

Työikäisten Muisti -projekti

2009–2011



LOPPURAPORTTI

Työikäisten muistihäiriöt ja –sairaudet

Muistihäiriöiden ja –sairauksien tunnistaminen ja huomioiminen työelämässä

Sisällysluettelo

1 PROJEKTIN TAUSTALLA VAIKUTTANEET KESKEISET TARPEET.....	3
2 PROJEKTIN KESKEISET TAVOITTEET JA TOIMINTAMUODOT	4
3 PROJEKTIN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET	5
3.1 TYÖTERVEYSHUOLTO	5
3.1.1 HYVÄ KÄYTÄNTÖ - PIENRYHMÄ KOULUTUKSET YHTEISTYÖKUMPPANEILLE	5
3.1.2 ASiantuntijaluennot yhteistyökumppaneille	6
3.1.3 MALLISTA MUOVAUTUI MUISTIAPU.....	6
3. 2 TYÖIKÄISET	7
3.2.1 YLEISÖTAPAHTUMAT JA YLEISÖLUENNOT	7
3.2.2 TYÖIKÄISTEN MUISTISAIRAIDEN RYHMÄTOIMINTA.....	9
3.2.3 MUU RYHMÄTOIMINTA.....	9
3.3 OPINNÄYTETYÖT	10
4 PROJEKTIN KESKEISET TULOKSET	11
5 PROJEKTIN KESKEISET VAIKUTUKSET.....	14
6 PROJEKTIN HAASTEET	15
7 PROJEKTIN AIKANA LUOTU HYVÄ KÄYTÄNTÖ.....	16
8 PROJEKTIN TULOSTEN JA HYVÄN KÄYTÄNNÖN JUURUTTAMINEN	21
9 PROJEKTIN TULOSTEN JA LUPAAVIEN KÄYTÄNTÖJEN HYÖDYNTÄMINEN LAAJEMMIN YHTEISKUNNASSA	23
10 PROJEKTIN KESKEISIN ANTI	24
LIITTEET	
LIITE 1. PIENRYHMÄ KOULUTUSTEN SISÄLTÖALUEET, KIRJALLISUUTTA JA LINKKEJÄ	
LIITE 2. LUENTOTILAISUUKSIA työikäiselle väestölle ja ammattilaisille 2009–2012	

1 PROJEKTIN TAUSTALLA VAIKUTTANEET KESKEISET TARPEET

Alzheimer Keskusliitto toteutti vuoden 2006 loppupuolella kyselyn rekisterissään oleville muistihoitajille ja kuntien vanhustyönjohtajille. Keskeisimpänä esteenä muistisairauksien varhaiselle tunnistamiselle koettiin ammattihenkilöiden asenteet ja tiedon puutteet; muistihäiriöt ja – sairaudet koetaan enemmänkin vanhusväestöön liittyviksi ja työväestön kohdalla oireita ei oteta vakavasti tai niitä vähätellään. (Muisti-lehti 5/07). Projektin taustajatuksina toimivat tutkimustieto työikäisten muistisairauksista, vajaakuntoisuudesta työelämässä sekä työterveyshuollon rooli muistisairauksien varhaisessa tunnistamisessa, toteamisessa ja hoitoon ohjauksessa sekä työssä selviytymisen tukemisessa.

Käypä hoito – suosituksen (2010) mukaan Suomessa on noin 7000 - 10 000 työikäistä alle 65 – vuotiasta jotakin etenevää muistisairautta sairastavaa henkilöä. Muistihäiriöt ovat työikäisillä yleisiä monesta syystä mm. työelämä kuormittaa. Työterveyslaitoksen Työ ja Terveystutkimuksen (2010) mukaan 16 % 20-64v. kokee muistin ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Muistihäiriöiden syyt pitää aina selvittää, koska taustalta voi löytyä hoidettavissa olevia syitä. Muisti ja aivoterveys tulisi ottaa puheeksi etenkin keski-iässä, koska keski-iän elämäntavoilla on tutkimuksen mukaan merkitystä myöhäis-iän muistisairauden riskiin.

Tänä päivänä työelämässä aivokuormitus on lisääntynyt tietotekniikan ja – verkkojen kehittymisen, epäsäännöllisten työaikojen, jatkuvien muutosten sekä ammattitaidon ylläpitämisen ja uusien taitojen vaatimusten myötä. Kaikki tämä vaatii aivoilta ja mieleltä älyllistä joustavuutta ja jatkuvaan muutokseen sopeutumista. Jatkuva aivokuormitus voi vähitellen aiheuttaa muisti- ja keskittymisvaikeuksia, unihäiriöitä ja stressioireita. (Müller, K. 2003. Aivokutina.)

2 PROJEKTIN KESKEISET TAVOITTEET JA TOIMINTAMUODOT

PROJEKTIN KESKEISET TAVOITTEET

Projektin tavoitteena oli edistää muistisairauksien ennaltaehkäisyä työikäisten keskuudessa, vahvistaa työikäisten muistisairaiden hoito- ja palveluketjua sekä asiakas- että työelämälähtöisesti ja tukea työikäisten muistisairaiden työjärjestelyjä.

Tavoitteet:

- lisätä työikäisen väestön tietoisuutta muistisairauksien ennaltaehkäisystä ja aivoterveysten ylläpitämisestä Salossa ja Somerolla.
- työikäisten muistiongelmaisten tarpeenmukaisen ja yksilöllisen tuen ja ohjauksen lisääminen työjärjestelyjen, sopeutumisen, osallistumisen ja hoidon kysymyksissä.
- työnantajien tiedon lisääminen muistisairauksista, muistihäiriöistä sekä niistä johtuvan vajaakuntoisuuden huomioimisesta ja tukemisesta työpaikoilla.
- työterveyshuollon henkilökunnan osaamisen vahvistaminen ja toimintamallien selkeyttäminen muistihäiriöiden ja – sairauksien varhaisessa tunnistamisessa, seurannassa ja hoitoon ohjauksessa sekä mallin luominen yhteistyössä.
- A-klinikan henkilökunnan osaamisen vahvistaminen - muistisairauksien tunnistamisen sekä muistisairaiden ohjaamisen ja neuvonnan kysymyksissä.
- Yhteistyöverkoston luominen työikäisten muistisairaiden kanssa julkisella, yksityisellä ja kolmannella sektorilla työskenteleville.

KESKEISET TOIMINTAMUODOT

Projektin alussa selvitettiin alkukartoituksella *työterveyshuollon* tietoa ja tiedon tarvetta muistihäiriöistä ja – sairauksista, niihin vaikuttavista tekijöistä, hoidosta ja ennaltaehkäisystä sekä työolojen ja -järjestelyjen mahdollisuuksista muistisairauksien kohdalla. Alkukartoitus antoi selkeän suunnan yhteistyölle työterveyshuollon kanssa. Projektin aikana pyrittiin vastaamaan työterveyshuollon osalta niihin tarpeisiin, jotka nousivat esiin alkukartoituksessa.

Työterveyshuollon ja A-klinikan henkilökunnan osaamista vahvistettiin järjestämällä pienryhmäkoulutusta, asiantuntijaluentoja ja jakamalla materiaalia. Yhteistyössä kehitettiin malli (Muistiapu) muistisairauksien varhaiseen havaitsemisen, kohtaamisen ja tukemisen sekä korjattavissa olevien muistihäiriöiden tunnistamiseen.

Työikäisen väestön tiedon lisääminen muistisairauksien ennaltaehkäisystä ja aivoterveysten ylläpitämisestä toteutettiin yleisöluentoina, infopäivinä, osallistumalla yleisötapahtumiin sekä tiedottamalla ja verkostoitumalla alueen eri toimijoiden kanssa ja tekemällä yhteistyötä.

Työikäisten muistisairaiden sekä heidän läheistensä tuki järjestettiin sekä ryhmätoimintana että yksilöllisellä ohjauksella ja neuvonnalla. Muistisairaiden työelämässä selviytymistä ei ollut mahdollista tukea, koska sairastuneet eivät olleet enää työelämässä.

