



*Suomen muistiasiantuntijat ry / Lupa puhua -hanke*

## Muistimatka helpottaa asioiden puheeksi ottamista ja ennakointia



### Miksi

Muistiperheiden ja ammattilaisten toimivan yhteistyön edellytyksenä on avoin ja luottava vuorovaikutus. Tämä saattaa estyä, mikäli vaikeat asiat jäävät puhumatta tai vastaukset olettamuksiksi. Muistimatkan avulla muistisairas henkilö tulee kuulluksi ja ymmärretyksi yksilöllisesti, muistisairaana henkilön läheiset jaksavat paremmin, kyky ennakoida ja varautua tulevaan paranee, rajoittamistoimet vähenevät ja tilanteiden kriisiytyminen vältetään.

### Kenelle

Muistimatka on tarkoitettu kaikille muistisairauksien parissa eläville, työskenteleville sekä alaa opiskeleville.

### Miten

- Muistiperheiden elämään liittyvät teemat ja tilanteet on Muistimatassa nimetty pysäkeiksi, joita on yhteensä 66.
- Muistisairaant henkilöt sekä heidän läheisensä tutustuvat Muistimatkan pysäkkitaulukon, johon on koottu muistisairauden eri vaiheissa esiin nousevia asioita (esim. Läheisille kertominen, edunvalvonta, parisuhde, itsemääräämisoikeus, palveluasumiseen siirtyminen, hyväksyminen, toivo).

### Mitä

Muistimatka on positiivista yhteistyön ilmapiiriä edistävä työkalu, jonka avulla sote-ammattilainen tutustuu paremmin muistisairaaseen henkilöön ja hänen lähipiiriinsä. Muistimatka koostuu muistiperheiden elämään liittyvistä teemoista ja tilanteista, joita avataan tarkemmin keskustelukorttien avulla. Muistimatkan avulla ammattilainen voi suunnitella asiakastapaamiset, palveluohjaustilanteet, ryhmätapaamisten sisällöt, sekä koulutukset ja valmennukset.

- Pysäkeistä valitaan ne ajankohtaiset ja selvittämistä vaativat asiat, joista muistiperheet haluavat keskustella ammattilaisten kanssa.
- Muistimatkaa voi hyödyntää koko muistisairauden ajan ja sen äärelle voi palata aina tarvittaessa uudelleen.
- Muistimatkaan ei ole käyttöohjetta – vain mielikuvitus on rajana!

### Kenen kanssa

Muistiperheiden sekä sote-alan ammattilaisten väliseen yhteistyöhön.

Muistiperheen sisäiseen keskusteluun.

Vapaaehtoisten ja muistiperheiden väliseen yhteistyöhön.

Ammattilaisten väliseen yhteistyöhön.

Sote-alan opintoja ja ammatillista kasvua tukemaan.

### Millä resursseilla

Muistimatkan käyttäminen ei vaadi erityisiä resursseja. Se on kaikkien saavutettavissa verkkosivuilla [www.muistimatka.fi](http://www.muistimatka.fi), josta voi tulostaa itselle ajankohtaisia pysäkkejä. Muistimatkan käyttö ei vaadi erityistä osaamista, vaan sitä voi käyttää omista lähtökohdista itselleen sopivimmalla tavalla. Muistimatkan pohjalta käytävään keskusteluun on hyvä varata aikaa 30–60 min.

