

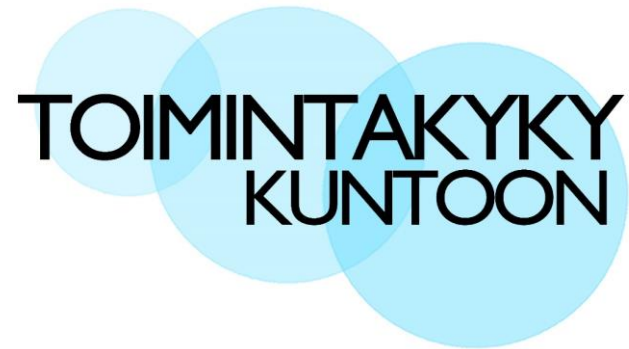


Muisti työssä
Työ muistissa

Lea Jokela

9.10.2018

Muisti työssä – työ muistissa 2017-2020



**Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



1. Edistetään keskisuomalalaisten työssäkäyvien muistiterveyttä.



Muisti on työntekijän tärkein työkalu

Kolmivuotinen Muisti työssä – työ muistissa -hanke aloitti Jyväskylässä elokuussa 2017. Hanketta hallinnoi Keski-Suomen Muistiyhdistys ja sitä rahoittaa STEA. Hankkeen tavoitteena on edistää keskisuomalalaisten työssäkäyvien ihmisten tietoa muistiterveydestä ja kehittää keinoja hallita työtapa ja -aika. Nykyinen työ- ja elämäntapa kuormittaa ihmisiä, joten oikeilla toimilla edistetään työntekijöiden hyvinvointia.

Jyväskylässä Kansalais-toiminnan keskus Mataran neuvotteluhuoneissa käy iloinen puheenso-ma, kun muistiterveyskokoontuu. Kokoontuminen on Muisti työssä-työ muistissa -hankkeen järjestämä ja yksi hyvä esimerkki hankkeen toiminnasta. Ennakkeissa pa-ostetaan toiminnallisuutta ja



Muistiterveysverkoston tapaamisessa tutustuttiin tarkasti hankkeen tuottamiin materiaaleihin. Toiminnanjohtaja Helena Huovila (vas.), projekkoostaja Lea Jokela, työterveyspsykologi Riikka Jakonen, kurtoutusohjaaja Katja Mattila, fysioterapeutti Ulla Sinisalo ja projektityöntekijä Kirsi Nieminen.

muista ideoita syntyä tässäkin kokouksissa vauhdilla.
- Pyrimme näissä kokouksissa muuttamaan konkreettisia keinoja työntekijöiden muistiterveyden edistämiseksi työ-yhteisöissä, kertoo hankkeen projektivastaava Lea Jokela.
Muistiterveysverkoston ko-koontumisissa on tällä kertaa paikalla Keski-Suomen sis-

raanhoitopiiriin kuntoutuusoh-jaaja Katja Mattila, työterveys-työ Aallosta psykologi Anneli Tuura sekä työterveyspsykologi Riikka Jakonen, Jyväskylän Setlementin toiminnanjohtaja Helena Huovila ja Jyväskylän Työterveys Oy:n fysioterapeutti Ulla Sinisalo.
- Oman työnsä hallinta on oleellista. Asemet ovat myös tärkein, nyt ihmismönnä liikaa "rankkoja" työpäivät, naiset muun muassa pohtivat.

Kognitiivisen ergonomian parantaminen tärkeää
Oman työn hallinta ja työ-päivien oikea-aikainen rymittäminen takoinen on tärkeä jaksamista edistävä asia. Kaiken keskeisöä on kognitiivisen ergonomian parantaminen.
- Kognitiivisella ergonomi-alla tarkoitetaan työn, työvä-lijöiden ja -tapojen sekä työ-ympäristön yhteensovittamista ihmisen työtehtävien ja työssä-keittävyyteen kanssa, selventää projektivä-työntekijä Kirsi Nieminen.
Kognitiivinen toimintaky-ky kuvaa ihmisen muistia ja oppimiskykyä. Kognitiivinen toimintakyky voi häiriintyä, jos aivot kuormittuvat liikaa.
- Nykyinen työelämä on tosi hektistä ja erilaiset laitteet häiritsevät keskittymistä. Siksi-pöytästä on kunnioitettava huomi-ointa työntekemisen tapoihin, Lea Jokela painottaa.



Muisti työssä – työ muistissa -hankkeen hauskan muistipelin pyörittäessä työterveyspsykologi Riikka Jakonen (vas.), fysioterapeutti Ulla Sinisalo, kurtoutusohjaaja Katja Mattila, psykologi Anneli Tuura sekä toiminnanjohtaja Helena Huovila.