3 PROJEKTIN TÄRKEIMMÄT TUOTOKSET

3.1 TYÖTERVEYSHUOLTO

Projektiyhteistyö Salon terveyskeskuksen työterveyshuollon- sekä A-klinikan henkilökunnan kanssa oli toimivaa ja osallistuminen projektin toimintaan yhteistyökumppanien osalta oli kiitettävää. Projektille asetettujen tavoitteiden saavuttaminen olisi ollut haastavaa, jos yhteistyökumppanit eivät olisi olleet halukkaita tekemään tiivistä yhteistyötä. Projekti herätti mielenkiintoa myös muissa alueen kolmessa työterveyshuollossa. Kaikilla alueen työterveyshuolloilla on ollut mahdollisuus osallistua projektiin. Lääkärikeskus Mehiläinen osallistui vain alkukartoitukseen keväällä 2009, jonka jälkeen he eivät ole osallistuneet projektin toimintaan.

3.1.1 HYVÄ KÄYTÄNTÖ - PIENRYHMÄ KOULUTUKSET YHTEISTYÖKUMPPANEILLE

Salon oli yksi Muistiliiton Työikäisten - hankkeen kuudesta pilotti yhdistyksestä. Salon painopiste alueena oli työterveyshuolto. Pienryhmäkoulutuksesta kehitettiin Hyvää

käytäntöä koko projektin ajan osana Muistiliiton valtakunnallista työikäisten pilottia. Hyvä käytäntö on kuvattu tässä loppuraportissa luvussa 7. Siinä on kuvattu miten pienryhmä koulutus järjestettiin, millaisia asioita tulisi ottaa huomioon toteutuksessa muun muassa millaisista aiheista pienryhmät ovat koostuneet. Pienryhmä koulutuksia järjestettiin yhteistyökumppaneille projektin alussa. Koulutuksiin osallistui työterveyshuoltojen ja A-klinikan henkilökuntaa. Viimeisenä vuonna ei enää järjestetty pienryhmäkoulutuksia vaan keskityttiin yhteistyökumppaneille järjestettäviin asiantuntijaluentoihin.

3.1.2 ASiantuntijaluennot yhteistyökumppaneille

Pienryhmäkoulutusten lisäksi järjestettiin asiantuntijaluentoja yhteistyökumppaneille. Aihealueita suunniteltaessa otettiin huomioon yhteistyökumppanien tarpeet. Heille pyrittiin tarjoamaan mahdollisimman laaja-alaisesti tietoa työikäisten muistista ja sen ongelmista, – jotta he pystyisivät tekemään ennaltaehkäisevää työtä tahoillaan. Pelkästään yhteistyökumppaneille työterveyshuollolle ja A-klinikalle järjestettiin kaksi omaa luentotilaisuutta. Aiheina olivat työikäisten muistisairaudet ja toisella kerralla aiheena oli uni, luennoitsijana toimi neurologi. Asiantuntijaluennot toimivat hyvin ja yhteistyökumppanit osallistuivat niihin aktiivisesti. Projektin aikana järjestettiin myös suurempia seminaari – iltapäiviä.

3.1.3 MALLISTA MUOVAUTUI MUISTIAPU

Yhtenä päätavoitteena oli kehittää yhteistyössä Salon työterveyshuollon kanssa malli ”muistisairauksien varhaiseen havaitsemisen, kohtaamisen ja tukemisen sekä korjattavissa olevien muistihäiriöiden tunnistamiseen”. Mallista muovautui työkalu puheeksi ottamisen tueksi yhteistyössä Muistiliiton työikäisten hankkeen (2008–2011) kanssa.

Alkukartoitus oli suurena tukena prosessissa, koska siinä oli perustelut miksi ja millainen malli olisi tarpeen. Mallin tiimoilta pidettiin palavereja, käytiin henkilökohtaisesti kuulemassa työterveyshoitajien ajatuksia ja mielipiteitä, pohdittiin asiaa ohjausryhmässä ja yhteistyökumppanien kanssa. Yhtä mallia testattiinkin välillä, mutta se ei osoittautunut

toimivaksi. Lopulta mallin kanssa päästiin suuri harppaus eteenpäin kun ajatus apukortista nousi esiin yhteisessä palaverissa työterveyshuollon kanssa. Idea muistiapu – kortista lähti eteenpäin. Mallin hahmottelemisessa ja työstämisessä kului aikaa, vaikka apuna käytettiin mainostoimistoa. Muistiapu valmistui ajallaan ja se julkaistiin 16.9.2011.

MUISTIAPU, malli syntyi osana tätä kehittämissuorannetta.

MUISTIAPU on tarkoitettu työvälineeksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Sen avulla muisti ja aivoterveys on helpompi ottaa puheeksi esimerkiksi työterveyshuollossa vastaanottotilanteessa. **MUISTIAPU** on kaksipuolinen A4 kokoinen kortti. Ensimmäisellä sivulla kuvataan muistin puheeksi ottamista sekä sitä, mitkä asiat vaikuttavat muistiin. Riskitestin avulla voi kartoittaa asiakkaan muistisairauden riskiä sekä kiinnittää huomiota elintapoihin. Arjen valinnoilla on merkitystä ja niihin jokainen voi itse vaikuttaa. Ensimmäistä sivua voi tarkastella myös yhdessä asiakkaan kanssa. Toisella sivulla on enemmän tietoa ammattilaisille: muistihäiriöiden yleisemmistä syistä ja siitä, miten muisti voi oireilla työikäisellä. Työikäisten muistihäiriöiden taustalta löytyy usein hoidettavissa oleva syy, mutta on tärkeää pitää mielessä, että työikäinenkin voi sairastua muistisairauteen.

Lisätietoja Muistiapuun liittyen saa Salon Muistiyhdistyksestä www.alzsallo.fi

MUISTIAPU on tulostettavissa ja sen voi laminoida itse, se löytyy Salon Muistiyhdistyksen ja Muistiliiton nettisivuilta.

3. 2 TYÖIKÄISET

Työikäisten Muisti – projektin aikana järjestettiin erilaista toimintaa muistihäiriöisille ja muistisairaille sekä terveelle työikäiselle väestölle. Haasteena oli miten tavoitetaan työikäiset niin terveet kuin muistihäiriöisetkin ja mitkä ovat heitä kiinnostavat aiheet?

3.2.1 YLEISÖTAPAHTUMAT JA YLEISÖLUENNOT

Yleisötapahtumat osoittautuivat toimiviksi paikoiksi tavoittaa työikäistä väestöä. Muun muassa Naisex messuilla tavoitettiin hyvin työikäisiä naisia ja puolestaan Suomi Mies

seikkailee tapahtumassa enemmän miehiä. Naisten tavoittaminen osoittautui helpommaksi kuin miesten. SPR:n veripalvelupäivillä tavoitettiin hyvin työikäistä väestöä. Verenluovutukseen osallistui melko paljon miehiä, joiden tavoittaminen on ollut yksi projektin haasteista. Projektin aikana pyrittiin olemaan esillä muun muassa paikallisilla messuilla, liikuntatapahtumissa, kauppakeskuksessa ja torilla.

