

SYNAPSI

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen jäsenlehti

#01

2018



SISÄLLYSLUETTELO

- 2 Sisällysluettelo
- 3 Pääkirjoitus: Minustako veljeni vartijaksi?
- 4 Perheterapia
- 6 Vieraskynä: Yrttikimpun taikaa
- 8 Uusia työntekijöitä: Anne ja Pekko
- 9 Muisti-ilta
- 10 Muistineuvonta: Vammaiskortti
- 12 Ajankohtaista: Muistikahvilat
- 13 Vierailu eduskuntaan
- 14 Muisti: Tunteva-koulutus
- 16 Suomi 100 v päivätoiminnassa
- 19 Yhdistyksen toimintaa
- 20 Kutsu kevätkokoukseen ja ristikko
- 21 Henkilökunta
- 22 Vuoden hallitus ja muistisairauksiin erikoistuneita lääkäreitä
- 23 Ensitietoillat ja ristikon ratkaisu

Numero: 1/2018, 32. vuosikerta

Painosmäärä: 2000 kpl

Taitto: Jaana Jukarainen

Kannen kuva: Michael Tieso

Art of Backbacking/Flickr

Lehti ilmestyy neljä kertaa

vuodessa helmi-, touko-, syys- ja
joulukuussa

Julkaisija

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry (HAY)

Terveyspuisto, Tenholantie 12, 00280 Helsinki

p. 09 454 2750, faksi 09 4542 7530

toimisto@alzhki.fi

www.alzhki.fi

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 22.

Aineisto 6.5.2018 mennessä

Mediatiedot ja hinnat saatavissa

toimistostamme: toimisto@alzhki.fi

Toimitusneuvosto:

Markus Löfström, päätoimittaja

Outi Raatikainen, Jari Jokiluhta, Jaana Jukarainen

ja Teija Mikkilä

Minustako veljeni vartijaksi?

Oi aikoja huolettoman nuoruuden! Vaikka olihan niitä huolia maailmassa varmaan suunnilleen saman verran – ellei peräti enemmän. Ne vain koskettivat muita.

Oma sosiaalinen piirini on varsin laaja. Siihen kuuluu myös itseäni selvästi nuorempia ja varttuneempia. Jälkimmäisten kohdalla olen tottunut kuulemaan vanhenemisen mukanaan tuomista riesoista ja elämää uhkaavista sairauksista. Kuulun ikäluokkaan, jossa elämä paitsi antaa, myös ottaa - ikäisiäni kuolee, ei vain tapaturmaisesti. Lähipiiristä ovat jo ensimmäiset poistuneet. Pidämme tätä kuitenkin luonnollisena. Vaikka emme ystävinemme vielä ajattele päivittäin kuolemaa tai aina keskustele siitä tavatesamme, on se kuitenkin läsnä arjessamme. Tarkkailen itseäni, elämäntapojani ja tuntemuksiani. Lähimmäiseni ja ystäväni tekevät samoin. Teemme havaintoja toistemme tilasta ja jaamme huomioita - usein kuitenkin vain muiden kuin havaintojen kohteen kanssa.

Läheinen ystäväni sai vastikään diagnoosin Alzheimerin taudista. Olimme jo useamman vuoden ajan kiinnittäneet huomiota ystävämmme hajamielisyyteen ja varsin arkisten asioiden unohteluun. Yhdessä ollessamme kuittasimme tämän kaikki huumorilla. Jossain vaiheessa havahduimme kuitenkin epäilemään, ettei kaikki ole kunnossa. Kesti aikansa, ennen kuin uskaltauduimme kertomaan toisillemme epäilyksistämme. Sen jälkeen piti kerätä rohkeutta avata aihe keskustelun kohteena ole-

van ystävän kanssa; kuinka lähestyä häntä hienotunteisesti niin, että meille tärkeä ystävytemme ei kärsi. Tätä vaihetta kesti ehkäpä liian kauan – olisiko pitänyt nostaa kissa pöydälle jo aiemmin – sitä on vieläkin vaikea sanoa.

