.</p> <p>The completed work is an A5-sized clear, concise and informative guide to support the Pirkanmaa Memory Association's voluntary support staff activities. The guide is also available in pdf format. The guide raises the voices of memory patients, their close and voluntary support staff about their experiences, which have been highlighted in the guide from the feedback questionnaires of the Pirkanmaa Memory Association.</p> <p>The Pirkanmaa Memory Association will use the guide in marketing support staff activities and recruiting new support staff. The guide will be distributed to the Memory Association's customers and at various events. The guide provides information on the support staff process and lowers the threshold to get involved.</p>		
<p><u>Keywords</u>          Memory disorder, support staff activities, voluntary and well-being</p>		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA JA KÄSITTEITÄ .....	6
2.1 Opinnäytetyön toimintaympäristönä Pirkanmaan Muistiyhdistys .....	6
2.2 Hyvinvointi ja terveyden edistäminen .....	7
2.2.1 Hyvinvoinnin tukeminen .....	8
2.2.2 Läheisen tukeminen .....	9
2.2.3 Elämänlaatu .....	9
2.2.4 Aivoterveys .....	10
2.3 Muisti ja muistisairaudet .....	11
2.3.1 Ennaltaehkäisy, diagnosointi ja hoito .....	12
2.3.2 Kansallinen muistiohjelma .....	14
2.4 Vuorovaikutus .....	15
2.4.1 Vuorovaikutus muistisairaahan tukemisessa .....	16
2.4.2 Vertaistuki .....	17
2.4.3 Etätuki .....	17
2.5 Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta .....	18
2.5.1 Vapaaehtoistoiminta .....	19
2.5.2 Tukihenkilötoiminta .....	20
3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	20
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA MENETELMÄ .....	22
4.1 Tavoite ja tarkoitus .....	22
4.2 Menetelmänä toiminnallinen opinnäytetyö projektina .....	23
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN PROJEKTINA .....	24
5.1 Projektin suunnittelu ja aloitus .....	24
5.2 Projektin toteutus .....	26
5.3 Projektin arviointi ja tuotoksen siirtyminen käytännön työhön .....	27
5.3.1 SWOT- analyysi .....	29
5.3.2 Projektin arvioivaa yhteenvetoa .....	30
6 VUOROPUHELU OLEMASSA OLEVAN TIEDON KANSSA .....	31
7 POHDINTA .....	32
7.1 Eettisyys ja luotettavuus .....	32
7.2 Oma ammatillinen kehittyminen ja oppiminen .....	33
7.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet .....	34

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tavoitteena on jatkokehittää vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa Pirkanmaan Muistiyhdistyksellä, lisäämällä tietoa tukihenkilötoiminnasta. Tukihenkilötoiminta on juurrutettu osaksi Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintaa TUKEVA-hankkeen myötä vuosina 2015-2017. Vapaaehtoisten tukihenkilöiden arvokkaan ja tärkeän toiminnan myötä voimme parantaa muistisairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua. Tarkoituksena on tuottaa opas, josta tukihenkilötoiminnasta kiinnostuneet uudet tukihenkilöt saavat tietoa, opas antaa tietoa tukihenkilötoiminnasta myös tukihenkilöä tarvitseville muistisairaille sekä heidän läheisilleen. Opinnäytetyön opas on tehty yhteistyössä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen kanssa.

Ikäihmisen aktiivista ja omannäköistä arkea voimme tukea aidolla halulla olla vierellä, kuunnella ja yhdessä etsimällä vaihtoehtoisia ratkaisuja sekä tehdä yhdessä asioita, jotka ovat ikäihmiselle merkityksellisiä ja kiinnostavia. (Kulmala, 2019, s. 234-235). Hyvinvoinnin tukeminen, hyvä elämänlaatu ja aivoterveys tukevat muistisairaana ja läheisen jaksamista sekä arjessa selviytymistä. 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.

Vapaaehtoisella tukihenkilötoiminnalla voidaan osaltaan tukea muistisairauteen sairastuneen henkilön kotona selviytymistä sekä olla koko muistiperheen tukena. Muistisairauksien lisääntyessä myös tukihenkilöiden tarve kasvaa. Tämän opinnäytetyöni kautta voin tehdä näkyvämmäksi vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa muistisairaille ja heidän läheisilleen tietoa antavan oppaan avulla, jolla on suuri merkitys hyvinvoinnille sekä elämänlaadulle.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA JA KÄSITTEITÄ

### 2.1 Opinnäytetyön toimintaympäristönä Pirkanmaan Muistiyhdistys

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry on perustettu vuonna 1989. Yhdistys kuuluu Muistiliittoon. Pirkanmaan Muistiyhdistys on Pirkanmaalla ja Huittisissa toimiva yhdistys muistiasioista kiinnostuneille, muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä myös ammatillisille. Yhdistys antaa tietoa ja tukea kaikissa muistisairauksien vaiheissa ja kehittää yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Muistiyhdistys antaa tietoa palveluista, etuuksista sekä muistisairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä, varhaisesta toteamisesta ja hoidosta. (Pirkanmaan Muistiyhdistys, 2021.)

Kehittämistyö on keskeinen yhdistyksen toimintamuoto. Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintamuotoja ovat muistityön ja osaamisen kehittäminen, muisti- ja laki-illat, tieto- ja vertaiskurssit, vertaistukiryhmät omaisille ja läheisille, yleisötilaisuudet, muistikahvilat, toiminnalliset kuntoutustyhmät sairastuneille, hoitotyön kehittäminen, ammattihenkilöstön kouluttaminen sekä paikallisosastojen toiminta. Pirkanmaan Muistiyhdistyksen henkilökuntaan kuuluu toiminnanjohtaja, vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit, muistiohjaajat sekä toimistos sihteeri. (Pirkanmaan Muistiyhdistys, 2021.)

Pirkanmaan Muistiyhdistyksellä on 20 paikallisosastoa, jotka toimivat yhdistyksen koordinoiman vapaaehtoistyöpohjalta. Paikallisosastojen toimintaan osallistumalla, yhdistyksen arvoihin ja sääntöihin sitoutuen on mahdollista tehdä tärkeää työtä muistisairaiden ja heidän läheistensä elämänlaadun parantamiseksi. (Pirkanmaan Muistiyhdistys, 2021). Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen on osa Pirkanmaan Muistiyhdistyksen perustoimintaa eli muistiluotsitoimintaa. Yhdistys kouluttaa ja välittää vapaaehtoisia tukihenkilöitä ensisijaisesti kotona asuville muistisairaille ja heidän läheisilleen.

Pirkanmaan Muistiyhdistyksen TUKEVA- hankkeen myötä on pyritty edistämään muistisairaiden arvokasta elämää, antamaan tukea sairauden kaikissa vaiheissa sekä turvaamaan muistisairaana ja läheisen elämänlaatua. TUKEVA- hankkeella

tarkoitetaan muistisairaana ihmisen ja omaisen tukihenkilötoiminnan kehittämistä Pirkanmaalla. TUKEVA- hanke vastaa kansallisen muistiohjelman 2012-2020 tavoitteisiin, jossa rakennetaan muistiystävällistä Suomea ja vaikutetaan asenteisiin tietoa lisäämällä. Muistiliiton strategiassa 2017-2020 vapaaehtoistyön merkitystä ja arvostusta sekä yhteenkuuluvuuden kokemusta korostetaan. Tukihenkilötoiminta on TUKEVA-hankkeen myötä juurrutettu pysyväksi osaksi Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintaa. (Pirkanmaan Muistiyhdistys, 2015-2017, s.4.)

## 2.2 Hyvinvointi ja terveyden edistäminen

Terveys ja hyvinvointi liitetään vahvasti toisiinsa. Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Hyvinvointiin kuuluu yhteisön ja yksilöiden hyvinvointi. Ympäristö ja asuinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo vaikuttavat yhteisön hyvinvointiin, kun taas yksilön hyvinvointiin vaikuttavat onnellisuus, itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet sekä sosiaalinen pääoma. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2021.) Mielen hyvinvointi ja sen tietoinen vahvistaminen on osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. (Jyväkorpi et al., 2020, s. 343).

Terveys muodostuu kokonaisvaltaisesta tilasta, johon vaikuttavat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen tilanne sekä myös elämän merkityksellisyys ja mielekäs toiminta. Hyvinvointi ja terveys merkitsevät eri ihmisille eri asioita, joihin on vaikutusta elämänhistorialla sekä myönteisellä elämänasenteella. (Näslindh-Ylispangar, 2012, s. 114.) Kokonaisvaltainen näkemys ikäihmisen hyvinvoinnista on osa elämäntilanteen vahvistamista sekä hyvinvoinnin edistämistä, johon kuuluvat esimerkiksi kokemus onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä, myönteisyyden ja tarkoituksellisuuden kokeminen sekä kokemus itsensä toteuttamisesta. Myös haastavissa elämäntilanteissa myönteisten ulottuvuuksien ymmärrys on keskiössä. (Jyväkorpi et al., 2020, s. 342.)

Hyvinvointiin merkityksellisesti ikääntyessä vaikuttavat terveys ja toimintakyky ja niiden heikentymisellä on haitalliset vaikutukset hyvinvoinnille. (Jyväkorpi et al., 2020, s. 339). Iäkkäiden terveyteen ja hyvinvointiin on todettu olevan alentavaa vaikutusta myös yksinäisyyden kokemuksella. Vertaistuen avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti yksinäisyyden kokemukseen, esimerkiksi parantaen sosiaalisia verkostoja,

joka puolestaan vahvistaa pystyvyyden ja oman toimijuuden kokemusta ja näin parantaa terveyttä, hyvinvointia sekä myös aivojen toimintaa. (Jyväkorpi et al., 2020, s. 341.)

### 2.2.1 Hyvinvoinnin tukeminen

Ikääntyneiden hyvinvointia tukevat hyvä terveys ja toimintakyky, aktiivisuus, osallisuus sekä yhdessä tekeminen. Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset sekä järjestö- ja vapaaehtoistoiminta ovat tärkeässä roolissa ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021). Kaikkien ihmisten hyvinvoinnille merkityksellistä on ylläpitää elämän monimuotoisuutta, johon voidaan sisällyttää fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Oman tilanteen myös muistisairauden tunnistaminen ja hyväksyminen edesauttaa hyvinvointia. (Hallikainen et al., 2019, s. 131.) Muistisairaahan itsetuntoa tukevat aktiivinen toimijuus sekä itsemääräisoikeuden toteutuminen. Muistisairaahan hyvän elämän osa-alueita ovat mm. muistisairauden ja muiden sairauksien hoitaminen, turvallisuus, liikkuminen, sosiaaliset suhteet, toisten asennoituminen, sukupuoli ja seksuaalisuus sekä hengellisyys. Osa-alueet voivat vaihdella sairauden eri vaiheissa ja ovat yksilöllisiä. (Hallikainen et al., 2019, s. 156-157.)

Toimintakykyä voidaan tukea monin eri tavoin yksilölliset toiveet ja tarpeet huomioiden esimerkiksi mielekkään tekemisen kautta, joka tuo ihmiselle elämänlaatua. Toimintaa on monenlaista, joista jokainen voi löytää itselleen sopivan ja mielekkään toteutustavan. Toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukena voi olla esimerkiksi lemmikkieläimen seura, joka voi tuoda turvaa ja tuottaa hyvää mieltä, samalla rauhoittaen ja lievittäen ahdistusta. (Hallikainen et al., 2019, s. 134).

Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen on osa hyvinvointia, jota voidaan tukea esimerkiksi muistojen ja muistelun avulla hyödyntäen valokuvia ja tallentamalla omaa elämänkertaa. Jokainen on oman elämänsä asiantutija ja menneisyyden muistelu ja kokemusten jakaminen mahdollistavat asiantuntijuuden. (Hallikainen et al., 2019, s. 141.) Itseilmaisua ja tunnekokemuksia voidaan toteuttaa luovin menetelmin piirtäen, maalaten, laulaen tai soittaen, mikä itselle on luontevaa ja mielekästä. Toimintoja voi toteuttaa itselle mielekkäällä tavalla yksin, ryhmässä, itse tehden, kuunnellen tai katsellen.



Harrastusten jatkaminen tai aloittaminen tukevat omaa toimijuutta esimerkiksi lukeminen, kirjoittaminen, taide, teatteri, elokuvat, musiikki ja liikunta, näiden mahdollistaminen tuovat mielekästä tekemistä ja voimaannuttaa sekä lisää hyvinvointia. (Hallikainen et al., 2019, s. 149-152.)

### 2.2.2 Läheisen tukeminen

Läheisen hyvinvointi ja jaksaminen vaikuttavat suuresti myös muistisairaahan hyvinvointiin, joten omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on myös läheisen oikeus sekä oman elämän toteuttaminen. Muistisairauden tuomat muutokset lisäävät kuormittuneisuutta ja vaikuttavat arjessa jaksamiseen. Muistisairaahan ja läheisen molempien hyvinvointi tukevat toisen hyvinvointia. Mahdollisuus kertoa omista kokemuksista ja tunteista sekä saada niihin tukea läheisiltä ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta on tärkeää, koska tunteet vaikuttavat elämän sujumiseen sekä tyytyväisyyteen. Omien harrastusten jatkaminen tai uusien harrastusten aloittaminen antaa omaa aikaa ja mielekästä sisältöä elämälle. (Hallikainen et al., 2017, s. 182-184; Holopainen & Siltanen, 2015, s. 4.)

Läheisen tuen tarve kartoitetaan diagnoosin jälkeen tehtävän hoito- ja palvelusuunnitelman yhteydessä ja tuen ja avun tarvetta kartoitetaan jatkuvasti arvioinnin yhteydessä, tukea ja apua on saatavilla myös jo aikaisemmassa vaiheessa. Tuen määrään ja laatuun vaikuttavat muistisairaahan vointi sekä sairauden vaihe, myös hoitojärjestelyt sekä läheisen jaksaminen huomioidaan. Sopeutuminen on yksilöllistä ja sopeutuminen mahdollistaa mielekkään elämän muutoksista huolimatta. Sopeutumisessa auttaa tieto, tuki sekä vertaistuki, joita esimerkiksi monet yhdistykset järjestävät. (Hallikainen et al., 2019, s. 212.)

### 2.2.3 Elämänlaatu

Elämänlaatu käsitteenä on moniulotteinen, johon useilla tekijöillä on vaikutus ja niillä on jokaiselle yksilöllinen merkitys. Elämänlaatu on maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan yksilön käsitystä omasta elämäntilanteestaan, jota määrittää oma arvomaailma

ja kulttuuri, johon odotukset, tavoitteet ja päämäärä heijastuvat. (Holopainen & Silta-  
nen, 2015, s. 8.)

WHO:n mukaan elämänlaatu voidaan jakaa neljään eri ulottuvuuteen, joita ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja elinympäristö. WHOQOL- Bref elämänlaatumittaria on hyödynnetty erilaisissa gerontologisissa elämänlaatu tutkimuksissa, joissa on selvitetty mm. mistä vanhoista vanhimpien elämänlaatu koostuu. (Eloranta et al., 2020, s. 209.) Tutkimuksissa on selvinnyt, että vaikka elämänlaadun eri osa-alueilla tapahtuu heikentymistä, koetaan hyvin iäkkäiden elämänlaatu silti pääsääntöisesti hyvänä. Myös 80-vuotta täyttäneistä kolme viidesosaa on kokenut elämänlaadun hyväksi tai jopa erittäin hyväksi, jotka osoittavat Suomalaisten hyvinvointitutkimukset. Elämänlaatu jollakin osa-alueella voidaan kokea heikentyneen, mutta samalla voidaan kokea toinen elämän osa-alue puolestaan hyvänä. Tutkimuksissa elinympäristön on koettu olevan merkityksellisin elämänlaadun ulottuvuuksista, kun taas psyykkinen ulottuvuus on koettu heikoimpana. Iäkkäiden elämänlaadun arvioiminen on tärkeässä osassa mahdollisimman itsenäisen selviytymisen mahdollistamista sekä tukemista. (Eloranta et al., 2020, s. 210.)

#### 2.2.4 Aivoterveys

Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia, jota voidaan edistää niitä käyttämällä ja ylläpitää terveellisillä elämäntavoilla lapsuudesta vanhuuteen. Aivoja täytyy suojata aktiivisesti läpi elämän, jotta aivot pysyvät toimintakykyisinä täytyy niiden saada säännöllisesti happea ja ravinteita. (Muistiliitto 2021.) Aivoterveyyteen vaikuttavat fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi. Aivoterveyttä voidaan edistää huolehtimalla terveellisestä ravinnosta, levosta, liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista sekä välttämällä päihteiden käyttöä. (Kansallinen muistiohjelma, 2012-2020, s. 9.) Aivoterveyyteen vaikuttavat sydän- ja verenkiertoelimistön kautta mm. sokeriaineenvaihdunta, korkea kolesterololi sekä verenpaine, joihin voidaan vaikuttaa elämäntavoilla. Kognitiivisten toimintojen liiallinen kuormittuminen, joihin vaikuttavat ympäristö, työn määrä, persoonallisuus, tunteet, terveydentila ja yksilöllinen suhtautuminen sekä päähän kohdistuneet iskut ja aivovammat altistavat muistin heikentymiselle ja muistisairauksille. (Muistiliitto, 2021.)

Aivoterveysten edistäminen on osa kansallista muistiohjelmaa, jonka Suomen sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuosille 2012-2020, joka osaltaan lisää tietoutta aivoterveysten merkityksestä hyvinvoinnille ja turvaa hyvää elämänlaatua. Tavoitteena on aivoterveysten edistäminen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ohjaavat aktiivisesti asiakkaita aivoterveysten edistämässä sekä myös työelämässä osataan ennaltaehkäistä ja puuttua aivoterveyttä kuormittaviin tekijöihin, kuten uupumiseen. (Hallikainen et al., 2019, s. 14; Kansallinen muistiohjelma, 2012-2020, s. 9.)

### 2.3 Muisti ja muistisairaudet

Muistin kautta muodostamme käsityksen itsestä ja omasta identiteetistä, muisti on mukana kaikessa tekemisessä. Persoonallisuuden kehittyminen ja oppiminen pohjautuvat elämäkokemusten muistamiseen. Muisti muodostuu lyhytkestoisesta sekä pitkäkestoisesta muistista, ja muistamisen osavaiheita ovat mieleen painaminen, säilyttäminen sekä mieleen palauttaminen. Muistamiseen vaikuttaa muistin toiminta, mutta monilla tekijöillä on vaikutus muistiin sekä tiedonkäsittelyyn. Tiedetään muistivaikeuksien liittyvän useimmin ikääntymiseen, mutta myös nuorempaan väestöön. Muistin toiminnan heikentymiseen tavallisemmin vaikuttavia ohimeneviä tekijöitä on mm. univaikeudet, stressi, uupumus ja mielialatekijät, mutta muistivaikeuksien syy tulisi aina selvittää. (Erkinjuntti et al., 2015, s. 31; Hallikainen et al., 2019, s. 15.)

Muistisairaudet ovat kansanterveydellinen- ja taloudellinen haaste ja väestön ikääntyessä muistisairaudet lisääntyvät. Muistisairaudet luokitellaan kansantaudeiksi samalla tavoin, kuin sydän- ja verisuonitauditkin. Muistisairauteen sairastuu vuosittain noin 14 500 henkilöä. Suurin osa sairastuneista on iäkkäitä, mutta myös työikäisillä todetaan eteneviä muistisairauksia. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, 2020; Erkinjuntti et al., 2015, s. 35.) Muistisairauksia voidaan ehkäistä hyvillä elämäntavoilla sekä vaikuttamalla riskitekijöihin. Ikääntyessä elämäntavoilla voidaan edelleen vaikuttaa myönteisesti aivojen tietojenkäsittelyyn eli kognitioon. (Jyväkorpi et al., 2020, s. 340.)

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia ja tiedonkäsittelyn alueita. Yleisimmät etenevät 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 rappeuttavat aivoja sekä etenevät ja heikentävät omaa toimintakykyä, jolloin vähitellen itsenäinen selviytyminen hankaloituu ja tuen tarve lisääntyy. (Duodecim, 2021, kohta ”Muistisairaudet”; Erkinjuntti et al., 2015, s. 35; Hallikainen et al., 2019, s. 56.)

### 2.3.1 Ennaltaehkäisy, diagnosointi ja hoito

Muistisairauksien riskitekijöihin vaikuttamalla voidaan ennaltaehkäistä muistisairauksien syntymistä tai viivästyttää muistisairauden alkamista. Riskitekijöitä ovat korkean iän ja perinnöllisyyden lisäksi elämäntapatekijät eli ravitseminen, liikunta, lepo, stressi ja päihteet. Koulutus, henkinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet ovat myös keskeisesti vaikuttavia tekijöitä. (Hallikainen et al., 2019, s. 320.)

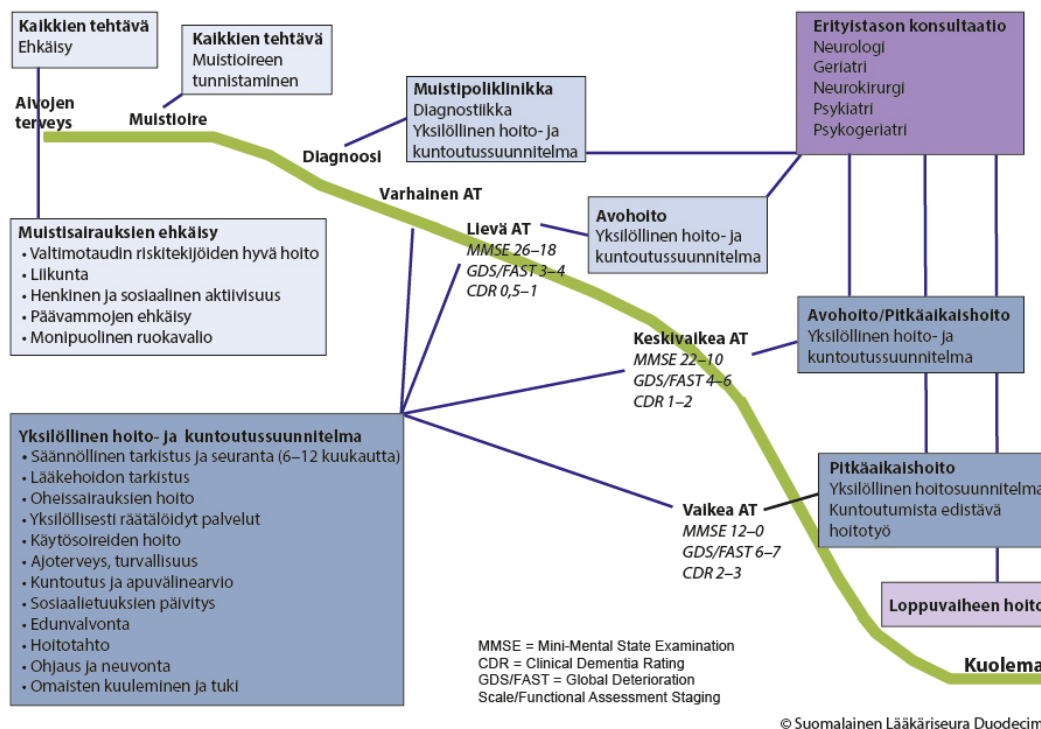
Muistin heikentymistä epäiltäessä tai toimintakykyä haittaavien kognitiivisten tai tiedonkäsittelyyn liittyvien oireiden ilmaantuessa muistitutkimukset ovat tarpeen. Muistioireet voivat johtua ohimenevistä syistä, mutta oireiden syy tulisi aina selvittää. Oireiden havaitseminen varhaisessa vaiheessa edistää parempien hoitotulosten saavuttamista ja jos kyseessä on muistisairaus, asioiden järjestely sekä omien valintojen tekeminen on sujuvampaa. (Hallikainen et al., 2019, s. 36-37.)