Yleisötapahtumia

- Työsuojeluviikko (Salon kaupunki) kautta tavoitimme alueellisesti laajasti työikäistä väestöä. Infopöydässä oli esillä muistimateriaalia sosiaali- ja terveydenalan ammattihenkilöstölle sekä ennaltaehkäiseviä muistioppaita työikäiselle väestölle. Työsuojeluviikon jälkeen toimitettiin Salon työsuojelun työntekijöille ”Muisti- käyttö ja huolto-oppaita” jaettavaksi työpaikoille. Työsuojelun kanssa tehty yhteistyö osoittautui antoisaksi ja vaikka suoranaisesti työnantajia ei tavoitettu, tavoitettiin työsuojelun henkilökuntaa, joka on keskeisessä asemassa kun tarkastellaan työhyvinvointia ja he pystyvät viemään eteenpäin aivoterveysten näkökulmaa.
- Infopäivät kirjastossa. Kirjastoyhteistyö käynnistyi kehittämisprojektin aikana ja sitä tullaan jatkamaan tulevaisuudessakin. Kirjastoon jalkauduttiin sekä aivoviikolla että muistiviikolla. Tällöin muistiasiat ovat valtakunnallisesti esillä. Kirjasto osoittautui hyväksi/toimivaksi paikaksi tavoittaa kaikenikäistä väestöä, koska sinne kaikkien on helppo tulla. Kirjastoissa järjestettiin erilaisia tapahtumia; toimitettiin materiaalia aivoviikolla ja muistiviikolla, minkä lisäksi osassa kirjastoissa henkilökunta keräsi teemaviikkoon sopivaa kirjallisuutta ja laittoi kirjat esille. Kirjastoissa järjestettiin luentotilaisuuksia ja infopäiviä sekä Salon pääkirjastossa Aivoterveyspäivä aivoviikolla sekä Muistipäivä muistiviikolla. Päivät sisälsivät aina yhden tai kaksi yleisöluentoa aiheeseen liittyen sekä infopöydän. AMK:n opiskelijat olivat mukana mittaamassa verenpainetta ja tekemässä erilaisia testejä.

Yleisöluentoja

- Projektin aikana järjestettiin erilaisia yleisöluentoja ks. Liite 2.

3.2.2 TYÖIKÄISTEN MUISTISAIRAIDEN RYHMÄTOIMINTA

Projektin alussa järjestettiin muistitunteja, joiden tavoitteena oli löytää työikäisiä joilla on muistihäiriötä tai jokin etenevä muistisairaus. Muistitunneille osallistui yhteensä kahdeksan henkilöä iältään 52 - 65-vuotiaita. Tilaisuus oli suunnattu työikäisille, joilla on muistihäiriötä tai jokin etenevä muistisairaus. Ryhmän tavoitteena oli, että ryhmään osallistuva voi tulla keskustelemaan muistiin liittyvistä asioista. Muistitunnin teemat nousivat ryhmäläisten tarpeista. Vertaistuki koettiin tärkeäksi ” Ihanaa kun saa puhua rauhassa miltä tuntuu – ei tarvitse ajatella mitä muut sanoo”. Muistituntien myötä muodostui työikäisten vertaistukiryhmä.

Työikäisten vertaistukiryhmän ilmapiiri oli avoin ja ryhmäläiset keskustelivat avoimesti muistisairaudesta ja elämäntilanteistaan. Ryhmäläiset osallistuivat tulevien tapaamisten ohjelmien suunnitteluun. Näin kuultiin jokaisen toiveet ja mielenkiinnon kohteet. Ryhmän sisältö muodostui osittain toiminnalliseksi, muun muassa yhdessä lähdettiin Salon keilahallille kokeilemaan keilauksen haasteita. Yksi sairastunut sai kimmokkeen keilaamiseen ja aloitti itsenäisen keilaamisen kerran viikossa. Vertaistukiryhmä teki erilaisia retkiä niin luontoon kuin läheiseen taidemuseoon. Ryhmien sisältö oli hyvin monipuolista ja vaihtelevaa oli opiskelijoiden tekemiä hemmotteluhoitoja, aivojumppaa ja pelejä, leipomista ja muuta virikkeellistä toimintaa liikuntaa unohtamatta. Sairastuneille ja heidän puolisoilleen järjestettiin yhteinen virkistyspäivä. Suunnitelmissa oli myös virkistysviikonloppu, joka olisi toteutettu kolmen Muistiyhdistyksen toimesta, mutta se peruuntui vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

3.2.3 MUU RYHMÄTOIMINTA

Muistijumppa – Muista pääasia kurssi

Muistijumppaa oli tarkoitus järjestää työikäisille jo projektin ensimmäisenä toimintavuotena. Muistijumpparyhmään ei saatu projektin alussa kuitenkaan tarpeeksi osallistujia. Muistijumppa ei herättänyt projektin alussa kiinnostusta, mutta kun samaa kurssia tarjottiin parin vuoden päästä Muista Pääasia – kurssina olikin ryhmä hetkessä täynnä. Joko

aivoterveys ja muistiasiat ovat alkaneet kiinnostamaan enemmän tai sitten kurssin nimi oli osuvampi. Muista Pääasia – ohjaajan opas on Miina Sillanpää säätiön kehittämishankeen tuloksena syntynyt. Opas on tehty yhteistyössä Muistiliiton ja Aivokunto Oy:n kanssa. Projektin lopussa järjestettiin kaksi Muista Pääasia – kurssia, jossa sovellettiin Miina Sillanpää säätiön Muista pääasiaa – ohjaajan opasta.

Kuntosali, kerran viikossa järjestettiin ohjattua kuntosalitoimintaa Salossa.

Salon A-klinikan kanssa tehtiin yhteistyötä. A-klinikan toimipisteissä käytiin puhumassa niin muistista kuin aivoterveystestä. Muisti -infojen tarkoituksena oli antaa kuntoutujille tietoa ja vinkkejä, miten pitää huolta omasta aivoterveystään. Tavoitteena oli myös jakaa tietoa A-klinikan henkilökunnalle ja antaa vinkkejä aivoterveysten ylläpitämiseen.

3.3 OPINNÄYTETYÖT

Projektin aikana valmistui kaksi opinnäytetyötä.

2010 Opinnäytetyö (YAMK) Kuntoutuksen koulutusohjelma: Heli Hussi – TYÖIKÄISTEN MUISTIHÄIRIÖT JA – SAIRAUDET TYÖTERVEYSHUOLLON HAASTEENA – Kartoitusta työterveyshuollon valmiuksista tunnistaa ja hoitaa muistihäiriöitä ja – sairauksia. Turun AMK. Tutkimuksen päämääränä oli muun muassa kartoittaa työterveyshuollon valmiuksia tunnistaa muistihäiriöitä ja – sairauksia, muistihäiriöihin ja – sairauksiin liittyvän neuvonnan ja ohjauksen keinoja sekä työikäisenä muistisairauteen sairastuneitten kokemuksia työterveyshuollon menettelystä sairauden tunnistamisessa. Alkukartoitusta tuki projektin tarvetta ja antoi suuntaa sen toteuttamiseen.

2011 Opinnäytetyö (AMK) Hoitotyön koulutusohjelma: Mari Rantanen - Työikäisten muistihäiriöt – TERVEYSNETTI. Turun AMK. Terveysnetti on Turun Ammattikorkeakoulun ylläpitämä <http://terveysnetti.turkuamk.fi/> ja se tarjoaa alasivuineen tietoa terveyteen ja kasvamiseen liittyvistä asioista. Opinnäytetyönä luotiin Terveysnettiin työikäisten osioon Internet -sivut työikäisten muistiongelmien liittyvistä asioista. Sivujen tavoitteena on antaa tietoa erilaisista työikäisten muistiin vaikuttavista tekijöistä ja muistihäiriöistä sekä niiden ennaltaehkäisystä työikäisille itselleen ja heidän läheisilleen.

4 PROJEKTIN KESKEISET TULOKSET

TULOKSET OSALLISTUJIIEN NÄKÖKULMASTA

Tuloksia osallistujien näkökulmasta on hieman haastavaa kuvata. Kohderyhmänä **terve työkäinen väestö** on jo itsestään hyvin laaja. Projektin aikana on selkeästi ollut huomattavissa miten muistiasiat ovat alkaneet enemmän kiinnostamaan myös työkäisiä vaikka muistisairaudet edelleenkin nähdään enemmän vanhusten sairauksina. Projektityöntekijän näkökulmasta katsottuna ollaan kuitenkin menossa oikeaan suuntaan ja aivoterveys on käsitteenä tullut tunnetummaksi kuin esimerkiksi kolme vuotta sitten.