Aivoterveyttä edistetään työelämässä yhteistyössä
Työ muistissa – muisti työs-ssä -hankkeen tavoitteena on vahvistaa keskisuomalalaisten työssäkäyvien ihmisten tietoa muistiterveydestä sekä pykiä lisämään työyhteisöjen tietoa-ta kognitiivisesta ergono-miasta. Hankkeen työnteiki-jät tekevät yhteistyötä muun muassa työterveyshuoltojen kanssa. Tavoitteena on, että mahdollisimman varhaisessa vaiheessa pyrytettiin tunnistamaan työntekijän muistipulmat ja löydettiin keinoja tukemi-seen ja ohjaamiseen.
- Aivoterveyden edistämisen ja kognitiivisen ergonomian te-otuksen lisäksi olemme mukana erilaisissa tapaamis-sissa. Voimme lisäksi esimerkiksi toteuttaa työpaikalla ryhy-päivän ohjelmia, Jokela kertoo.
Hankke on järjestetty muun muassa esitelmille ja työn-antajille suunnattuja aamupa-lattilaisuuksia, muistihuolto

-tapahtumia työntekijöille sekä koulutuksia hankkeen kohde-ryhmille.
Hankkeen kotisivuilta muisti-terveys.fi löytyy tietoa muistiterveydestä, kognitiivisesta ergonomiasta sekä vinkkejä ja harjoituksia muistiterveyden ylläpitämiseen työpaikoilla.
- Sivulta löytyy muun muassa muistia ja työn 10-1 neesi Jokela ja Nieminen vinkkaava

Teksti ja kuvat: Eija Selmele

2. Lisätään työyhteisöjen tietotaitoa kognitiivisesta ergonomiasta

Tauota työpäivääsi - ota tavaksi!
Hyvä muistikunto kognitiivisen ergonomian avulla.



1. Kierrä hartiota eteen ja taakse.
2. Nosta hartiat korviin ja pudota remosti alas. Kädet vaakatasoon. Nouse takaisin seisomaan, laske myös kädet alas.
4. Ravistele kehoasi. Tee toistoja 5 - 10 kertaa.

Ota itsellesi hetki aikaa ja kokeile 4-7-8-numerosarjalla tunnettu hengitysharjoitusta.

1. Tyhjennä keuhkot hengittäen ulos suun kautta.
2. Veda sitten ilmaa nenästä kautta laskeen neljän.
3. Pidä hengitystäsi ja laskeen soikseen.
4. Anna sen jälkeen ilman virrata suustasi ulos ja laske samalla mielessäsi kahdeksaan.

Toista vaiheet muutamia kertoja.

Aivopulmaus - mitä sanoista muodostuu:

mysteeri	ovut	m		
voilin	hyvän	pohtiva	ikään	täin

Tunnistatko näitä asioita työympäristössäsi?



MAYDAY!
Pelasta aivot toimimalla pelin antamien ohjeiden mukaan!

Vapaa-aika

Terveelliset elämäntavat

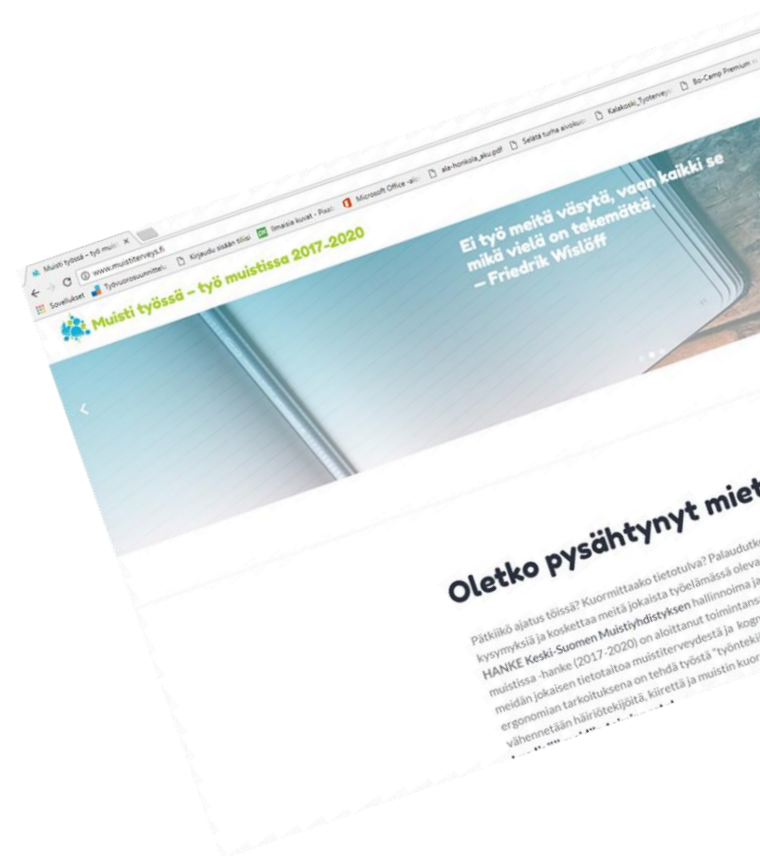
Työyhteisö

8+8+8

ALOITUS



3. Kehitetään muistioireisille henkilöille tukitoiminnanmalli



Kuulostaako tutulta? Muistin hyvinvointiin voidaan vaikuttaa monilla eri tavoilla. Tee muistillesi hyvä teko ja ilmoittaudu mukaan!