Muistisairaudet diagnosoidaan muistipoliklinikalla moniammatillisessa tiimissä yhteistyössä asiakkaan ja läheisten kanssa. Diagnosoinnin apuna käytetään lääkärin kliinistä tutkimusta, laboratoriokokeita, asiakkaan sekä läheisen haastattelua, muistikyselyitä, erilaisia mittareita ja testejä, kuten MMSE- testi ja CERAD- tehtäväsarja sekä joskus myös laajaa neuropsykologista tutkimusta. Arkiselviytyminen ja avuntarpeiden kartoitus ovat keskiössä diagnosoinnin ja sairauden vaikeusasteen määrittelyssä. (Hallikainen et al., 2019, s. 40-41.)

Muistisairauksien hoidossa lääkkeetön hoito on ensiarvoisen tärkeää, jossa huomioidaan muistisairaana tarpeet kokonaisvaltaisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Tutkimusten mukaan hyötyä haasteelliseksi koettuun käytökseen on osoitettu olevan lääkkeettömillä menetelmillä, joista suurin näyttö on musiikin myönteisellä vaikutuksella. (Muistiliiton julkaisusarja, 1/2018, s. 28.)

Lääkehoito on osa kokonaisvaltaista hoitoa. Lääkehoidolla on mahdollista lievittää muistisairauden oireita sekä hidastaa taudin etenemistä. Usein suurin hyöty saadaan lääkehoidon ja lääkkeettömien menetelmien yhdistämisellä. Mahdollisimman varhain aloitettu lääkehoito mahdollistaa suurimman saatavan hyödyn. (Duodecim, 2021, kohta ”Muistisairaudet”; Muistiliitto, 2021.) Kesäkuussa 2021 on uutisoitu eri kanavissa uudesta hyväksytystä lääkehoidosta Alzheimerin tautiin, jonka on hyväksynyt Yhdysvaltain lääkevirasto FDA. Aducanumab-nimisen lääkkeen kerrotaan vaikuttavan taudin kulkuun toisin kuin aiemmin lääkkeiden vaikutus on ollut vain taudin oireisiin. Lääke on Alzheimerin tautiin uusin, lähes 20 vuoteen, mutta lääkevirasto edellyttää lääkkeen vaikutuksen seurantaan sen hyödyn varmistamiseksi. (Yle uutiset, 2021.)

Muistisairauksien varhainen hoito on keskeisessä asemassa, jonka myötä voidaan turvata itsenäistä selviytymistä mahdollisimman pitkään sekä järjestää tarvittavia tukipalveluita muistisairaalle sekä hänen läheisilleen. Muistipotilaan hoitoketjua kuvataan tarkemmin (Kuvio1), jossa esimerkkinä on Alzheimerin tauti. Esille nousevat varhaisen toteamisen sekä muistisairauksien ennaltaehkäisyn merkitys. Hoito- ja kuntoutussuunnitelma laaditaan yksilöllisesti muistiasiantuntijoiden moniammatillisen tiimin sekä sairastuneen ja hänen läheistensä kanssa, jota päivitetään säännöllisesti. (Hallikainen et al., 2019, s. 44). Hoitopolkuun osallistuu moniammatillinen tiimi, jossa yhteistyötä tekevät perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalitoimi sekä kuntoutuksen toimijat. (Hallikainen et al., 2019, s. 26).



Kuvio 1. Muistipotilaan hoitoketju, esimerkkinä Alzheimerin tauti. (Duodecim, 2021).

### 2.3.2 Kansallinen muistiohjelma

Muistisairauksien kasvava merkitys on huomioitu ja sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman kansallisen muistiohjelman (2012-2020) myötä tavoitteena on muistiystävällinen Suomi, jossa on huomioitu aivoterveystien edistäminen, muistisairauksien varhainen toteaminen ja hoidon turvaaminen, tiedon ja osaamisen vahvistaminen sekä tuki- ja palvelurakenteiden kehittäminen sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Muistisairauksien riskiä ja oireita voidaan vähentää omilla valinnoilla edistämällä aivoterveystä. (Kansallinen muistiohjelma, 2012-2020, s. 5.) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista velvoittavat ikääntyneen väestön terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseen sekä mahdollisimman itsenäisen suoriutumisen tukemiseen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 980/2012, 1 luku 1 §).

Kansallisen muistiohjelman myötä pyritään vaikuttamaan yhteiskunnallisesti asenteisiin, jossa aivoterveys ja muistisairauksien hoito ja kuntoutus ovat keskiössä. Tärkeässä osassa on oikea-aikaisen tuen, hoidon ja palveluiden saatavuus, joka on edellytys hyvälle elämänlaadulle. Varhaisen diagnosoinnin merkitys on tärkeää, koska silloin voidaan hidastaa oireiden etenemistä ja ylläpitää toimintakykyä sekä parantaa elämänlaatua. (Kansallinen muistiohjelma, 2012-2020, s. 8.)

Muistisairaiden ihmisten ja heidän läheisten tulisi voida olla yhteiskunnassa yhdenvertaisia jäseniä ja saada elää mielekästä elämää, jotta tämä voisi toteutua on asenneilmapiiriä muutettava. Yhteiskunnan tehtävä on itsemääräämisoikeuden ja yhdenvertaisuuden turvaaminen, johon myönteisesti vaikuttavat kannustavat sekä hyväksyvät asenteet. (Kansallinen muistiohjelma, 2012-2020, s. 10-11.)

Kolmannen sektorin toimijat eli järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tietoa, ohjausta, neuvontaa sekä vertaistukea muistisairaille ja heidän läheisille. Raha-automaattiyhdistyksen varoja ohjataan mahdollistamaan riittävä tiedonsaanti sekä vertaistuki. Kuntien tehtävänä on turvata koordinoitu ja toimiva palveluiden kokonaisuus muistisairaille ja heidän läheisilleen. Palveluiden toimivuuden ja laadun takaamiseksi terveyden ja hyvinvoinnin laitos sekä muut tutkimuslaitokset tuottavat tietoa, joiden avulla voidaan kehittää, seurata ja vertailla muistisairaiden käyttämiä palveluita. (Kansallinen muistiohjelma, 2012-2020, s. 14-15.)

## 2.4 Vuorovaikutus

Vuorovaikutuksen perustana on toisen ihmisen kunnioittaminen, arvostaminen ja tasavertainen kohtaaminen sekä luottamuksen saavuttaminen. Vuorovaikutuksessa välitetään ajatuksia, uskomuksia ja tunteita puheella, ilmeillä, eleillä ja äänensävyillä. Turvallisen ja myönteisen ilmapiirin luominen edistävät toiminnan ja yhteistyön sujuvuutta. Hyvällä ja arvostavalla vuorovaikutuksella on suuri merkitys elämänlaadulle. (Laaksonen et al., 2016, s. 8-10; Hallikainen et al., 2019, s. 114.) Vastavuoroisuuden ja tunteiden kokeminen muuttuvat sairauden edetessä, joka tuo haasteita niiden kohtaamiseen ja ymmärtämiseen. Rauhallinen suhtautuminen, tunteiden hyväksyminen ja

luovien toimintatapojen etsiminen edesauttavat löytämään ratkaisuja eriäviin tilanteisiin. (Hallikainen et al., 2019, s. 115.)

Vuorovaikutustilanteet ovat aina erilaisia ja sidoksissa eri osapuoliin. Vuorovaikutuksessa voidaan hyödyntää erilaisia menetelmiä, jotka tukevat vuorovaikutusta ja sen onnistumista, kuten voimauttava vuorovaikutus myötäilee olemassa olevaa osaamista ja tekemistä mukautumalla toisen ihmisen toimintaan läsnä olevasti ja ymmärtävästi. Tilan antaminen toiselle osapuolelle, sekä tunne- ja vireystilan kuulostelu ovat osa kiireetöntä vuorovaikutusta ja yhdessäoloa. (Mönkkönen 2018, s. 19; Karjalainen & Wallenius-Penttilä, 2020, s. 150.)

Vuorovaikutuksessa sanallisen ilmaisun tukena voidaan käyttää kosketusta, äänenpainoja, silmiin katsomista, hyräilyä tai naurua. Usein halu vuorovaikutukseen säilyy, vaikka muistisairauden edetessä sanallinen ilmaisu tai puheen ymmärrys voivat heikentyä. Useimmat ihmiset kaipaavat sosiaalisia suhteita ja läheisyyttä. Muistisairas aistii ja tuntee herkästi, jolloin on tärkeää, että sanallinen ja sanaton viestintä ovat yhdenmukaisia. Onnistunut vuorovaikutus tukee muistisairaahan hyvinvointia. Vuorovaikutuksessa merkityksellistä on tasavertaisuus. Menneisyys ja nykyisyys voivat sekoitua, jonka myötä esille voi nousta erilaisia merkityksellisiä tunnekokemuksia. (Stenberg, 2015, s. 19-20.)

#### 2.4.1 Vuorovaikutus muistisairaahan tukemisessa

Muistisairauden edetessä tunteiden ja kokemusten jakaminen muuttuu ja vastavuoroisuus jää enemmän toiselle osapuolelle. Muistisairaalla muistaminen voi vaihdella hetkittäin ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät esimerkiksi vireystila. Toisinaan asiat muistuvat paremmin mieleen ja toisessa hetkessä saattavat samat asiat tai sanonnat toistua, joka tuo vuorovaikutukseen haasteita. (Hallikainen et al., 2019, s. 90.) Sairauden kaikkiin vaiheisiin liittyy käyttäytymisen muutoksia, jotka vaihtelevat eri muistisairauksissa. Muistisairaahan ymmärrystä helpottaa muistisairaahan sekä hänen elämänsä tunteminen, jonka myötä voidaan löytää erilaisia toimintatapoja ja ratkaisuja vuorovaikutustilanteissa. (Hallikainen et al., 2019, s. 58.)



Muistisairaana tunteiden, tarpeiden ja toiveiden huomioiminen on edellytyksenä onnistuneelle vuorovaikutukselle sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Vuorovaikutus on puhetta, sanoja, äännähdyksiä sekä myös sanatonta viestintää, kuten ilmeitä, eleitä ja kosketusta. Kognitiivisten muutosten huomioiminen ja hyväksyminen on keskeinen osa vuorovaikutusta, jotka ilmenevät muistin ja orientaation muutoksina, toiminnanohjauksen ja tarkkaavaisuuden muutoksina, puheen tuottamisen ja ymmärtämisen muutoksina sekä tahdonalaisten liikkeiden ja hahmottamisen muutoksina. (Hallikainen et al., 2019, s. 119-120.)