Työkäiset sairastuneet ovat oma erityisryhmänsä. Salon alueella heitä on laskennallisesti 69 muistisairauteen sairastunutta alle 65-vuotiasta. Projektin aikana tavoitettiin 10 alle 68-vuotiasta sairastunutta. Salossa ei ole aikaisemmin tarjottu omaa ryhmätoimintaa työkäisille, joten sitä järjestettiin projektin aikana.

Sairastuneiden ryhmätoiminta

Työkäiset sairastuneet ovat oma erityisryhmänsä ja tarvitsevat heille suunnattua toimintaa. Vertaistuki koettiin tärkeäksi; ”Ihanaa kun saa puhua rauhassa miltä tuntuu – ei tarvitse ajatella mitä muut sanoo”. Toiminnan sisällöllä ei ehkä ollut niin suurta merkitystä vaan enemmänkin sillä, että sai kohdata samanlaista sairautta sairastavia eikä tarvinnut murehtia, jos sanoo tai tekee jotain väärää. Toiminnalliset ryhmät osoittautuivat toimiviksi kuten myös viikoittainen kuntosalivuoro. Pelkästään alle 65 – vuotiaiden ryhmiä ei ollut kuin aivan projektin alussa. Työkäisiä sairastuneita ei tavoitettu niin paljon, että oman ryhmän ylläpitäminen olisi ollut mahdollista ja mielekäästä. Työkäisten sairastuneiden vähäisen määrän vuoksi työkäisten vertaistukiryhmä ja Ensitieto – hankkeen sairastuneiden ryhmä yhdistivät voimansa. Vertaistukiryhmä kokoontui keskimäärin kaksi kertaa kuukaudessa koko projektin ajan pois lukien kesä ja muut loma-ajat. Vertaistukiryhmä jatkuu projektin päättymisen jälkeen yhdistyksen omana toimintana.

Muu ryhmätoiminta

Projektin aikana järjestettiin erilaista ryhmätoimintaa myös työikäisille, joilla ei ole muistisairautta. Muista Pääasia – kurssi kiinnosti työikäisiä, kuten myös hieman ikääntyneempiäkin. Kurssien ikärajaa nostettiin 70 – vuoteen. Muista Pääasia-kurssi antoi kurssilaisille ajattelemisen aihetta ja tietoa oman muistin huoltamiseen. Kursseja järjestettiin kaksi, Salossa ja Somerolla. Salon kurssille osallistui 14 henkilöä ja Someron kurssille 13 henkilöä.

- ”Antoi uskoa omaan muistiterveyteen, vahvisti omia tietoja muistin ylläpitämisestä”
- ”Muistista voi puhua, eikä sitä tarvitse hävetä. Sairaus on sekin, muiden sairauksien tavoin”
- ”Ei kaikkia asioita tarvitse muistaa, kunhan pärjää normaalissa kotitöissä”
- ”Kurssi palautti mieleen asioita, joista ei tarvitse olla huolissaan eli mikä kuuluu normaaliin ikääntymiseen.”

TULOKSET YHTEISTYÖKUMPPANIN - TYÖTERVEYSHUOLLON NÄKÖKULMASTA

Työterveyshuollolta kerättiin kirjallista palautetta projektin aikana mm. pienryhmäkoulutuksista, luentotilaisuuksista ja projektin annista. Projektin lopussa tehty kysely pohjautui osittain alkukartoituksessa esitettyihin kysymyksiin. Siinä pyydettiin muun muassa vertaamaan nykytilannetta aikaan ennen Työikäisten Muisti-projektia.

Tulokset ovat:

TYÖTERVEYSHUOLLOLLA ON PAREMMAT VALMIUDET OTTAA MUISTIASIAT PUHEEKSI

Työterveydenhoitajat kiinnittävät enemmän huomiota muistiin kuin aikaisemmin

- ”Projektin myötä kiinnitän enemmän huomiota muistiin ja aivoterveysteen, sikäli kuin aika riittää” (vastaanotolla)
- ”Otan asian puheeksi entistä useammin”
- ”Olen oppinut uutta”
- ”Projektin myötä on helpottanut ottaa muisti puheeksi asiakkaan kanssa

Työterveyshoitajilla on muistiin liittyvää materiaalia enemmän kuin aikaisemmin

- Muistimateriaalia on käytössä huomattavasti enemmän, aikaisemmin ei ollut yhtään tai hyvin vähän.
- ”Minulla ei ollut käytössä aikaisemmin mitään materiaalia”

MUISTIAPU puheeksi ottamisen tueksi

Mallin luomisessa onnistuttiin ja yhteistyössä syntyi Muistiapu. Muistiapua työterveyshoitajat ovat hyödyntäneet jonkin verran. Sitä kuvataan hyväksi ja toimivaksi. Se on hyvin monikäyttöinen ja siitä voi käyttää vain jotakin osiota. Sitä onkin käytetty hyvin monella tavalla; oman muistin tukena vastaanottotilanteissa, hyödynnetty eri osioita kuten riskitestiä. ”Riskitestiä olen käyttänyt ja se on nopea tehdä ja siinä tulee samalla käytyä elintapoja läpi yhdessä asiakkaan kanssa.” ”Muistiapua voi vilkaista ja käyttää meidän työterveyshuollon esitietolomakkeen rinnalla.”

Osaaminen vahvistui

Työterveyshoitajille/yhteistyökumppaneille on järjestetty kolmen vuoden aikana erilaisia koulutustilaisuuksia; pienryhmäkoulutuksia, luentotilaisuuksia sekä puolipäivä seminaareja. Lisäksi heidän on ollut mahdollisuus osallistua avoimiin yleisöluentoihin. Työterveyshoitajat olivat yleisesti ottaen tyytyväisiä heille järjestettyihin koulutuksiin. ”Olen saanut paljon tietoa työni tueksi ja löydän myös helpommin tietoa, kun koulutuksessa on tullut hyviä linkkejä.” Koulutuksia kuvattiin muun muassa ”Tärkeinä ja ajatuksia herättävänä”. Koulutuksissa verkostoituminen koettiin tärkeäksi ”Pienryhmä koulutuksissa on tutustunut myös muihin terveysalan ammattilaisiin ja kontaktit muihin ovat aina hedelmällisiä.”

TULOKSET TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKÖKULMASTA

Työntekijöiden näkemys toiminnan tavoitteista ja resursseista.

Projektille oli määritelty suurimmalta osin selkeät ja realistiset tavoitteet. Projektityöntekijöiden näkökulmasta katsottuna projektin tavoitteet saavutettiin osittain. Kaikki tavoitteita ei saavutettu vaikka projektilla oli käytössään hyvät taloudelliset resurssit ja riittävästi henkilöresursseja. Osittain syyt johtuivat ulkopuolisista tekijöistä, joihin projektityöntekijät eivät pystyneet vaikuttamaan

yrityksistä huolimatta. Työnantajien tavoittaminen oli haastavaa ja sitä on avattu enemmän kohdassa projektin haasteet.

Projektityöntekijät sitoutuivat projektiin ja työskentelivät pitkäjänteisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. Projektityöntekijöiden näkökulmasta oli toimivaa, että projekti oli jaettu osiin siten, että yksi työntekijä vastasi yhteistyöstä työterveyshuollon – ja A-klinikan kanssa ja toinen työntekijä vastasi työikäisten ryhmätoiminnasta sekä työnantajista ja puolikas työntekijä keskittyi viestinnän tehtäviin.

Tavoitteissa ja toiminnassa pystyttiin melko hyvin huomioimaan osallistujien ja kohderyhmän tarpeet. Tavoitteisiin pääseminen olisi muuten ollut haastavaa. Projektin aikana saatiin positiivista palautetta osallistujilta ja yhteistyökumppaneilta työterveyshoitajilta ja A-klinikan henkilökunnalta. Projektityöntekijän näkökulmasta oli erittäin merkityksellistä, että yhteistyökumppanit sitoutuivat projektiin ja yhteistyössä saatiin kehitettyä malli Muistiapu, joka jää elämään projektin päättymisen jälkeen.

