



Olen Johanna Saarelma uusi muistiohjaaja Helsingin ja Itä-Uudenmaan muistiluotsissa. Urani alussa työskentelin koulutusta vastaavissa myynnin- ja markkinoinnin työtehtävissä. Rinnalla on aina kulkenut liikunnan- ja hyvinvoinnin edistämistyö, jossa asiakaskuntani ovat vauvasta vaariin. Työni ohella opiskelen geronomiksi. Geronomina yhdistyvät asiantuntemus muistisairauksista, ikääntymisestä, hyvinvoinnista ja terveyden edistämisestä. Opiskelu vahvistaa ammattitaitoani, jolla tukea muistisairaita, heidän läheisiään sekä omaishoitajia parhaalla mahdollisella tavalla.

Muistiohjaajan työhöni kuuluvat mm. muistikahvilat, infotilaisuudet, yhteisöluennot sekä erilaiset tapahtumat. Näissä tulen jakamaan ajantasaista tietoa mm. muistisairauksista, aivoterveystieteistä sekä hyvien elintapojen merkityksestä. Lisäksi pidän vertaistukiryhmiä, joissa teemme erilaisia aktiviteetteja, kuten muistiharjoituksia, ryhmäkeskusteluja ja toimintatuokioita, jotka auttavat ylläpitämään ja vahvistamaan muistia sekä sosiaalisia suhteita.

Vapaa-ajallani pyrin pitämään huolta omasta hyvinvoinnistani sekä aivoterveystieteistäni vaalimalla hyviä elintapoja. Metsälenkit yhdistettynä ulkopuolisuudella käymiseen ovat minun suosikkilistani kärjessä, mutta Salsa-tunteja ei kyllä voita mikään. Myös kehon- ja mielen huoltoa ammennan uppoutumalla meditatiiviseen joogaan. Toivoisin, että jokaisen kansalaistaidon osana olisi kyky kohdata muistisairas henkilö siten, että hän kokisi tulevansa kohdatuksi aikuisena, kunnioitettavasti ja ymmärtäväisesti. Jokaisen muistisairaana kuuluu saada elää hyvää elämää muistiystävällisessä yhteiskunnassa, joten tehdään yhdessä Suomesta muistiystävällinen maa.

Minuun saat yhteyden puhelimitse 044 704 7774 tai s-postitse johanna.saarelma@muistihelsinki.fi

Itä-Uusimaa



Heippa,
Olen Emilia Eklund ja minut löydät Itä-Uudeltamaalta; Lapinjärveltä, Loviisasta sekä Porvoosta. Ohjaan erilaisia aivojumppa- sekä vertaistukiryhmiä ja tykkään myös luennoida muistiin liittyvistä aiheista sekä avoimissa muistikahviloissa että eri toimijoiden tilaisuuksissa. Palvelen asiakkaitamme sekä suomeksi että ruotsiksi.

Olen erittäin kiinnostunut aivoista ja minua kiehtoo niiden mahtavat ominaisuudet. Voisin puhua aiheesta aivot päivät pitkät. Tällä hetkellä opiskelen työn ohessa terveystieteitä avoimessa yliopistossa. Olen todellinen eläinystävä, sienimetsähullu sekä parantumaton jouluihminen.

Minuun saa yhteyttä puhelimitse 044 750 5415 tai s-postitse emilia eklund@muistihelsinki.fi



Olen Henrietta Janhonen ja pitkän linjan sote-ammattilainen. Koulutukseltani olen mm. geronomi ja olen työskennellyt Muistiluotsissa noin 7-vuotta.

Perheeseeni kuuluu kolme lasta, puoliso sekä kaksi koiraa ja hevonen: Työskentelen Porvoon, Sipoon sekä Askolan alueella muistiohjaajana sekä suomeksi että ruotsiksi.

Minulle tärkeää on palvella asiakkaitani kokonaisvaltaisesti ja teenkin ryhmätoiminnan ohella, yksilö- sekä perheohjauksia. Myös erilaiset luennot sekä tapahtumien järjestämiset yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa, ovat lähellä sydäntäni.

Minut tavoittaa sähköpostitse henrietta.janhonen@muistihelsinki.fi tai numerosta 044-765 5566

Jorma, Muistiluotsin konkari

TEKSTI: Jenni Nissinen ja Jorma Väliäho
KUVA: Jenni Nissinen

Kun Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin toiminta käynnistyi vuonna 2017, Jorma Väliähösta tuli vakiintunut osa sitä. Nyt Muistiluotsi-toiminnan aloittamisesta on kulunut seitsemän vuotta, ja Jorma lupautui kertomaan siitä kävijän silmin.

Muistiluotsi-toimintaa järjestettiin alkuaikoina Helsingin Muistiyhdistyksen tiloissa. Sitten syntyi ajatus toiminnan laajentamisesta Itä-Helsinkiin, tarkalleen ottaen Vuosaareen.

Aluksi Vuosaarella kokoontui ryhmä, jossa Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin pitkäaikainen muistiohjaaja, Sofia Halme, ohjasi liikuntaa ja aivojumppaa. Vuosien saatossa toimintaa kehitettiin, ja nykyisin Vuosaarella kokoontuukin laaja kirjo erilaisia ryhmiä. Jormalle näistä tutuiksi ovat tulleet aivotreeni-, liikunta- ja teemaryhmät. Konkarikävijänä Jorma tuntee hyvän aivojumppatehtävän tunnusmerkin; sen tulee olla riittävän haastava, jotta aivot joutuvat töihin. Kun tehtäviä on monipuolisesti erilaisia ja ne haastavat jokainen eri tavalla, jokainen voi kokea onnistuvansa jossakin, sanoo Jorma.

Jorman mukaan Muistiluotsi-toiminnan vahvuus on se, että ryhmätoiminta on suunnattu nimenomaan sairastuneille. Kynnys osallistua toimintaan madaltuu, kun ryhmässä voi kohdata vertaisiaan ja ryhmätoimintaa suunnitellussa ohjaaja ottaa huomioon sairauden mahdolliset vaikutukset toimintakykyyn. Silti jokainen ryhmäläinen saa ryhmässä tulla nähdyksi ennen kaikkea omana itsenään sairauden sijaan.

Jorma luonnehtii omaa rooliaan Muistiluotsin toiminnassa auttajaksi. Hän on aina lähtenyt innostuneesti mukaan uusiin ryhmiin ja osallistunut niiden kehittämiseen. Ryhmätoiminnan lisäksi Jorma on osallistunut erilaisiin Muistiluotsin järjestämiin avoimiin tapahtumiin, kuten Muistikummituokioihin, joita hänellä on tähän mennessä takana useampikin.

Jorma kannustaakin kaikkia lähtemään mukaan toimintaan, sillä säännöllisten tapaamisten myötä tulee lähdettyä kotoa tapamaan ihmisiä sekä pitämään huolta omista aivoista.



Jorma Väliäho