#### 2.4.2 Vertaistuki

Vertaistuki on asioiden ja kokemusten jakamista samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa, jolloin on mahdollisuus keskustella ja kuunnella toisten kokemuksia ja selviytymiskeinoja. Vertaistukitoimintaa ja vertaisryhmiä järjestävät esimerkiksi Muistiyhdistykset, mutta vertaistuki voi olla myös tuttujen tai läheisten kesken jaettu keskusteluhetkiä. Vertaistuella voi itse olla tuen antaja toiselle sekä itse saada toivoa ja voimaantumista omassa tilanteessaan. Vertaistukiryhmät ovat erikseen läheisille ja muistisairaille. (Hallikainen et al., 2019, s. 203.)

Vertaistuessa luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistaa kokemusten ja tunteiden jakamisen. Muistisairauden myötä sosiaaliset suhteet voivat muuttua tai vähentyä, jolloin vertaistuki mahdollistaa kuulluksi tulemisen ja kokemusten jakamisen. Vertaistukiryhmien lisäksi vertaistukea on mahdollista saada vertaislinjan tukipuhelimesta ja vertaistuki keskustelupalstoilta. (Muistiliitto, 2021.)

#### 2.4.3 Etätuki

Mahdollisuudet kodin ulkopuoliseen toimintaan voivat vähentyä ja vallitsevasta COVID-19 tilanteesta johtuen monia toimintoja on rajoitettu, joten tukea on mahdollista saada myös etäyhteyden avulla, helppokäyttöisiä sovelluksia hyödyntäen. Tukihenkilö ja tuettava voivat pitää yhteyttä videopuheluiden avulla ja näin saada tukea ja mielekästä tekemistä hyvinvointia lisäämään. Etätukea muistiperheille on kehitetty esimerkiksi ilo muistaa ja onnistua- hankkeessa. (Pirkanmaan Muistiyhdistys, 2021.)

Etäkuntoutuksella tarkoitetaan teknologian hyödyntämistä kuntoutuksen tukena, jolloin palvelunjärjestäjä ohjaa ja seuraa sen toteutumista. Etätuen soveltuvuutta tulee harkita eri asiakasryhmille. Etäkuntoutuksen soveltuvuuteen vaikuttavat yksittäinen ihminen ja hänen elämäntilanteensa. Etäyhteyden mahdollistaman tuen avulla voidaan vaikuttaa yksilöllisiin tarpeisiin ja mahdollistaa palvelujen saatavuus kotiin. (Kela, 2021; Keränen, 2019.)

Myönteisiä ja onnistuneita kuntoutus kokemuksia on saavutettu etäyhteyksien avulla, jossa on saatu fysioterapiaa ja toimintaterapiaa videoyhteyden välityksellä. Etä- ja lähikuntoutus eroavat toisistaan siten, että etäyhteydellä terapeutti ei ole fyysisesti läsnä. On koettu, että terapeutin etäyhteys tukee ja motivoi harjoittelussa ja kuntoutumisessa. Etäyhteydet mahdollistavat palveluiden saatavuuden kotiin ja lisää elämänlaatua. (Västilä, 2018.)

## 2.5 Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta

Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta mahdollistaa kotona asuville muistisairaille mielekkään ja omannäköisen arjen jatkamisen omassa kodissa tai kodinomaisissa olosuhteissa, tukien heidän mahdollisimman itsenäistä selviytymistä sekä toimintakykyä. Mielekkään tekemisen ja toiminnan myötä aktiivista arkea tukevat esimerkiksi harrastusten jatkaminen, tapahtumiin osallistuminen, sosiaalinen kanssakäyminen ja ulkoilu, jotka mahdollistuvat yhdessä tukihenkilön kanssa. Vapaaehtoistoiminta lisää tuettavan ja tukihenkilön molempien hyvinvointia vastavuoroisesti ja tuo iloa arkeen. (Pirkanmaan Muistiyhdistys, 2021.)

Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta on monipuolista toisen ihmisen avustamista sekä tukemista arjen erilaisissa tilanteissa. Vapaaehtoinen tukihenkilö voi olla myös läheisen jaksamisen tukena keskustellen, kuunnellen tai antaa mahdollisuuden hengähdystaukoon. Vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan keskiössä on yhteinen aika toisen ihmisen kanssa. (Eläkeliitto, 2021.)

Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta voi olla esimerkiksi yhdistyksen järjestämää toimintaa, jolloin sitoudutaan yhdistyksen toimintaan ja periaatteisiin. Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta on organisoitua toimintaa ja yhteistyötä tehdään säännöllisesti yhdistyksen henkilöstön kanssa. (Pirkanmaan Muistiyhdistys, 2015-2017.)

### 2.5.1 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta on yksilön toimintaa, jossa ratkaisut ovat lähtöisin vapaaehtoisesta toimijasta itsestään. Yksilön toiminta on osana organisoitua toimintaa, joka erottaa toiminnan esimerkiksi läheisen antamasta avusta. Vapaaehtoistyö on yhteiskunnallista toimintaa, joka useimmiten on kolmannen sektorin järjestämää esimerkiksi yhdistystoimintaa. (Eskola & Kurki, 2001, s. 16.) Vapaaehtoistoiminta lähtee auttamisen sekä välittämisen halusta, johon yhdistyvät empaattisuus ja kunnioitus. Vapaaehtoistyössä tutustutaan uusiin ihmisiin ja tiivis yhteistyö voi muodostaa jopa uusia ystävyssuhteita. (Eskola & Kurki, 2001, s. 51.)

Vapaaehtoistoiminta on Suomessa julkisten palveluiden rinnalla tukena, mutta ei korvaa ammattiapua. (Danielsbacka et al., 2020, s.195). Vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan omasta halusta lähtevää toimintaa toisen ihmisen auttamiseksi vapaa-ajalla ilman palkkaa. Vapaaehtoistoiminnalla voi vaikuttaa itselle merkityksellisiin asioihin, saada mielekästä tekemistä, kokea itsensä tarpeelliseksi, saada rutiineja arkeen, tutustua uusiin ihmisiin sekä luoda uusia sosiaalisia kontakteja. Omien rajojen ja jaksamisen tunnistaminen on tärkeää sekä huolehtia omista voimavaroista. Toimintaan sitoudutaan omien voimavarojen rajoissa. (Korhonen, 2012, s. 7-9; Eläkeliitto, 2021.)

Vapaaehtoistoiminta voi tuoda uusia mahdollisuuksia, kuten uusien taitojen oppimista sekä uuden oppiminen itsestä ja toisista. Useimmilla on tarve tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi sekä olla lähellä toisia ihmisiä jakaen kokemuksia ja saada tukea. (Eläkeliitto, 2021.) Periaatteet ohjaavat ja turvaavat vapaaehtoistoimintaa, joita ovat esimerkiksi luotettavuus, luottamuksellisuus, tasa-arvoisuus, sitoutuneisuus, oikeus tukeen ja ohjaukseen, palkattomuus, tuensaajan ehdoilla, tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, vastavuoroisuus ja toimimisen ilo. Vapaaehtoistoiminta on hyvin monimuotoista ja usein räätälöidään omien kiinnostusten mukaisesti. Vapaaehtoisena voi toimia

tukihenkilönä, järjestää erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia, ohjata erilaisia ryhmiä tai vierailta esimerkiksi erilaisissa palveluasumisen yksiköissä. (Eläkeliitto, 2021; Raninen et al., 2008, s. 83.)

### 2.5.2 Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminta on vapaaehtoista omasta halusta lähtevää toisen ihmisen auttamista ja tukemista, josta saa myös itselle mielekästä tekemistä ja jonka myötä voi vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. Tukihenkilötoiminnan perusta on vuorovaikutussuhde tukihenkilön ja tuettavan välillä. Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta on yhdessäoloa ja rinnalla kulkemista tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. (Korhonen, 2012, s. 12.)

Tukihenkilötoiminnassa ollaan mukana omalla persoonalla, elämäkokemuksella ja luovuudella. Omana itsenä toimiminen on aitoa ja luonnollista, tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin annettua tukea ja läsnäoloa toiselle ihmiselle. Tukihenkilötoiminnassa erilaisten tilanteiden kohtaaminen ja käsitteleminen on osa kasvua tukihenkilönä, joiden myötä on mahdollisuus löytää itselle sopivin tapa toimia ja olla tukihenkilönä. (Korhonen, 2012, s. 57.) Myönteinen, luottavainen ja aito halu sekä asenne tukisuhteeseen lisäävät onnistumisen mahdollisuutta ja tuovat mielekkyyttä yhdessäoloon. Tukihenkilönä oleminen on kohtaamista, huomion osoittamista ja läsnäoloa toiselle ihmiselle. (Korhonen, 2012, s. 63-64.)

## 3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Aikaisempia tutkimuksia ja hankkeita vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta löytyi. Tukihenkilötoimintaa on tutkimuksissa ja hankkeissa tarkasteltu lastensuojelun, vammais- ja mielenterveystyön sekä muistisairaiden ikäihmisten tuen näkökulmasta. Tutkimusta on tehty myös vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksista vastavuoroisuudesta.

Vapaaehtoistoimintaa on tarkasteltu vastavuoroisuuden näkökulmasta eläkkeellä olevien ihmisten näkökulmasta. Eläkkeellä olevien yksi tärkeä toimintamuoto on

vapaaehtoistyö, joka mahdollistuu työn loppumisen myötä vapaa-ajan lisääntyessä. Tutkimuksessa vapaaehtoiset avustivat kodin ulkopuoliseen toimintaan kolmen kuukauden ajan liikkumiskyvyn ongelmista kärsiviä ihmisiä. Tutkimuksessa esille nousi merkityksellinen toiminta, hyväksyvä ystävyys sekä kasvu vanhenemiseen. Myös arjen avartuminen auttamisen, ajan antamisen sekä kuuntelemisen myötä tukivat vastavuoroisuuden kokemuksia, jossa saamista ja antamista on vaikea erottaa toisistaan. (Äyräväinen et al., 2019, s. 3-4.)

Oppaita tukihenkilötoiminnasta, jotka ovat suunnattu muistisairaille ja ikäihmisille löytyi Katri Haverisen ja Harri Muhosen tekemä opinnäytetyö vapaaehtoisena tukihenkilönä muistisairaalle ikäihmiselle. Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Kiteen kaupungin tukihenkilötoiminnan työryhmän kanssa, joka antaa selkeästi tietoa vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta sekä innostaa uusia tukihenkilöitä mukaan. Oppaan tekemisessä on hyödynnetty kyselyitä ja haastatteluita, joiden kautta tukihenkilöt sekä tuettavat ovat päässeet vaikuttamaan heille tärkeisiin asioihin ja sitä kautta mukaan vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan kehittämiseen. (Haverinen & Muhonen, 2017, s. 2.)

Pirkanmaan Muistiyhdistykselle Susanna Hämäläisen ja Marianna Uusitalon tekemä opinnäytetyö, jossa on tutkittu tukihenkilötoiminnan vaikutusta muistisairaana elämäänlaatuun ja mielialaan. Opinnäytetyössä on haastateltu muistisairaita ja heidän läheisiään, jotka ovat olleet mukana Pirkanmaan Muistiyhdistyksen TUKEVA-hankkeessa. Tutkimuksen mukaan tukihenkilötoiminnalla on muistisairaiden ja läheisten elämäänlaatuun ja mielialaan positiivinen vaikutus. (Hämäläinen & Uusitalo, 2016, s. 2.)