5 PROJEKTIN KESKEISET VAIKUTUKSET

Projekti vaikutuksia on kuvattu yhteistyökumppanin työterveyshuollon näkökulmasta.

TYÖTERVEYSHUOLLON NÄKÖKULMASTA

Työterveyshoitajien kokemia hyötyjä oman työnsä kannalta

Työterveyshoitajilla on enemmän valmiuksia ottaa muisti ja aivoterveys puheeksi sekä huomioida muistisairauden mahdollisuus myös työikäisellä.

- ”Kysyn herkemmin muistista tarkastuksessa”
- ”Aiemmin ei tullut niinkään mieleen, että työikäinenkin voi sairastua muistisairauteen.”
- ”Olen uskaltanut paremmin ottaa asiaa esille ja antaa myöskin paremmin vastauksia asiakkaiden esille ottamiin kysymyksiin”
- ”Otan entistä vahvemmin unen, muistin yms. huomioon asiakasvastaanotollani”

Muistiongelmaisten hoitopolku on selkeytynyt työterveyshuollossa

- Hoitopolkua on avattu ja työikäiset on kirjattu terveyskeskuksen hoitopolkuun omakasi erityisryhmäkseen.

Puhuttaessa terveyteen liittyvistä tekijöistä terveystarkastuksessa, pystyvät työterveyshoitajat tuomaan asian esille myös aivoterveiden kannalta.

- ”Liikunta ja päihteet/tupakka voidaan liittää myös muistiin”
- ”esim. alkoholin käytön puheeksi ottaminen tuntuu entistä tärkeämmältä myös aivojen kannalta”
- ”Arjen valintojen merkitys myös muistin kannalta”
- ”Kun annan muutenkin ruokavalio-ohjeita, kerron myös ravinnon ja liikunnan ja veriarvojen (terveyden) merkityksestä myös aivoille.

Aivoterveiden eri tekijöihin tulee kiinnitettyä enemmän huomiota

- muun muassa uneen, lääkitykseen, liikunnan merkitykseen ja sosiaalisiin kontakteihin

6 PROJEKTIN HAASTEET

Projektin yhtenä tavoitteena oli työnantajien tiedon lisääminen muistisairauksista, muistihäiriöistä sekä niistä johtuvan vajaakuntoisuuden huomioimisesta ja tukemisesta työpaikoilla esim. työjärjestelyjen avulla. Tavoitteena oli lähestyä työnantajia ja mahdollisesti löytää työyhteisöjä, joille pidettäisiin info-päiviä ja jaettaisiin muistimateriaalia. Suureksi haasteeksi muodostui mistä ja miten työnantajat/työyhteisöt löydettäisiin. Työnantajia yritettiin tavoittaa monin keinoin muun muassa työterveyshuollon kautta. Työnantajia ei yrityksistä huolimatta tavoitettu toivotulla tavalla. Keskusteluissa ilmeni, että yhtenä ongelmana saattoi olla talouden epävarmuus, yhtään ylimääräistä resurssia ei ollut laittaa mihinkään ylimääräiseen ainakaan teollisuuden puolella. Ehkä olisi pitänyt vielä aktiivisemmin olla yhteydessä työnantajiin, mutta projektissa ei kuitenkaan lähdetty sille linjalle, että olisi osoitetietojen perusteella lähdetty etsimään yksittäisiä työnantajia vaan pyrittiin toimimaan yhteistyössä työterveyshuollon, yrittäjien yhdyshenkilön ja muun muassa

työsuojelun kanssa. Työnantajia ei varsinaisesti tavoitettu, esimiehiä kylläkin ja henkilöstöä. Yksi keskeinen yhteistyökumppani ei pystynyt sitoutumaan yhteistyöhön ja tämän organisaation kanssa oli alustavasti sovittu heidän olevan yhteyslinkki juuri työnantajiin. Tämä oli valitettavaa. Myöskään yhtään työkäistä vielä työelämässä olevaa sairastunutta ei löytynyt, joten vajaakuntoisen tukeminen työelämässä osoittautui mahdottomaksi tehtäväksi.

Työkäisiä sairastuneita ei ollut kovin helppo tavoittaa, heitä pitäisi kuitenkin olla Salon alueella laskennallisesti noin 70. Toisaalta on hyvin ymmärrettävää, että he eivät ehkä koe tarvitsevansa vielä vertaistukitoimintaa vaan pyrkivät elämään mahdollisimman normaalia elämään sairaudesta huolimatta. Sopeutumisvalmennuskurssi, jonka kokemuksen mukaan suurin osa projektin aikana tavoitetuista sairastuneista oli käynyt voi olla jo sinällään riittävä alkuvaiheessa. Usein sairastuneet hakeutuvatkin vasta myöhemmin sairauden edetessä yhdistystoiminnan piiriin. Tärkeintä on, että työkäiset sairastuneet ja heidän perheensä tietäisivät mistä tukea on saatavilla jos ja kun sellaista kokee tarvitsevansa.

7 PROJEKTIN AIKANA LUOTU HYVÄ KÄYTÄNTÖ

Työterveyshuollon työterveyshoitajien pienryhmä koulutukset

Pienryhmäkoulutuksesta kehitettiin Hyvää käytäntöä osana Muistiliiton valtakunnallista työkäisten pilottia koko projektin ajan. Salo oli yksi Muistiliiton Työkäisten - hankkeen kuudesta pilotti yhdistyksestä. Salon painopiste alueena oli työterveyshuolto.

HYVÄN KÄYTÄNNÖN TOTEUTTAMINEN

Mitä toimijoita, resursseja ja prosesseja edellyttää:

TOIMIJAT Pienryhmä koulutus on suunnattu sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille; esim. työterveyshoitajille, A-klinikan henkilökunnalle, aikuisneuvonnan henkilökunnalle, jotka työskentelevät työkäisen väestön kanssa.

Koulutusta pitämään tarvitaan yksi työntekijä esim. yhdistystyöntekijä. Kouluttajalla tulee olla riittävästi muistiosaamista ja sosiaali- tai terveysalan koulutus. Muistiosaamisella

tarkoitetaan tässä kohtaa sitä, että kouluttajalla on tietoa muistisairauksista, hän on työssään kohdannut muistisairaita ja heidän läheisiään. Kouluttaja omaa uusimman tiedon ja on tietoinen olemassa olevasta materiaalista ja kirjallisuudesta. Kouluttaja pystyy hyödyntämään ja jakamaan koulutuksissa omaa osaamistaan ja tietotaitoaan sekä välittämään sitä eteenpäin.

Kouluttaja suunnittelee, järjestää ja toteuttaa pienryhmäkoulutukset, mutta luennoilla käytetään alan asiantuntijoita. Asiantuntijoina voidaan käyttää esim. neurologia luennoimaan aiheesta työikäisten muistisairaudet tai psykiatrian erikoislääkäreitä luennoimaan aiheesta muisti ja alkoholi. Asiantuntijat antavat lisää syvyyttä koulutuspaketin sisältöön. Kouluttajan tietotaito on aina rajallinen verrattuna asiantuntijoihin.

Esimiehiltä/koulutuksen tilaajalta vaaditaan sitoutumista koulutusyhteistyöhön ja heidän kanssa sovitaan koulutuksen tarkemmasta sisällöstä ja he ilmoittavat henkilöstönsä koulutukseen. Osallistujilta toivotaan aktiivista sitoutumista koulutukseen. Tavoitteena on saada aikaan keskusteleva ja osallistuva ilmapiiri. Osallistujien ei tarvitse tietää työikäisten muistisairauksista – ja häiriöistä entuudestaan, mutta oletetaan, että heillä on jo ammattinsa puolesta jonkin verran tietoa aiheesta.