29.8.2018
KLO 18-19.30

Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä, Tila: Mat 100 (1. krs)

Tilaisuuden ohjelma:

18.00 Ravinnostako apua

takkuilevaan muistiin?

Eeva Nykänen, ravitsemusterapeutti

18.45 Lavatanssijumpaa

Pientä iltapalaa tarjolla

Lavatanssijumpaa on hauskaa ja helppoa liikuntaa. Pue päällesi mukavat vaatteet ja tossut/sukat.

Ilmoittautuminen 24.8.18 mennessä: muistiterveys@ksmuisti.fi

Lisätietoja: 040 673 0060 tai 040 673 0061

www.muistiterveys.fi



4. Edistetään muistiterveyttä yhteistyössä työterveyshuollon kanssa



Tervetuloa muistiterveysverkoston tapaamiseen
 torstaina 3.5.2018 klo 14-16
 Paikka: Keski-Suomen Muistiyhdistys (Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä)

Asial...

OLETKO PYSÄHTYNYT MIEHTIMÄÄN...

PÄTKIIKÖ MUISTI? TIETOTULVAA?
 Sinun ja työntekijöiden hyvinvointia? Ovatko koirat kissoja? Mikä sinulle on terveellistä? Muistin apuvälineitä? Terveystukea?

TEHDÄÄN TYÖSTÄ PAREMPI MUISTILLE

Hyväksytty työelämä tietotulviin, häiriöihin ja keskittymiseen vedä paljon sivolta. Jo kolmannes työelämästä suuruu työssä ja lähes joka viides kokee merkittäviä muistia ja keskittymiskykyyn vaikeuksia. Nyt on aika lisätä kognitiivisen ergonomian tietoa sekä muistipölyjen tunnistamista ja puhkeaksi ottamista!

Käsi Suomessa alustanut Muisti työssä - työmuistia -kassa kehittää näitä ongelmia ohjain. Kognitiivisen ergonomian toteuttamiseksi voidaan ohjelmilla työtä luoda luontuisia, sujuvia ja mielekkäitä sekä parantaa työturvallisuutta, kognitiivisen ergonomian tietoa ja työturvallisuutta. Työturvallisuuden parantaminen on keskeistä kognitiivisen ergonomian toteuttamisessa.

Muisti työssä -kassa on OIKU:n rahoittama Keski-Suomen muistiyhdistyksen tukema projekti vuodelta 2017-2020. Hankkeen lähtökohdat on yhteinen kognitiivisen ergonomian sekä kognitiivisen ergonomian kassan toteuttaminen.

Rekrytointi
 Jos haluat
 jatkokehittää
 a. 040 573 0000
 Käsikirjan
 projektityössä
 a. 040 573 0000
 muistiterveys@muisti.fi
 www.muistiterveys.fi



kavaliiosi

MAYDAY, MAYDAY!

AIVOT VAARASSA!

Jyväskylä
 Tietotalo, Voutisali
 Kilpisenkatu 1
 29.11.2018
 klo 13-16.30

Mikä meidän aivojamme kuormittaa työelämässä?

klo			
13.00	Tervetuloa	14.45	Palautumisen kautta kohti parempaa stressinhallintaa Tiina Hoffman, Liikuntafysiologi / Hyvinvointiasiantuntija FIRSTREAT
13.10	Johdattelua päivän aiheeseen Marjaana Mäkinen Fil Hum. Lis. ja Erivan Tutkija R. Myrsky	15.15	Aivoterveyttä tukeva työkuultuuri Anneli Tuura, Työterveyspsykologi
13.25	Aivot, keho ja mieli työelämässä - optimoi hyvinvointia ja työssä suoriutumista Tiina Parviainen, Aivotutkimuskeskuksen johtaja	16.25	Päätösanat
14.15	Kahvitauko		Tilaisuudessa palautumishetkiä ohjaa: LAIVE

Muisti työssä Työ muistissa

Ilmoittautumiset osoitteessa:
www.muistiterveys.fi/mayday



www.muistiterveys.fi

muistiterveys@ksmuisti.fi



**PIDÄ AIVOSI HYVÄSSÄ VIREESSÄ
"SORVIN ÄÄRESSÄ"!**

Tilaa uutiskirjeemme, josta saat tietoa työn ja aivojen yhteen sovittamisesta, muistiterveydestä ja aiheisiin liittyvistä tapahtumista.

Saat postia meiltä 2 - 4 kertaa vuodessa.



TILAA UUTISKIRJE KLIKKAAMALLA!