Löytyi myös Pia Vesan tekemä opinnäytetyö tukihenkilötoiminnan oppaan luonnoksen kehittäminen ikätuki-hankkeelle. Opinnäytetyön tuotoksena on syntynyt opas tukihenkilötoiminnasta IKÄTUKI-hankkeelle Turun Kaupunkilähetys ry:lle, jonka myötä kehitetään toimintaa ja lisätään tietoutta IKÄTUKI-hankkeesta sekä tukihenkilötoiminnan kehittämistä erityisesti koulutus näkökulmasta. IKÄTUKI-hankkeen toiminnalla tuetaan vaikeissa elämänmuutostilanteissa olevia iäkkäitä. (Vesa, 2015, s. 2.)

Tukihenkilötoimintaa kehitysvammaisten tueksi on myös kehitetty yhteistyössä Tuusulan vammaispalveluiden kanssa, johon Manninen Mona on tehnyt opinnäytetyön tukihenkilö- Osallistumisen mahdollistaja: Kehitysvammaisten tukihenkilötoiminta. Opas on kehitetty uusien tukihenkilöiden perehdytysmateriaaliksi sekä lisäämään tietoutta tukihenkilötoiminnasta ja sen tärkeydestä, joka mahdollistaa kehitysvammaisten osallistumisen sekä parantaa elämänlaatua. (Manninen, 2013, s. 5.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA MENETELMÄ

### 4.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa lisäämällä tietoa tukihenkilötoiminnasta ja sen myötä lisäämällä tukihenkilötoiminnan tunnettavuutta. Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa tukihenkilötoiminnan sisällöstä sekä mielekkään tekemisen ja vuorovaikutuksen merkityksestä hyvinvoinnille. Tarkoituksena on tuottaa opas, josta tukihenkilötoiminnasta kiinnostuneet uudet tukihenkilöt saavat tietoa sekä opas antaa tietoa tukihenkilötoiminnasta myös tukihenkilöä tarvitseville muistisairaille sekä heidän läheisilleen. Oppaan on tarkoitus olla selkeä ja jäsennelty kokonaisuus, koska se on suunnattu kolmelle eri kohderyhmälle, joka puolestaan tekee työhön omat haasteensa.

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. Joihinkin muistisairauksia aiheuttaviin riskitekijöihin voimme vaikuttaa omilla elämänvalinnoilla, mutta osaan tekijöistä kuten ikään emme voi vaikuttaa. (Alzheimer's disease international, 2021).

Vapaaehtoisella tukihenkilötoiminnalla voidaan osaltaan tukea muistisairauteen sairastuneen henkilön mielekästä ja omannäköistä elämää, kotona selviytymistä sekä myös läheisten jaksamista ja hyvinvointia. Oppaan tarkoituksena on myös rohkaista uusia tukihenkilöitä mukaan toimintaan sekä löytämään itselle tai läheiselle tukihenkilön, jonka kanssa voi viettää yhteistä aikaa voimaantuen. Tukihenkilötoiminnassa korostuu vastavuoroisuus, joka tukee ja edistää molemminpuolista hyvinvointia.

#### 4.2 Menetelmänä toiminnallinen opinnäytetyö projektina

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät ammatillinen käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoja käyttäen, se on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on järjeistää toimintaa, ohjata ja opastaa. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännöllinen ja työelämälähtöinen, ohje, opas, kirja, kotisivut tai tapahtuman toteuttaminen, joka vastaa kohdetyhmän tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen, 2013, s. 9.) Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa projektina. Organisaatioissa projektiluontoiset toteutustavat ovat lisääntyneet. Projektien myötä on mahdollista kehittää toiminnan ohjattavuutta ja mitattavuutta. Projektitoiminta mahdollistaa organisaatioiden kehittymisen kohti heidän strategista suunnitelmaansa ja tavoitteitaan kohden. (Mäntyneva, 2016, s. 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi koostuu työprosessista, josta näkyy mitä on tehty, miksi ja miten sekä mihin tuloksiin on päädytty. Raportista selviää myös oman oppimisen, prosessin ja tuotoksen arviointia. (Vilkkä & Airaksinen, 2013, 65.) Edellä mainitut asiat ovat myös osa projektien elinkaarta, joka koostuu eri vaiheista ja työmäärästä. (Mäntyneva, 2016, s. 15). Projektissa ja kehittämishankkeissa on tärkeää osallistaa työn kohteena olevat sidosryhmät sekä työn tilaaja heti alusta alkaen, jotta heidän tarpeensa ja toiveensa voidaan huomioida mahdollisimman hyvin sekä sitoutetaan yhteistyöhön. (Silfverberg, 2007, s. 18.) Projektin komponentit koostuvat tavoitteista, resursseista, omasta organisaatiosta sekä kertaluontoisuudesta. (Silfverberg, 2007, s. 21).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kirjallinen raportointi on aina osa toteutusta, vaikka lopputuloksena onkin tuote esimerkiksi ohjeistus tai tietopaketti. Raportoinnissa tulee käsitellä keinoja, joiden avulla lopputulos on saavutettu. Tärkeää on luoda kokonaisuus viestinnällisin ja visuaalisin tavoin, joka on yhtenäinen tavoitteisiin ja päämäärään nähden. Toiminnallisen opinnäytetyön totutustapa tulee vastata kohderyhmän tarpeisiin mahdollisimman hyvin, joten tärkeää on pohtia mitä halutaan viestittää kohderyhmälle ja miten. Esimerkiksi oppaan kokoamisessa tulee huomioida monia asioita kuten, oppaan koko, tekstin koko, selkeys, laajuus sekä paperin laatu. Graafisen ilmeen lopputulokseen usein vaikuttavat tuotteen kustannukset sekä toimeksiantajan toiveet tai edellytykset. (Vilkkä & Airaksinen, 2013, s. 51-52.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN PROJEKTINA

Projektilla tarkoitetaan hankkeita, kehittämishankkeita ja projekteja, jossa vahvuutena on erityyppisten ongelmien ratkaiseminen. Projekti on määräaikainen tehtäväkokonaisuus, joka on kertaluonteinen ja tavoitteellinen. Projektille tunnusomaista on ainutkertaisuus, rajaus, ennalta määritellyt tavoitteet, aikataulu, sitoutuminen ja projektin aikana kehitetty toimintatapa, joka jää osaksi toimintaa. Projektin kulkua voidaan havainnollistaa elinkaarimallin mukaisesti, jossa projektin vaiheita ovat suunnittelu- ja aloitusvaihe, toteuttamisvaihe, päättämis- ja arviointivaihe sekä käyttöönottovaihe. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen, 2013, s. 14, 79; Pelin, 2020, s.11.)

### 5.1 Projektin suunnittelu ja aloitus

Projektissa keskeistä on suunnittelu, jota voidaan tehdä hyvin eri tavoin sekä nähdä keskeinen idea ja tavoite suhteessa organisaation perustehtävään ja visioon, joka ohjaa toiminnan kehittämisen suunnan. Edellytyksenä projektille on tarvelähtöinen tilaus. Suunnitelmallisuus, ohjaus ja johtaminen ovat ominaista projekteille, ja ohjaus projektin aikana on jatkuvaa. Projektista tehdään suunnitelma, joka kertoo, miten saavutetaan projektin tavoitteet. Mahdollisten riskien selvittäminen on osa hyvää projektisuunnittelua. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen, 2013, s. 82; Pelin, 2020, s. 33.)

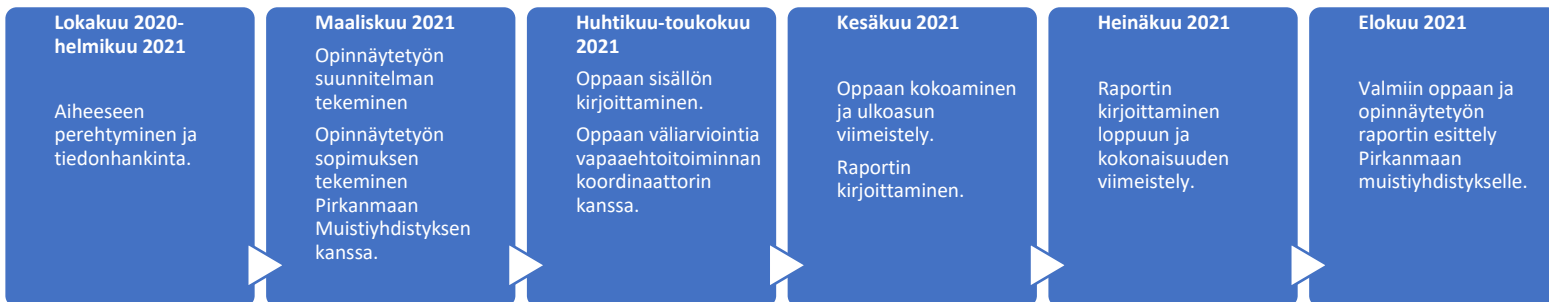


Suunnitteluvaiheessa tulee huomioida taloushallinnolliset asiat kuten, projektin budjetti- ja kustannuspaikka, joka voi olla sisällytettynä organisaation omaan taloushallintoon. (Silfverberg, 2007, s. 104).

Projektisuunnitelma viestii toimeksiantajalle, miten projekti pysyy aikataulussa sekä miten asetetut tavoitteet vastaavat tarpeeseen. Ennen projektin aloitusta tulee projektisuunnitelma hyväksyä ja kun projektilla on tilaaja, myös hän on mukana hyväksymässä suunnitelmaa ja tämän yhteydessä on hyvä tehdä myös kirjallinen sopimus työstä. Hyvin tehtyä projektisuunnitelmaa voi hyödyntää osana projektin seurantaan sekä arviointia. (Mäntyneva, 2016, s. 47-48.) Projektin johtaminen edellyttää monien asioiden yhtäaikaista hallintaa, vaikka onkin määräaikainen ja rajattu kokonaisuus. Projektipäiväkirja on yksi työväline, joka auttaa hankkeen arvioinnissa sekä muistuttaa hankkeen eri vaiheista. Projektipäiväkirja on henkilökohtainen työväline ja menettelytapana ei välttämättä sovellu kaikille. (Silfverberg, 2007, s. 102-104).

Tein työharjoittelua Pirkanmaan Muistiyhdistyksellä keväällä 2020, jossa tutustuin muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheisten kanssa tehtävään yhteistyöhön ennaltaehkäisevästä näkökulmasta ja samalla pääsin tutustumaan vapaaehtoiseen tukihenkilötoimintaan. Muistiyhdistyksellä on ollut tarve oppaalle, joka antaa tietoa vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta ja harjoittelun aikana sain pyynnön oppaan tekemiselle, johon mielelläni tartuin. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, koska vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan myötä voimme tukea muistisairaiden ja läheisten hyvinvointia sekä jaksamista arjessa.

Projektin alkaessa sovimme tapaamisen toimeksiantajan kanssa, jolloin keskustelimme tukihenkilötoiminnan sisällöstä ja toiminnasta kokonaisuudessaan. Oppaan sisällön aiheet alkoivat rakentua toiminnan pohjalta tietoa antavasti. Keskustelun jälkeen aloin luomaan aikataulua projektille, jossa opinnäytetyön eteneminen tarkentuu kuukausittain (Kuvio 2.). Työn sisällöt ovat jäsenneilty hyvin karkeasti, koska opinnäytetyö etenee joustavasti oman työn ja opintojen ohessa.