RESURSSIT

AJANKÄYTTÖ

Alkuvalmisteluissa keskeistä onkin markkinoida koulutusta ja sopia sen toteuttamisesta ja sisällöstä yhteistyökumppanien kanssa. Sähköpostin välityksellä on helppo sopia käytännön järjestelyistä, lähettää esite koulutuksesta ja ottaa vastaan ilmoittautumiset. Tämä säästää kaikkien osapuolten työaikaa. Alkuvalmistelut eivät vaadi niin paljon ajankäytöllisiä resursseja kuin esim. koulutusmateriaalin suunnittelu. Kouluttajan työtä helpottaa, jos hän omaa hyvät verkostot. Verkostojen avulla on helpompi löytää yhteistyökumppaneita ja markkinoida koulutusta.

Koulutusmateriaalin työstämiseen kuluu työaikaa, jos ei ole pohjaa valmiina. Huolellinen pohjatyö on kuitenkin tärkeää, jotta koulutuksen sisältö olisi laadukasta. Koulutuspaketin

kokoamista helpottaa, jos on käytettävissä valmista materiaalia, jota voi hyödyntää. Koulutuspaketti ei synny yhdessä yössä, mutta kun sen on kerran huolellisesti tehnyt, on sitä helppo muokata seuraaviin koulutuksiin.

Pienryhmäkoulutukseen kuluva aika riippuu siitä, miten monta koulutusiltapäivää järjestetään ja mikä on koulutuksen kesto. Alkuvalmistelut (esim. tarjoilut, atk-laitteet) ja loppuvalmistelut (esim. siivous) vievät myös aikaa.

Koulutuksen yhteenvetoon kuluu aikaa vähemmän kuin alkuvalmisteluihin. On hyvä kuitenkin käydä läpi palautteet ja pohtia miten koulutusta voisi niiden pohjalta kehittää.

TALOUDEN HUOMIOIMINEN

Pienryhmäkoulutuksen järjestäminen ei välttämättä vaadi projektirahoitusta, vaan kustannukset voidaan kattaa osallistujamaksulla. Osallistujamaksu toimii myös sitovana tekijänä. Kustannuksia muodostuu esim. seuraavista asioista; kouluttajan työaika (markkinointi, suunnittelu, toteutus), materiaali, tilavuokra, tarjoilu. Jos käytetään asiantuntijoita luennoimassa, tulee huomioida luentopalkkiot ja varata niihin riittävästä resursseja. Kustannuksia pystyy pienentämään, jos tarjotaan asiantuntijaluentoa kaikille pienryhmäläisille samaan aikaan. Jos halutaan tarjota asiantuntijaluentoa myös ulkopuolisille ammattilaisille, voidaan heiltä periä erillinen osallistujamaksu.

Koulutusmateriaali kootaan alan ammattikirjallisuudesta ja uusimmista tutkimuksista. Tavoitteena on välittää eteenpäin uusinta tietoa, mitä aiheesta löytyy. Jokaista pienryhmä kertaa varten kootaan oma koulutusmateriaali, jonka pohjalta koulutus diat tehdään. Koulutusmateriaalia jaetaan osallistujille koulutuskansion muodossa. Tavoitteena on, että koulutuskansiota jää työkalu, jota pystyy hyödyntämään omassa työssään myöhemmin. Resursseja voidaan säästää, esim. lähettämällä koulutusmateriaali sähköisesti osallistujille.

Pienryhmäkoulutuksiin tarvitaan sopiva koulutus tila. Tilan olisi hyvä olla sellainen, jossa osallistujat mahtuvat istumaan saman pöydän ympärille. Asiantuntijaluentoja varten tarvitaan suurempi luentotila. Tarvitaan myös atk laitteet.

PROSESSIT

Aluksi otetaan yhteys yhteistyötahoihin esim. terveyskeskukseen (työterveyshuolto, aikuisneuvonta) ja kaupunkiin (kotihoito, hoitolaitokset) tahoihin, jotka hyötyvät koulutuksesta ja voisivat olla siitä kiinnostuneita. Käytetään olemassa olevia verkostoja siten saadaan markkinoitua koulutusta ja tavoitetaan oikea kohderyhmä.

- Sovitaan koulutuksen järjestämisestä, kustannuksista ja aikataulusta tilaajan kanssa.
- Sovitaan järjestetäänkö koulutus tietylle työyhteisölle esim. kaupungin työterveyshoitajille vai tarjotaanko koulutusta samanaikaisesti myös esim. yksityisen puolen työterveyshoitajille.
- Sovitaan koulutuksen sisällöstä kohderyhmän edustajan kanssa. Näin varmistetaan, että koulutuksen sisältö vastaa osallistujien tarpeita.

Pienryhmäkoulutus on koulusarja, joka sisältää 2-4 koulutusiltapäivää riippuen siitä mitä aihealueita käsitellään (Liite1). Tavoitteena on, että osallistujat osallistuisivat kaikkiin päiviin. Samaa koulutuspäivää järjestetään useampia kertoja, koska esim. työterveyshoitajat eivät voi koskaan osallistua kaikki samaan aikaan. Näin mahdollistetaan, että kaikki samasta työyhteisöstä pystyisivät osallistumaan. Koulutus antaa mahdollisuuden myös verkostoitua, jos osallistujat ovat eri toimipisteistä ja työyhteisöistä.

Ryhmä koko on hyvä pitää pienenä esim. 8 hlö. Pienryhmä koulutuksen keskeisenä ajatuksena on antaa osallistujille aikaa keskustella, jakaa kokemuksia ja oppia toisilta. Pienessä ryhmässä vuorovaikutus toteutuu paremmin ja jokaisella on mahdollisuus osallistua.

Koulutuspäivät toteutetaan suunnitellun aikataulun mukaisesti. Jos johonkin pienryhmään osallistuu vähemmän kuin neljä osallistujaa, silloin mietitään siirretäänkö ajankohtaa.

Koulutuksista kerätään palautetta kirjallisesti. Palautteen avulla pystytään suunnittelemaan seuraavaa koulutusta ja lisäämään siihen mahdollisesti aiheita, joista osallistujat kaipaavat lisätietoa. Palautteiden avulla pystytään myös kehittämään koulutuksen sisältöä jatkossa.

Koulutukseen jälkeen osallistujien esimiehiin ollaan yhteydessä ja heiltä pyydetään myös palautetta ja annetaan heille palautetta siitä miten koulutuksen koettiin onnistuneen. Yhteistyötahoille tiedotetaan järjestettävistä koulutuksista jatkossakin.

HYVÄN KÄYTÄNNÖN ARVIOINTI

TULOKSET

Pienryhmäkoulutukset on hyvä *tapa lähestyä työterveyshuoltoja* ja tarjota heille mahdollisuutta lisätä omaa osaamistaan. Työikäisten muistiasiat niin sairaudet kuin muistihäiriöt jäävät usein vähälle huomiolle työterveyshuollossa vaikka ne ovat melko yleisiä.

