

Lapin Muistikunto -hanke 2016-2018

MUISTIKUNTOUTUS

Hankkeen toiminta muistikuntoutuksen osalta käynnistyi vuoden 2017 alussa. Muistikunto-ryhmien toimintaa pilotoidaan vuoden 2017 aikana neljällä eri paikkakunnalla, Lapin maakunnassa. Ryhmät toteutetaan yhteistyössä paikkakunnan muistihoitajan, muistikoordinaattorin, kotihoidon ryhmänohjaajan, fysioterapeutin, ja/tai Muistiyhdistyksen vapaaehtoisena toimivien MuistiKavereiden kanssa. Tavoitteena on, että kotona asuvien muistipulmaisten henkilöiden sekä heidän lähi-ihmisten ryhmätoiminta jatkuu paikallisesti.

Muistikunto-ryhmä kotona asuville muistipulmaisille henkilöille

Ryhmän harjoitukset koostuvat tasapaino- ja koordinaatioharjoituksista, joihin yhdistetään muistitoimintoja ylläpitäviä harjoituksia. Tavoitteena on, että ryhmäläinen tunnistaa ja hyödyntää omia voimavarojaan, hänen toiveikkuus ja itseluottamus lisääntyvät, hän tunnistaa mahdollisia muutostarpeita ja tekee elämäänsä liittyviä muutoksia, jotka tuovat arkeen mielekkyyttä sekä edistävät hänen hyvinvointiaan.

Toiminta: Alkujuttelu,
60 min.

Ryhmäläinen, (+ hänen lähi-ihminen), ryhmän vastuuohjaaja. MMSE, haastattelulomake, tasapainotesti.

Toiminta: Ryhmien toteutus,
90 min.

10 - 12 kertaa, 3 kk:n aikana.
6 -8 ryhmäläistä, kaksi ohjaaja,
(+ Muistikaveri).

Toiminta: Päätösjuttelu, 60
min.

Ryhmäläinen, (+ hänen lähi-ihminen), ryhmän vastuuohjaaja.
MMSE, haastattelulomake,

Tavoite: tutustua ja saada tietoa ryhmästä ja ryhmäläisistä.

Tarkoitus: Motivaatio ja osallistaminen.

Tavoite: vahvistaa ryhmäläisten liikunnallisia ja kognitiivisia taitoja.

Tarkoitus: Vertaistuen mahdollistaminen. Innostaminen aktiiviseen arkeen.

Tavoite: ryhmän hyödyn ja vaikutusten arviointi.

Tarkoitus: Tuen ja ohjauksen antaminen.

Kuvio 2. Lapin Muistikunto-hanke. Muistikunto-ryhmä kotona asuville muistipulmaisille henkilöille.

Aivoterveys on elämänmittainen asia

www.lapinmuistiyhdistys.fi

Muistikunto -ryhmä lähi-ihmisille

Muistikunto-ryhmässä muistisairaana lähi-ihmisten on mahdollista keskustella ja jakaa kokemuksia sekä tietoa arjen sujumisesta. Ryhmän sisällöt ja teemat sovitaan ryhmäläisten ja ohjaajien kesken. Tavoitteena on tarjota vertaistukea ja virkistystä. Ryhmä on tarkoitettu kotona asuvan muistisairaana ihmisen lähi-ihmisille. Tavoitteena on, että lähi-ihmisten Muistikunto-ryhmä toiminta jatkuu paikallisesti.

Tervetuloa vierailemaan nettisivuillemme osoitteeseen http://lapinmuistiyhdistys.fi/fi/Lapin_Muistikunto_-hanke, jossa kuvaamme tarkemmin muun muassa Digiryhmätoimintaamme. Sivuilta löytyy myös video, jossa on Annelin ja Alexin ajatuksia aivoterveystestistä.

Annamme mielellämme lisätietoja.

Malla Rekilä, hankesuunnittelija, 045 668 3845. Mirja Heikkala, hanketyöntekijä 045 6683 844.

Lapin Muistikunto-hanke, Lapin Muistiyhdistys ry, Rovaniemi.