Kuvio 2. Opinnäytetyön eteneminen

## 5.2 Projektin toteutus

Projektin toteuttamisessa olennaista on projektin ohjaaminen, joka on edellytyksenä projektin onnistumiselle. Projektiohjaus on jatkuvaa resurssien johtamista tavoitteiden saavuttamiseksi. Projektin jatkuva ohjaus on edellytys tavoitteiden saavuttamiselle sekä projektin onnistumiselle. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen, 2013, s. 86; Pelin, 2020, s. 284). Projekteja on hyvin monenlaisia ja tehtävät vaihtelevat projektin mukaisesti. Projektipäällikön tehtävänä on ohjata projektia tulostavoitteisesti niin, että tavoitteet saavutetaan ja kaikki ovat sitoutuneita projektiin. Projektin johtaminen kuuluu projektipäällikölle, jolta odotetaan aktiivista otetta. (Mäntyneva, 2016, s. 37; Pelin, 2020, s. 266). Tässä projektissa toimin itse projektipäällikkönä ja vastaan projektin toteutuksesta, yhteistyötä teen säännöllisesti toimeksiantajan kanssa, jonka myötä päästään toivottuun lopputulokseen ja oppaasta tulee heidän tarpeitaan vastaava kokonaisuus sekä myös ohjaava opettaja on projektissa tukena.

Projektin toteutuksen alkaessa huomioidaan erityisesti aikataulu ja laatutavoitteet, projektin rajaus ja työnjako, jotta eteneminen on kaikille osapuolille selvää. (Mäntyneva, 2016, s. 85). Projektin etenemistä seurataan säännöllisesti ja tarvittaessa päivitetään suunnitelmaa, projektipäällikkö tiedottaa asioista työryhmälle. (Mäntyneva, 2016, s. 91). Menettelytavat ja tiedon tarve eroavat projekteissa kohderyhmän mukaisesti, joten viestintäsuunnitelma auttaa vastaamaan tarpeisiin. Aloitusraportti, edistymisraportti ja loppuraportti kuuluvat projektin perusraportteihin. Raportin muoto määräytyy

kohderyhmän mukaisesti, jossa informaatio välitetään kirjallisena. Raportoinnissa keskiössä on tiedon luotettavuus sekä raportoinnin tulee olla nopeaa, jotta asiat eivät viivästy. (Silfverberg, 2007, s. 106; Pelin, 2020, s. 288.)

Opinnäytetyön aiheen olen saanut keväällä 2020, jolloin pääsin tutustumaan aiheeseen Pirkanmaan Muistiyhdistyksellä. Opinnäytetyön sisällöstä olen keskustellut yhdessä vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin Laura Sarkonsalon kanssa syyskuussa 2020 sekä helmikuussa 2021. Opinnäytetyön suunnitelman tein maaliskuun 2021 sekä suunnitelman hyväksymisen jälkeen sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toiminnanjohtajan Teija Siipolan kanssa. Työskentelin tiiviisti opinnäytetyön parissa koko kevään ajan työstäen opasta sekä kirjallista työtä ja huhtikuussa 2021 pidimme tapaamisen Laura Sarkonsalon kanssa teams- yhteyden välityksellä, jossa tarkensimme opasta vastaamaan muistiyhdistyksen toiveisiin ja tarpeisiin.

Opas on tehty A5- kokoiseksi tulostettavaksi oppaaksi sekä pdf-muotoon. Opas on tehty selkeäksi ja jäsennellyksi kokonaisuudeksi. Oppaassa kerrotaan ensin yleisesti muistisairauksista ja vapaaehtoistoiminnasta, jonka jälkeen on erikseen osiot vapaaehtoisille tukihenkilöille sekä tukihenkilöä tarvitseville muistisairaille ja heidän läheisilleen. Oppaan sisällysluettelon perusteella voi valita omia tarpeita vastaavan kohdan, eikä välttämättä tarvitse lukea koko opasta, tämä helpottaa tiedon löytämistä eri kohderyhmien välillä. Oppaassa on käytetty Muistiliiton graafisia tämänhetkisiä ohjeistuksia, jotka tulevat jatkossa hieman muuttumaan.

### 5.3 Projektin arviointi ja tuotoksen siirtyminen käytännön työhön

Projekti on rajattu kokonaisuus ja projektin vaiheisiin kuuluu selkeä aloitus ja lopetus, kun projektin tehtävät ovat tehty ja toimeksiantaja on hyväksynyt lopputuloksen, projekti päättyy. (Mäntyneva, 2016, s. 143). Projektin päättyessä varmistetaan, että tavoiteltu lopputulos on saavutettu ja projekti voidaan päättää. Projektin päättyessä tarkistetaan myös, että kaikki tehtävät on tehty ja luovutetaan tuotos työn tilaajalle. Projektin yksi päätehtävistä on projektin tuloksen käyttöönotto ja työn hyödynnettävyys. Projektipäällikkö huolehtii asiakirjojen dokumentoinnin, joita voidaan jatkossa hyödyntää. Projektin päättyessä voi esiintyä uusia tarpeita tai toiveita, joista voi jatkossa

muodostua uusia projekteja. (Mäntyneva, 2016, s. 144-145; Pelin, 2020, s. 308). Usein hyvinvointipalvelualan projektit tehdäänkin työnohella, jolloin projektin sovittaminen päivittäiseen työhön on haasteellista. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen, 2013, s. 92).

Projekteissa on hyvä varautua muutoksiin sekä riskeihin, jotka voivat liittyä esimerkiksi aikatauluun, laatuun, budjettiin tai muihin tekijöihin. Riskienhallinta on osa hyvää projektisuunnitelmaa, jossa voi hyödyntää aiempien projektien kokemuksia. (Mäntyneva, 2016, s. 131.) Riskienhallinnassa voi käyttää apuna erilaisia tarkistuslistoja, jotka ovat apuna ongelmakohtien huomaamisessa ja näiden avulla voidaan vähentää tai poistaa riski. (Mäntyneva, 2016, s. 136). Mahdollisten ongelmien ennakointi koko projektin ajan on tärkeä osa riskienhallintaa, joka voi olla omana osana projektiraportissa. (Pelin, 2020, s. 223).

Projektin päätyttyä on hyvä pitää projektiin osallistuneille päätöstilaisuus, jossa käydään läpi kokemuksia projektista. Päätöstilaisuudessa voidaan pohtia esimerkiksi, saavutettiin tavoitteet, projektin aikana ilmenneet riskit ja ongelmat, aikataulussa pysyminen, viestintä, onnistumiset sekä mahdolliset jatkotoimenpiteet. Päätöstilaisuudesta on myös hyvä olla koonti loppuraporttia varten, jossa on hyvä huomioida projektiin osallistuneiden näkemyksiä. Loppuraportin laatii projektipäällikkö, jolle annetaan palautetta loppuraportista. (Mäntyneva, 2016, s. 146; Pelin, 2020, s. 316.)

Projektin hyvä suunnittelu sekä opinnäytetyöpäiväkirja auttoivat pysymään aikataulussa ja projektin kaikki osapuolet olivat hyvin sitoutuneita projektiin ja yhteistyö sujui erittäin hyvin. Heinäkuussa projekti päätettiin, jolloin sain lopullisen arvioinnin Pirkanmaan Muistiyhdistykseltä tekemästani oppaasta. Oppaasta tuli tarpeisiin vastaava selkeä kokonaisuus, joka antaa tietoa vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta sekä madaltaa kynnystä lähteä mukaan toimintaan. Opasta tullaan käyttämään uusien tukihenkilöiden rekrytoinnissa sekä opasta tullaan jakamaan Muistiyhdistyksen asiakkaille sekä erilaisissa tilaisuuksissa, kuten messuilla.

### 5.3.1 SWOT- analyysi

Omaa toimintaa voidaan arvioida Nelikenttä eli SWOT- analyysin myötä, joka muodostuu sanoista strength (vahvuus), weakness (heikkous), opportunity (mahdollisuus) ja threat (uhka). Nelikentän avulla voidaan arvioida projektin toimintaa selvittämällä vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Oman toiminnan tarkastelu ja arviointi on tärkeä osa projektin jokaista vaihetta. (Riskikompassi, 2021.)

Projektin SWOT-analyysiä (Kuvio 3.) hyödynsin koko projektin ajan, joka auttoi paremmin hahmottamaan projektin etenemiseen vaikuttavia asioita. SWOT- analyysiä tehdessäni huomasin löytäväni paljon vahvuuksia ja mahdollisuuksia, jotka kannustivat jatkamaan vaikeidenkin asioiden ja vaiheiden yli. Heikkoudet ja uhat olivat myös todellisia ja vaikuttivat suuresti opinnäytetyö prosessiin ja sen etenemiseen, onneksi niitä oli kuitenkin vain vähän. Koen, että mitä paremmin ja realistisemmin pystyy omaa työtä ja toimintaa arvioimaan, näkyy se positiivisesti myös työn lopputuloksessa.

Vahvuudet	Heikkoudet
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aiempi kokemus oppaan tekemisestä</li> <li>-Tietämys toiminnasta sekä pitkä työkokemus muistisairaiden, läheisten ja vapaaehtoisten kanssa</li> <li>-Suunnitelmallisuus ja aikataulut</li> <li>-Päätäväisyys ja toimeen tarttuminen</li> <li>-Kokemuksen ja tiedon yhdistäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Projektin yhden tekijän varassa</li> <li>-Opintojen yhteensovittaminen työ- ja perhe-elämän kanssa</li> </ul>
Mahdollisuudet	Uhat
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Käytännönläheinen sekä tarvelähtöinen</li> <li>-Sujuva yhteistyö Pirkanmaan Muistiyhdistyksen sekä ohjaavan opettajan kanssa.</li> <li>-Uuden oppiminen ja ammatillinen kasvu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aikataulujen viivästyminen</li> <li>-Sairastuminen</li> </ul>

Kuvio 3. Projektin SWOT-analyysi

### 5.3.2 Projektin arvioivaa yhteenvetoa

Yhteistyö Muistiyhdistyksen ammattilaisten kanssa on ollut opettavaista ja tärkeässä osassa oppaan rakentamista. Yhteistyö on ollut joustavaa, sujuvaa ja rakentavaa. Yhteistyötä on toteutettu tapaamisten, teams- tapaamisten sekä sähköpostiviestien välityksellä tilanteet huomioiden. Projektin alkaessa vallitseva COVID-19 tilanne oli juuri alkanut, joten osasimme oppaan suunnittelussa jo ennakoita ja huomioida sen vaikutuksia. Päädyimme siihen ratkaisuun, että oppaan tekemiseen ei voida osallistaa muita ihmisiä terveys- ja turvallisuus syyt huomioiden. Oppaaseen saimme muistisairaiden, läheisten sekä vapaaehtoisten tukihenkilöiden ääneen kuuluviin kerättyjen palautekyselyiden kommentteja hyödyntämällä. Opas muokkautui matkan varrella monta kertaa saatujen palautteiden perusteella sekä toiminnan sisällön muuttuessa. Oli tärkeää saada rakentavaa palautetta, jotta lopputulos on mahdollisimman hyvin työn tilaajan toimintaan ja tarpeisiin vastaava. Jatkuva ohjaus ja palaute tuki projektin sujuvaa etenemistä ja lopputuloksen saavuttamista.