Projektin alussa tehdyn tutkimuksen tulokset osoittavat, että työterveyshuollossa on vain muutamia kehittyneitä käytäntöjä muistiongelmien tutkimiseen. Työikäisten muistisairauksista ja niiden oireista tiedetään vähän eikä työterveyshuollossa ole yhtenäistä käytäntöä muistiongelmien tutkimisesta ja hoitoon ohjaamisesta. Työterveyshoitajien kohdalla muistisairaudet eivät ole kuuluneet koulutuksen sisältöön ja niistä kaivataan osaamista. Työterveyshuollossa ei ole käytössä muistihäiriöitä tai – sairauksia käsittelevää jaettavaa materiaalia. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että työterveyshuollon ammattihenkilöt tarvitsevat lisää osaamista muistihäiriöistä ja – sairauksista. (Hussi 2010)

Hyvän käytännön avulla pyritään vahvistamaan työterveyshoitajien osaamista siten, että he voivat hyödyntämään uutta tietoa työssään ja pystyvät siten vastaamaan oman asiakaskuntansa tarpeisiin. Asiakkaan näkökulmasta tavoiteltavaa on aivoterveiden huomioiminen osana terveystarkastuksia. Muistisairauksien ennaltaehkäisy keski-ikässä on todettu tärkeäksi ja koulutus antaa esim. työterveyshoitajille valmiuksia ja materiaalia aivoterveiden edistämiseen. Tärkeää on kiinnittää huomiota myös työikäisten muistiin ja muistihäiriöihin ja osata ohjata heidät tarvittaessa jatkotutkimuksiin. Työikäinenkin voi sairastua muistisairauteen, jolloin varhainen diagnoosi ja hoidon aloitus on tärkeää. Muistisairauden varhaisvaiheessa työ- ja toimintakyky ovat usein vielä hyvin säilyneet ja sairastunut pystyy itse järjestämään asioitaan ja suunnittelemaan tulevaisuuttaan.

HYVÄN KÄYTÄNNÖN AVULLA

Pyritään lisäämään valmiuksia kiinnittää huomiota ja ottaa puheeksi työikäisten muistiin ja muistihäiriöihin. Pyritään lisäämään tietoa muistisairauksien varhaista tunnistamista ja hoitoon ohjausta. Pyritään nostamaan aivoterveysnäkökulmaa enemmän esille ja levitetään ennaltaehkäisevää materiaalia muun muassa työterveyshuollon käyttöön.

Palaute pienryhmä koulutuksista on ollut positiivista, niitä on pidetty hyvinä ja tarpeellisina. ”Työikäisten muistiasioihin tulee kiinnitettyä enemmän huomiota”. Aihetta on pidetty ajankohtaisena ja koulutuspäivää hyvänä pakettina. Materiaalikansio on saanut kiitosta kuten myös jaetut esitteet.

KEHITTÄMISEHDOTUKSET:

Kolmen vuoden aikana on tullut paljon uutta kirjallisuutta ja materiaalia mitä kannattaa ehdottomasti käyttää apuna kun suunnittelee pienryhmä koulutuksia. (Pidä aivosi kunnossa ja Työikäisten muisti ja muistisairaudet).

8 PROJEKTIN TULOSTEN JA HYVÄN KÄYTÄNNÖN JUURUTTAMINEN

JUURUTTAMISTOIMENPITEET PAIKALLISESTI

Projektin aikana tehtiin tiivistä yhteistyötä Salon terveyskeskuksen työterveyshuollon kanssa ja tavoitteena oli alusta asti juurruttaa projektin aikana syntyneet tulokset Salon työterveyshuoltoon siltä osin kuin ne heitä palvelevat. Projektin aikana työterveyshoitajille ja A-klinikan henkilökunnalle järjestettiin monenlaisia koulutustilaisuuksia, joiden tavoitteena oli lisätä työntekijöiden osaamista työikäisten muistisairauksista - ja häiriöistä sekä aivoterveysten merkityksestä. Kolmen vuoden aikana ehdittiin tehdä paljon yhteistyötä ja vaikutukset ovat nyt näkyvissä.

Yhteistyössä Salon työterveyshuollon ja Muistiliiton Työikäisten hankkeen kanssa syntyi Malli - **MUISTIAPU** on juurrutettu työterveyshuoltoon ja työterveyshoitajilla on hyvät valmiudet käyttää sitä työkaluna omassa työssään. **MUISTIAPU** herätti laajempaa kiinnostusta ja se haluttiin myös aikuisneuvonnan ja lääkärin vastaanoton hoitajien käyttöön. Työterveyshuollon välityksellä jaettiin 300 muistiapua terveyskeskuksen eri toimipisteisiin.

- **MUISTIAPU** on juurrutettu myös alueen muihin työterveyshuoltoihin. Muistiavusta ja sen käyttö tarkoituksesta on käyty kertomassa eri toimipisteissä.
- **MUISTIAPU** on juurrutettu Salon A-klinikan eri toimipisteisiin. Eri toimipisteissä on käyty esittelemässä muistiapua ja kertomassa sen käyttötarkoituksesta.
- **MUISTIAPU** on juurrutettu työvoiman palvelukeskukseen.
- Työikäisten aivoterveysten ja Muistiapuun liittyen on pidetty luentotilaisuuksia muun muassa Turun Ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja opiskelijoille.

JUURRUTTAMISTOIMENPITEET VALTAKUNNALLISESTI

MUISTIAPU on levitetty valtakunnallisesti kuten myös hyvää käytäntöä.

MUISTIAPU on Muistiliiton välityksellä levitetty kaikkiin Suomen muistiyhdistyksiin muistiviikon 2011 materiaalin mukana. Muistiliiton Työikäisten hankkeen osallistuminen projektin ohjausryhmään ja Muistiavun kehittämiseen mahdollisti sen laajemman levittämisen valtakunnallisesti. Projektin tuotoksia ja etenkin Muistiapua on käyty esittelemässä myös muissa muistiyhdistyksissä. Kokemuksia ja tuloksia on pyritty levittämään laajasti oman organisaation ulkopuolelle.

- Projektista saatuja kokemuksia ja tuloksia mm. **MUISTIAPU** on levitetty muun muassa Kanta - Hämeen Muistiyhdistykseen ja Varsinais-Suomen Muistiyhdistykseen.
- Muistiapua on levitetty Varsinais-Suomen ja Satakunnan sairaanhoitopiirin terveydenedistämisen verkostossa syksyllä 2011. Muistiapu sai hyvän vastaanoton.
- **MUISTIAPU** sai näkyvyyttä myös valtakunnallisilla Muistihoitaja-päivillä, missä sitä jaettiin osallistujille.
- Muistiapuun ja projektiin liittyen on tullut yhteyden ottoja muun muassa Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksestä, Kymen Muistiyhdistyksestä ja Pirkanmaan Muistiyhdistyksestä.

JUURUTTAMISEN HAASTEITA

Juuruttaminen itsessään on sujunut melko hyvin muistiavun osalta, eteenkin niihin yhteistyökumppanien yksiköihin, jotka ovat tehneet tiivistä yhteistyötä koko projektin aikana. Yhteistyökumppaneilla on hyvät mahdollisuudet hyödyntää ja ottaa muistiapu käyttöön omassa työssään, koska he ovat saaneet koulutusta Muistiavun sisältöön liittyen koko projektin ajan. Vaikka muistiapuja on jaettu ja juurrutettu eri toimipisteisiin yhteensä noin 1500 kpl, vielä ei pysty sanomaan miten Muistiapu on juurtunut.

9 PROJEKTIN TULOSTEN JA LUPAAVIEN KÄYTÄNTÖJEN HYÖDYNTÄMINEN LAAJEMMIN YHTEISKUNNASSA

MUISTIAPU, juliste sekä hyvä käytäntö ovat kaikkien Muistiliiton jäsenyhdistysten vapaassa käytössä. Muistiyhdistykset voivat juurruttaa ja hyödyntää tuloksia vapaasti omalla alueellaan. Muistiapu on kaikkien saatavilla myös netissä, josta sen voi tulostaa itselleen työvälineeksi.

Muistiapua voidaan käyttää ja hyödyntää valtakunnallisesti. Projektista saatuja muita kokemuksia ja tuloksia voidaan myös hyödyntää. Hyvä käytäntö on hyödynnettävissä valtakunnallisesti. Muistiapu ja työikäisten pienryhmäkoulutukset tukevat toinen toisiaan. On erittäin tärkeää kouluttaa myös työterveyshuollon henkilökuntaa muistiasioissa, sillä projektin aikana on tullut selvästi esille, että muisti ja aivoterveys eivät ole kaikille alan ammattilaisille itsestään selviä vaan uusi tieto ja vanhan kertaaminen on koettu hyväksi.

