

# VAPAAEHTOIS- TOIMINTA



**Muistiluotsi**  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Helsinki ja Itä-Uusimaa

# VAPAAEHTOISTOIMINTA

- vapaaehtoinen saa moniportaisen koulutuksen muisti-sairauksiin ja vapaaehtoistoimintaan
- vapaaehtoinen saa itse valita missä toiminnoissa hän haluaa olla mukana ja kuinka usein
- vapaaehtoisille järjestetään työnohjauksellisia tapaamisia ja virkistystoimintaa

## Etenevää muistisairautta

sairastava ihminen unohtaa toistuvasti asioita, ihmisiä ja sanoja ja tarvitsee apua päivittäisissä arjen asioissa.

Sairastuneella on kuitenkin paljon voimavaroja jäljellä ja hän osaa nauttia asioista. Tästä syystä on tärkeää auttaa häntä löytämään ilon aiheita ja onnistumisen kokemuksia arjessa. Tässä tehtävässä vapaaehtoinen on loistava apu muistisairaalle.

## Helsingin Alzheimer-yhdistys ry:n vapaaehtoisuustoiminnan muotoja

- Tapahtumiin osallistuminen
- Sairastuneiden ja omaisten ryhmien ohjaaminen
- Päivätoiminnassa mukana oleminen
- Toimintatuokioiden ohjaaminen: esim. laulu, musiikki, lukeminen, käsityöt, kuunteleminen - läsnäolo
- Retkillä mukana oleminen
- Muistisairaahan avustaminen ulkoilussa, tapahtumissa, jumpassa, kuntosalilla tai uimahallissa
- Muistisairaahan avustaminen kotona ja harrastuksissa

# Muisti-KaVeRi

Muisti-KaVeRi on koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkamiseen ja arvokkaan elämän kokemiseen. Se, jos mikä, tuottaa mielihyvää ja tarjoaa elämyksiä, millä taas on vaikutusta muistisairaahan ihmisen hyvän elämän ja kuntoutumisen kokemiseen.

Muisti-KaVeRi voi toimia esimerkiksi muistisairaahan ihmisen kalakaverina, kirpparikaverina, teatterikaverina, tanssikaverina, hiihtokaverina, lenkkikaverina, kauppakaverina - tai ihan vain kaverina yhteisen ajan jakamiseen. Muisti-KaVeRi vastaa kaveruuteen, ei hoitoon liittyvistä asioista.

---

## Muistiluotsi

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotsit muodostavat koko maan kattavan verkoston toimien 17 maakunnassa.

Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti maakuntiansa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistointimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

Valtakunnallista verkostoa ja alueellisia keskuksia rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö Veikkauksen tuotoilla.

# YHTEYSTIEDOT

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

---

Terveyspuisto  
Tenholantie 12,  
2.krs  
00280 Helsinki

09 454 2750  
[www.alzhki.fi](http://www.alzhki.fi)

---

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

Anitta Rytilahti p. 044 770 9121  
[anitta.rytilahti@alzhki.fi](mailto:anitta.rytilahti@alzhki.fi)

 Helsingin Alzheimer-yhdistys ry

 @alzhki.fi

 alzheimeryhdistys