Itse koen onnistuneeni hyvin oppaan tekemisessä sekä projektin hallinnassa kokonaisuudessaan, jota tukee myös työntilaaajan antama palaute. Kävimme työntilaaajan kanssa loppukesustelun projektista heinäkuussa 2021 teams- yhteyden välityksellä, jossa molemmat osapuolet olivat tyytyväisiä ja kokivat yhteistyön sujumisen onnistuneeksi sekä myös oppaan lopputulos oli tarpeita vastaava kokonaisuus, jota tullaan käytännössä hyödyntämään monipuolisesti. Alkuun projekti hieman viivästyi oman sairastumisen myötä, mutta yhdessä totesimme, että se ei vaikuttanut haitallisesti projektiin, koska siinä vaiheessa aikataulua ei vielä ollut tehty, eikä työn valmistumisella ollut kiirettä. Pienestä taosta huolimatta yhteistyö jatkui sujuvasti ja tauon aikana oli mahdollista tehdä ajatus- ja suunnittelutyötä, jotka edistivät projektin jatkumista.

Projekti oli mielenkiintoinen ja laaja kokonaisuus, jossa sain hyödyntää aiempaa osaamistani sekä oppia paljon uutta. Projektin myötä oli mahtava tilaisuus tehdä yhteistyötä Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n kanssa ja toteuttaa tietoa antava opas tukihenkilötoiminnasta muistisairauteen sairastuneille, heidän läheisille sekä uusille tukihenkilöille. Ennaltaehkäisevä ja tietoa antava puoli muistisairauksien vaikutusten merkityksestä hyvinvoinnille on aiheena merkittävä ja ajankohtainen. Kiinnostukseni aiheeseen on ollut jo monien vuosien ajan sekä on edelleen.

## 6 VUOROPUHELU OLEMASSA OLEVAN TIEDON KANSSA

Projektin tuotoksena on tuotettu opas vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta muistisairaana ja läheisen tukena, joka on suunnattu uusille tukihenkilöille sekä tukihenkilöä tarvitseville muistisairaille ja heidän läheisilleen. Opas antaa tietoa erityisesti Pirkanmaan Muistiyhdistyksen organisoimasta tukihenkilötoiminnasta, jossa on huomioitu kolme eri kohderyhmää, muistisairaat, heidän läheiset ja uudet tukihenkilöt sekä tieto, keskittyä elämänlaadun ja hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen.

Oppaan sisältö vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta viestii vastavuoroisuuden merkityksestä toiminnassa ihan niin kuin (Äyräväisen ja muiden 2019) tekemässä tutkimuksessa, jossa vapaaehtoistoimintaa on tarkasteltu vastavuoroisuuden näkökulmasta eläkkeellä olevien ihmisten näkökulmasta, joka nosti esille merkityksellisen toiminnan, hyväksyvän ystävyyden sekä oman kasvun vanhenemiseen. Toki eroavaisuutena on se, että vapaaehtoisena tukihenkilönä voi toimia kaiken ikäiset täysi-ikäisyyden jälkeen. Tukihenkilötoiminnassa korostuu vastavuoroisuus ja yhdenvertaisuus.

Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta muistisairaalle ikäihmiselle (Haverinen & Muho-nen 2017) tekemään opinnäytetyöhön löytyi yhtäläisyyksiä vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan kehittämisessä sekä tiedon lisäämisessä. Tässä työssä tietoa on tuotettu osittain muistisairaiden ja tukihenkilöiden toiveita kuunnellen, kyselyiden sekä haastatteluiden perusteella. Omassa oppaassani olisin myös toivonut voivani hyödyntää enemmän muistisairaiden, läheisten sekä tukihenkilöiden esittämiä toiveita ja tarpeita toiminnalle, mutta tämä mahdollisuus poissuljettiin jo heti alkuvaiheessa vallitsevan COVID-19 tilanteen vuoksi, joka on hyvin ymmärrettävää ja näin voidaan turvata kaikkien osapuolten terveyttä ja hyvinvointia. Toki se toi mukanaan toisenlaisen tavan huomioida oppaassa muistisairaana, läheisen sekä tukihenkilön kokemuksia, joka ei olisi välttämättä tullut mieleen ilman vallitsevaa poikkeustilannetta.

## 7 POHDINTA

Opintojen alusta alkaen olen tiennyt, että teen opinnäytetyön, joka jollain tavalla liittyy muistisairauksiin, muistisairauteen sairastuneisiin sekä heidän läheisiinsä. Muistityön kehittäminen on ollut jo pitkään haaveeni. Kun sain Muistiyhdistykseltä ehdotuksen opinnäytetyön aiheesta, tunsin sen heti omakseni. Toiminnallinen opinnäytetyö oppaan muodossa oli myös luonteva valinta, koska haluan tehdä konkreettisia asioita, joita pystyy monipuolisesti hyödyntämään käytännössä.

Tämä projekti oli hyvin mielenkiintoinen ja vaati monipuolista perehtymistä aiheeseen sekä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintaan. Opinnäytetyön rajaaminen oli haastavaa, koska opas on suunnattu kolmelle eri kohderyhmälle, muistisairaille, heidän läheisilleen sekä uusille vapaaehtoisille tukihenkilöille. Projekti oli laaja kokonaisuus ja aiheena ajankohtainen sekä tärkeä. Projekti oli tarvelähtöinen kehittämistyö, johon liittyy monia asioita muistisairauksien ja vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan lisäksi, kuten elämänlaatu ja hyvinvointi. Aiheena näistä jokainen on laaja kokonaisuus, myös tämä vaikutti työn rajaamisen vaikeuteen.

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössäni huomioin eettiset periaatteet, joihin olen tutustunut Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeistuksessa (Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2021, kohta oikeudelliset ja eettiset pelisäännöt). Opinnäytetyön tekemisestä olen tehnyt sopimuksen oppilaitoksen sekä Pirkanmaan Muistiyhdistyksen eli opinnäytetyön tilaajan kanssa. Opinnäytetyön sopimuksen yhteydessä on hyväksytty suunnitelma opinnäytetyöstä, josta selviää opinnäytetyön tekemistä koskevat tiedot kuten, aikataulu, aihe ja yhteystiedot. (Arene, 2021, s. 6.)

Työssäni olen käyttänyt luotettavia lähteitä monipuolisesti ja perehtynyt aiheeseen sekä merkinnyt lähteet Satakunnan ammattikorkeakoulun viittausohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyötä tehdessäni olen hyödyntänyt asiantuntijoiden ohjausta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ohjausta olen saanut ohjaavalta opettajaltani ja ohjausta olen pyytänyt aina tarvittaessa. Olen tehnyt tiivistä yhteistyötä opinnäytetyön tilaajan kanssa



sekä, muokannut työtäni paremmin heidän toimintaansa vastaavaksi. Työni olen pyrkinyt tekemään mahdollisimman huolellisesti ja olen erityisesti ottanut huomioon työssäni opinnäytetyön tilaajan toiveet. (Arene, 2021, s. 6.)

## 7.2 Oma ammatillinen kehittyminen ja oppiminen

Projektin ja koko opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen ja antoisa kokemus, jonka myötä olen oppinut paljon uusia asioita erilaisista aiheista, mutta myös itsestäni ja omista toimintatavoistani, vahvuuksistani ja heikkouksistani. Opinnäytetyö on ollut pitkä prosessi erityisesti ajatustyön osalta. Opinnäytetyön aihe on ollut osittain mielessä jo opintojen alusta alkaen, mutta varsinaisen aiheen sain työharjoittelujakson aikana Pirkanmaan Muistiyhdistykseltä. Haastavinta on ollut sovittaa ja kuljettaa opinnäytetyöprosessia opintojen, työn ja perhe-elämän rinnalla, mutta samalla ne ovat kuitenkin tukeneet toinen toisiaan matkan varrella.

Tietyllä tavalla aikataulujen yhteensovittaminen on vahvuuteni sekä hyvät organisointitaidot, joiden avulla tämä kaikki on mahdollistunut. Haasteita matkalle on tuonut sairastuminen, joka hetkellisesti meinasi lannistaa ja hidastaa opintojen etenemistä, mutta joustavan yhteistyön myötä pääsin luomaan työlle aikataulun, josta pidin tiukasti kiinni. Näin loppuvaiheessa huomaan, että vaadin itseltäni paljon ja välillä vielä vähän enemmänkin. Uuden oppiminen ja tiedonhalu sekä tiedon siirtäminen käytäntöön ovat itselleni mieleisiä, ja niiden eteen olen aina valmis tekemään töitä. Innostun helposti uudesta ja tartun rohkeasti ja vastuullisesti työhön, kehittäminen ja uuden asian siirtäminen käytännöntyöhön on osa työskentelytapaani.

Teoriatiedon valtavan määrän omaksuminen sekä eri tietolähteiden tietojen yhdisteleminen sekä ajatustyö niiden vaikutuksesta käytännössä on tuonut varmuutta osaamiselle, jonka voin perustaa tutkittuun tietoon. Oman osaamisen kehittäminen on jatkuvaa ja se innostaa entisestään tekemään työtä iäkkäiden, muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin turvaamiseksi sekä edistämiseksi. Moniammatillisuuden sekä yhteistyön merkitys vahvistuu ja korostuu ihmisten, asiakkaiden ja eri alojen ammattilaisten välillä.

### 7.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta muistisairaille ja heidän läheisilleen on aiheena tärkeä ja ajankohtainen, koska vuosittain muistisairauksiin sairastuu suuri määrä ihmisiä sekä, tiedetään tulevaisuudessa muistisairauksien lisääntyvän suurten ikäluokkien vanhetessa. Vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta on osa kolmannen sektorin, kuten järjestöjen ja yhdistysten organisoimaa toimintaa, joka tukee ja täydentää kunnallisia palveluita ja ennen kaikkea edistää muistisairaiden sekä heidän läheistensä jaksamista ja elämänlaatua, toisen ihmisen antaman avun turvin. Väestön suurten ikäluokkien vanhetessa ja eliniän pidentyessä myös muistisairaudet lisääntyvät ja tämän myötä vapaaehtoisten tukihenkilöiden tarve kasvaa entisestään. On tärkeää edelleen lisätä tietoutta muistisairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä, hyvinvoinnin ja aivoterveystien merkityksestä elämänlaadulle sekä mahdollisuudesta osallistua järjestöjen vapaaehtoistoimintaan, kuten tukihenkilötoimintaan. Vapaaehtoisten tukihenkilötoiminnan tarkoitus on lisätä molemmin puolta hyvinvointia, joka tukee omaa toimijuutta sekä tukee terveyttä.

Opasta voisi kehittää vieläkin enemmän vastaamaan muistisairaiden ja läheisten tarpeisiin, keräämällä tietoa heidän toiveistaan ja tarpeistaan esimerkiksi kyselyiden ja haastatteluiden muodossa. Vapaaehtoisesta tukihenkilötoiminnasta voisi myös tuottaa sähköisen koulutusmateriaalin tukemaan tukihenkilökoulutuksia. Vallitsevassa tilanteessa (COVID-19) etäyhteyksien käyttö on lisääntynyt runsaasti ja teknologia kehittyy jatkuvasti. Tulevaisuudessa vapaaehtoista tukihenkilötoimintaa voisi kehittää enemmän teknologisia ratkaisuja hyödyntäen.

## LÄHTEET

Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.

Alzheimer's diseases international. (2021). Risk factors and risk reduction. Haettu 26.6.2021 osoitteesta <https://www.alzint.org/about/risk-factors-risk-reduction/>

Arene. (2021). Opinnäytetöiden eettiset suositukset. [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%20C3%84YTET%20C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%20C3%84YTET%20C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)

Danielsbacka, M., Hämäläinen, H & Tanskanen, A. (2020). Suomalainen auttaminen: Tukiverkostot suurten ikäluokkien ja heidän lastensa elämässä. Gaudeamus.