Varsinais- Suomen Muistiyhdistyksessä alkoi juurruttamishanke keväällä 2012, jonka tavoitteena on juurruttaa jo olemassa olevia hyviä käytäntöjä ja malleja, joita Muistiyhdistykset ovat kehittämissä projektien aikana kehittäneet omalla alueellaan. Muistiapu ja työterveyshuollon pienryhmäkoulutukset ovat yksi osa Turussa alkavaa juurruttamishanketta.

10 PROJEKTIN KESKEISIN ANTI

Kolmen vuoden aikana on tapahtunut paljon aivoterveysten saralla. Aivoterveydestä ei juurikaan puhuttu aikaisemmin vaan enemmän painotettiin muistia ja muistisairauksia. Yhdistyksen näkökulmasta olemme muun muassa alkaneet aktiivisesti viettämään Aivoviikkoa. Aivoviikolla esillä on ollut enemmän aivoterveys ja miten kukin voi pitää huolta omasta aivoterveydestään ja Muistiviikolla puolestaan näkyvyyttä ovat saaneet muistisairaudet. Projektityöntekijän näkökulmasta on avautunut kokonaan uusi maailma. Tänä päivänä näemme miten tärkeää on kiinnittää huomiota aivoterveyteen iästä riippumatta. Koskaan ei ole liian aikaista eikä liian myöhäistä aloittaa. Työikäisten Muisti – projektin aikana on tavoitettu laajasti työikäistä väestöä. Projektin myötä meillä on käytössä tietoa ja materiaalia, jota voidaan jakaa työikäiselle väestölle ja siten edistää aivoterveysten ylläpitämistä työikäisen väestön keskuudessa. Aivot ovat kallein pääomamme ja niistä kannattaa pitää huolta.

Työikäisellä sairastuneella on oikeus varhaiseen diagnoosiin, hoitoon ja kuntoutukseen. Projektin aikana on vahvistunut ajatus siitä, että työikäisenäkin voi sairastua muistisairauteen. Työikäisten muistongelmat tulee aina selvittää ja ottaa vakavasti.

Työterveyshuollon rooli on merkittävä, sillä he ovat avainasemassa ja pystyvät työssään edistämään myös aivoterveysten ylläpitämistä. Projekti on antanut muun muassa työterveyshoitajille valmiuksia nähdä asiat selkeämmin myös aivoterveysten kannalta. Muistisairauksia ei myöskään nähdä enää pelkästään vanhusten sairauksina. Yhteistyö on sujunut hyvin ja työterveyshoitajat kokivat projektista olleen hyötyä heidän työnsä kannalta. Työterveyshoitajilla on nyt paremmat valmiudet vastata työikäisten muistiin ja aivoterveyteen liittyviin kysymyksiin.

Kehittämiprojektin tuloksena syntynyt **MUISTIAPU**, Miten muistisi voi –julistee ja hyvä käytäntö työterveyshoitajien pienryhmäkoulutuksesta ovat merkityksellisiä, koska niitä pystytään hyödyntämään projektinpäättymisen jälkeen niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti.

LIITE 1. PIENRYHMÄ KOULUTUSTEN SISÄLTÖALUEET, KIRJALLISUUTTA JA LINKKEJÄ

TYÖIKÄISTEN MUISTI – koulutus osat 1-4

1. MUISTI JA AIVOTERVEYS

1. Muisti ja sen erityispiirteet
2. Ikääntymisen vaikutukset muistiin
3. Aivoterveys
4. Ennaltaehkäisy

2. MUISTIHÄIRIÖT TYÖIKÄISILLÄ

1. Hoidettavissa olevat muistihäiriöt
2. Työ ja aivot
3. Stressi ja työuupumus
4. Uni
5. Alkoholi

3. MUISTITUTKIMUKSET JA TYÖIKÄISTEN MUISTISAIRAUDET

1. Muistihäiriöiden tunnistaminen ja tutkiminen työikäisellä
2. Puheeksi ottaminen
3. Työikäisten muistisairaudet

4. TYÖIKÄISENÄKIN VOI SAIRASTUA MUISTISAIRAUTEEN

1. Elämän haasteet
2. Hoitopolku
3. Kuntoutus ja palvelut
4. Oikeudet

Kirjallisuutta:

Aivokutina – K. Müller. Työterveyslaitos 2003.

Muistisairaudet – T. Erkinjuntti, J. Rinne ja H. Soininen. (toim.) 2010 Duodecim.

Pidä aivosi kunnossa – T. Erkinjuntti, M. Hietanen, M. Kivipelto, T. Strandberg ja M. Huovinen. WSOY 2010.

Pieni kirja muistista – V. Kalakoski. Työterveyslaitos 2009.

Työikäisten muisti ja muistisairaudet – Härmä H. ja Granö S. (toim.) WSOYpro 2010.

Linkkejä: www.muistiliitto.fi

www.muisti-kummeli.fi

www.ttl.fi

www.uniliitto.fi

LIITE 2. LUENTOTILAISUUKSIA työikäiselle väestölle ja ammattilaisille 2009–2012

Muistiviikko 9/2009 Yleisöluento työikäisille, Salossa. osallistujia: 40 hlö

Aivoterveys – asiaa muistista ja sen kuormittumisesta työssä.

- Muistin ongelmat työssä/Heidi Härmä
- Muisti pätkii...vai pätkiikö(muisti, uni, jaksaminen, kiire ja stressi) Joyce Collin-Kajaala
-

Aivoviikko 3/2010 koulutus **ammattihenkilöstölle** ja asiasta kiinnostuneille. osallistujia: 140 hlö

– työterveyshuollon rooli muistihäiriöiden ja -sairauksien tunnistamisessa/ Heli Hussi

– Uutta muistisairauksien tunnistamisessa ja hoidossa/ Juha Rinne

– Alkoholi ja muisti/ Silja Runsten

4/2010 yleisöluento työikäisille, Salossa. osallistujia: 53 hlö

- Muista nauttia työstäsi/ Liisa Salmenperä

Muistiviikko 9/2010 koulutus **ammattihenkilöstölle** ja asiasta kiinnostuneille. osallistujia: 90 hlö

- Muistisairaahan potilaan tutkimus- ja hoitopolku/ vanhustenhuollon ylilääkäri Andelmin.
- Kanssakäyminen muistisairaahan henkilön kanssa/ Arja Isola

9/2010 yleisöluento työikäisille, Somerolla. osallistujia: 35 hlö

- Aivoterveys – asiaa muistista ja sen kuormittumisesta työssä/ Heidi Härmä

11/2010 Luentotilaisuus yhteistyökumppaneille (A-klinikka ja Työterveyshuolto) osallistujia: 33 hlö

- Työikäisten muistisairaudet/ Neurologi Salla Lamusuo

12/2010 puolipäivä koulutus **ammattilaisille** yhteistyössä A-klinikan kanssa. osallistujia: 80 hlö

Alkoholidementia

- alkoholidementian erityispiirteet hoitotyössä ja kesärantakodin arkea
- päihdeasiakkaan kohtaaminen ja puheeksi ottaminen / Kirsi Kruuse

Aivoviikko 3/2011 yleisöluento työikäisille, Salossa. osallistujia: 96 hlö

Aivojen hyvinvointi työssä

- Mikä muistia kuormittaa?
- Muistin toimintaa ja kuormittumista työelämän näkökulmasta.
- Miten aivojen kuormittumista työssä voi vähentää?/ Virpi Kalakoski

5/2011 Luentotilaisuus yhteistyökumppaneille (A-klinikka ja Työterveyshuolto) osallistujia: 20hlö

- Mihin tarvitsemme unta?/ Neurologi Salla Lamusuo

1/2012 Luentotilaisuus yhteistyökumppaneille ja ammattilaisille. osallistujia: 80 hlö

- Muistiapu/ Työikäisten Muisti-projekti
- Unettomuuden lääkkeetön hoito / Neurologi Salla Lamusuo