Duodecim. (2021). Muistisairaudet. Duodecim Käypä hoito. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50044>

Duodecim. (2021). Muistisairaudet. Duodecim Käypä hoito. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50044?tab=kuvat>

Eloranta, S., Mäkimattila, M., Viitanen, M., Viikari, L., & Salminen, M. (2020). Vanhoista vanhimpien elämänlaatu. Gerontologia, 34(3), 209–221. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.91148>

Eläkeliitto. (2021). Tule mukaan. Haettu 8.6.2021 osoitteesta <https://www.elakeliitto.fi/vapaaehtoistoiminta>

Eläkeliitto. (2021). Tule mukaan. Haettu 8.6.2021 osoitteesta <https://www.elakeliitto.fi/tule-mukaan/vapaaehtoisty/elakeliiton-vapaaehtoistoiminnan-periaatteet>

Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. (2015). Muistisairaudet. Duodecim.

Eskola, A & Kurki, L. (2001). Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Vastapaino.

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

Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (2017). Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Duodecim.

Haverinen, K. & Muhonen, H. (2017). Vapaaehtoisena tukihenkilönä muistisairaalle ikäihmiselle [AMK-opinnäytetyö, Karelia-ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017052610349>

Holopainen, A. & Siltanen, H. (2015). Katsaus muistisairaiden ihmisten elämänlaatuun liittyvistä tekijöistä: Muistiliiton julkaisusarja 1/2015. Muistiliitto ry. [https://www.muistiliitto.fi/application/files/5914/8666/3682/Julkaisusarja\\_1-2015\\_kansitettu\\_raportti.pdf](https://www.muistiliitto.fi/application/files/5914/8666/3682/Julkaisusarja_1-2015_kansitettu_raportti.pdf)

Hämäläinen, S. & Uusitalo, M. (2016). Muistisairaiden ja heidän läheistensä kokemuksia tukihenkilön vaikutuksesta muistisairaahan elämänlaatuun ja mielialaan. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016120218800>

Jyväkorpä, S. K., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K., & Heimonen, S. (2020). Ikäntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Gerontologia, 34(4), 339-344. Haettu 26.6.2021 osoitteesta <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624>

Karjalainen, A & Wallenius-Penttilä, K. (2020). Eri tavoin kommunikoivien kohtaaminen sosiaali- ja terveysalan työssä. Diak.

Kela. (2021). Etäkuntoutus. Haettu 26.6.2021 osoitteesta <https://www.kela.fi/yhteisty-okumppanit-kuntoutuspalvelut-ohjeita-palveluntuottajille-etakuntoutus>

Keränen, T. (23.8.2019). Etäkuntoutus antaa vaihtoehdon. Lääkärilehti. Haettu 26.6.2021 osoitteesta <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/etakuntoutus-antaa-vaihtoehdon/>

Kulmala, J. (2019). Hyvä vanhuus: Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-kustannus.

Laaksonen, R., Rantala, L. & Eloniemi-Sulkava, U. (2016). Ymmärrä- Tule ymmärrettyksi: Vuorovaikutus muistisairaahan ihmisen kanssa. Suomen muistiasiantuntijat ry.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P5>

Manninen, M. (2013). Tukihenkilö- Osallistumisen mahdollistaja: Kehitysvammaisten tukihenkilötoiminta [AMK- opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305025887>

Muistiliitto. (2021). Aivot ja muisti. Haettu 7.6.2021 osoitteesta <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys>

Muistiliitto. (2021). Aivot ja muisti. Haettu 7.6.2021 osoitteesta <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/suojaa-muisti>

Muistiliitto. (2021). Lääkehoito. Haettu 26.6.2021 osoitteesta <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/hoito-ja-kuntoutus/laakehoito>

Muistiliitto. (2021). Tuki ja palvelut. Haettu 7.6.2021 osoitteesta <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/hoito-ja-kuntoutus/vertaistuki>

Muistiliiton julkaisusarja. (1/2018). Lääkkeettömien menetelmien vaikutukset muistisairautta sairastavan haasteelliseksi koettuun käyttäytymiseen: Raportti järjestelmällisten katsausten katsauksesta. [https://www.muistiliitto.fi/application/files/9315/4227/2682/Katsaus\\_laakkeettomat.pdf](https://www.muistiliitto.fi/application/files/9315/4227/2682/Katsaus_laakkeettomat.pdf)

Mäntyneva, M. (2016). Hallittu projekti: Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Kauppakamari.

Mönkkönen, K. (2018). Vuorovaikutus asiakastyössä: Asiakkaan kohtaaminen sosi-aali- ja terveysalalla. Gaudeamus.

Näslindh-Ylispangar, A. (2012). Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Edita.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. (2013). Projektijohtaminen hyvinvointi-palveluissa. Tietosanoma.

Pelin, R. (2020). Projektihallinnan käsikirja. Projektijohtaminen Oy Risto Pelin

Pirkanmaan Muistiyhdistys. (2015-2017). Hankkeet. Haettu 3.7.2021 osoitteesta <https://bin.yhdistysavain.fi/1581155/k2YvE0fJal0f4kxVLxF0UGYpJ/TU-KEVA%20loppuraportti.pdf>

Pirkanmaan muistiyhdistys. (2021). Hankkeet. Haettu 9.6.2021 osoitteesta <https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/hankkeet/ilo-muistaa-ja-onnistua-hanke/>

Pirkanmaan muistiyhdistys. (2021). Vapaaehtoistoiminta. Haettu 7.6.2021 osoitteesta <https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/vapaaehtoistoiminta/tukihenkilotoiminta/>

Pirkanmaan muistiyhdistys. (2021). Yhdistys. Haettu 2.3.2021 osoitteesta <https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/yhdistys/>

Raninen, A., Raninen, R., Toni, I & Tornaesus, G. (2008). Mathildan muodonmuutos: Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. WSOY oppimateriaalit Oy.

Riskikompassi. (2021). Haettu 5.6.2021 osoitteesta <https://riskikompassi.fi/rhprosessi/tyokaluja/>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (2021). Opinnäytetyön ohjeet. Haettu 25.2.2021 osoitteesta <https://www.samk.fi/opinnaytetyon-ohjeet/>

Silfverberg, P. (2007). Ideasta projektiksi: Projektityön käsikirja. Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2012). Kansallinen muistiohjelma (2012-2020); Ta-  
voitteena muistiystävällinen Suomi.

Stenberg, T. (2015). Muistelu vuorovaikutus menetelmänä. Ikäinstituutti. Haettu 26.6.2021 osoitteesta <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (2021). Hyvinvointi. Haettu 18.05.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Hyvinvointia vanhuuteen. Haettu 24.4.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (2020). Muistisairaudet. Haettu 25.2.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet>

Vesa, P. (2015). Tukihenkilötoiminnan oppaan luonnoksen kehittäminen ikätuki-hankkeelle [AMK-opinnäytetyö Turun ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201601191439>

Vilén Paula. (7.6.2021). Ensimmäinen uusi Alzheimer-lääke lähes 20 vuoteen hyväksytty Yhdysvalloissa. Yle uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-11970053>

Västilä, T. (2018). Etäkuntoutus toi terapeutin kotiin videoyhteydellä. Haettu 26.6.2021 osoitteesta <https://elamassa.fi/terveys/etakuntoutus-tuo-terapeutin-kotiin-videoyhteydella/>

Äyräväinen, I., Piirainen, A., Lintunen, T., & Rantanen, T. (2019). Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia vastavuoroisuudesta ikääntyneiden ihmisten vapaaehtoistyössä. *Gerontologia*, 33(1), 3–18. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.75065>





**Pirkanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen



**VAPAAEHTOINEN TUKIHENKILÖTOIMINTA MUISTISAIRAAN JA LÄHEISEN TUKENA.**

Opas uusille tukihenkilöille sekä tukihenkilöä tarvitseville muistisairaille ja heidän läheisille.

*Opinnäytetyö 2021, Henna Wallenius*

Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tukihenkilötoiminta aloitettiin TUKEVA-hankkeessa vuosina 2015-2017. Tavoitteena oli muistisairaiden ja heidän läheistensä hyvän elämänlaadun turvaaminen oikea-aikaisella tuella sairauden eri vaiheissa. Hankkeessa luotiin pysyvä toimintamalli alueellisesta tukihenkilötoiminnasta muistisairaille ja omaisille. Hankkeen päättymisen jälkeen toimintaa on jatkettu Pirkanmaan Muistiyhdistyksen muistiluotsi- eli perustoimintana. Toiminnan keskiössä, tukea antamassa ovat koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt.

Lähtökohtana opinnäytetyölle oli vapaaehtoisen tukihenkilötoiminnan edelleen kehittäminen lisäämällä tukihenkilötoiminnan tunnettavuutta Pirkanmaan alueella. Toiminnan tunnettavuuden toivotaan lisäävän muistisairaiden ja läheisten tietoutta yhdistyksen tarjoamasta tukimuodosta sekä innostavan uusia vapaaehtoisia tukihenkilöitä mukaan toimintaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli muotoutua tiivis, mutta tarpeeksi kattava opas tukihenkilötoiminnasta. Opas antaa tietoa niin uusille toiminnasta kiinnostuneille tukihenkilöille kuin myös tukihenkilöä tarvitseville muistisairaille ja läheisille.

Opinnäytetyöprojekti ja oppaan tarkempaa suunnittelua aloitettiin Hennan kanssa yhteistyössä syksyllä 2020. Prosessia jatkettiin talven 2020 ja kevään 2021 ajan. Yhteistyö Hennan kanssa oli vaivatonta ja tuottavaa. Henna oli omatoiminen ja hänellä oli hyvä ja selkeä oma näkemys oppaasta, mutta samalla hän huomioi Muistiyhdistyksen tarpeet ja toiveet. Lopputuloksena syntyi erittäin käyttökelpoinen tukihenkilötoiminnan opas. Henna onnistui hyvin ratkaisemaan oppaan sisällön rajaamisen niin, että oppaasta saatiin kattava, mutta tiivis ja selkeä kokonaisuus. Hennalla ei ollut käytössä Muistiyhdistyksen graafista ohjeistusta sen päivityksen vuoksi. Oppaan ulkoasussa Henna on kuitenkin hyvin huomionut kohderyhmän ja saanut oppaasta mielenkiintoa herättävän näköisen.

Opasta tullaan käyttämään tukihenkilötoiminnan markkinoinnissa. Opas antaa muistisairaille ja läheisille hyvän kuvan tukihenkilötoiminnan sisällöstä ja tarkoituksesta sekä selkeyttää tukihenkilöprosessin alkuun pääsemistä. Uusille vapaaehtoisille tukihenkilöille opas toimii rekrytoinnin välineenä. Oppaalla madalletaan kynnyksiä lähteä mukaan tukihenkilötoimintaan. Opasta tullaan jakamaan niin Muistiyhdistyksen asiakkaille eri asiakastilanteissa kuin suurelle yleisölle erilaisissa tilaisuuksissa esimerkiksi messuilla. Opasta tullaan käyttämään laajasti uusien vapaaehtoisten tukihenkilöiden rekrytoinnissa.

Tampereella 2.7.2021

Laura Sarkonsalo

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry, Muistiluotsi

p. 044 774 5866 [laura.sarkonsalo@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:laura.sarkonsalo@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)