Opin, että kipeistäkin asioista on keskusteltava ajoissa niiden oikeilla nimillä, rohkeasti ilman tabuja. Mitä tarkoittaa ajoissa? Jos lähimmäinen väittää, että hänelle kuuluu hyvää, ja itse aistit ettei näin ole, niin luota havaintoosi - lähimmäisesi terveyden, hyvinvoinnin ja elämän vuoksi.

Juuri nyt - helmikuussa 2018 - tilanne on ystävälleni ja hänen läheisilleen varsin raskas. Kriisitilanteessa hoitoa ja huolta tarvitsevat yrittävät itse hoitaa asioita kovassa paineessa. Näinhän ei tarvitse olla, vaan me kaikki lähimmäiset voisimme olla toinen toistemme suhteen valppaita, kannustaa ja rohkaista ajoissa tutkimuksiin, jatkohoitoon ja tukiverkkojen

huomaan sekä sairastuneen että hänen lähipiirinsä ja kulkea rinnalla. Varsin yksinkertaista, vaan niin vaikeaa. Miksi? Jos olet epävarma, missä menee hienotunteisuuden raja puuttua toisen ihmisen elämänpeliin, niin kilauta kaverille. Jos kaveri ei vastaa, niin puutu. Ole rohkea!

Tätä kirjoittaessani jouluvalot vielä palavat monien pihilla ja parvekkeilla. Ruotsalainen tuttu joululaulu toteaa: ”Hetken kestää elämää, ja sekin synkkää ja ikävää”. Riemuitkaamme ja nauttikaamme tunnontuskitta niistä hetkistä, kun elo tuntuu huolettomalta. Silloin, kun polku on raskaampi kulkea, tuetaan toisiamme ja kuljetaan rinnalla. Kaikki tämä kuuluu hyvään elämään.

JUHA LAPPALAINEN

Hallituksen jäsen



Perheterapia

TEKSTI: Sanna Avaluoma

Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä koko perheen tukeminen nähdään tärkeänä osana muistisairaana ihmisen kokonaisvaltaista hyvää hoitoa. Vuodesta 2000 yhdistyksessä on kehitetty ryhmä-, pari- ja perheterapeuttisia työtapoja perheiden avuksi. Pari- ja perhepsykoterapeutti, muistiasiantuntija Sanna Avaluoma on toiminut Helsingin Alzheimer-yhdistyksen ryhmänohjaajana ja perheterapeuttina vuodesta 2000. Kehittämishankkeiden tuloksena Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan myöntämä vuosittainen järjestöavustus mahdollistaa perhekeskusteluja muistisairauden myötä syntyviin haastaviin perhetilanteisiin.

Muistisairaudet vaikuttavat ihmisen vointiin laaja-alaisesti. Sairaus voi jo varhaisessa vaiheessa muuttaa ihmisen tapaa ilmaista itseään, kertoa tunteistaan, huomioida toisia, osallistua yhteisiin keskusteluihin ja perheen yhteisiin tapahtumiin. Kun yksi perheessä muuttuu, myös muut muuttuvat. Perheen arkinen vuorovaikutus muuttuu. Sairauden etenemisen vaikutukset arkeen ja perheen tulevaisuuteen herättävät surua ja epä tietoisuutta. Mieltä painavista asioista joko vaietaan tai niiden ympärille voi kehittyä ristiriitoja.

Perheterapeutin vastaanotolla tilanteista keskustellaan tavalla, jossa jokaisen näkökulma on yhtä tärkeä. Perhetyön tavoitteena on auttaa perheenjäseniä kuulemaan, ymmärtämään ja kunnioittamaan toistensa erilaisia ajatuksia ja kokemuksia sekä yhdessä löytää asioita, jotka vahvistavat perheen hyvää arkea. Koko perhettä autetaan pysähtymään tässä uudessa elämäntilanteessa, jossa avun tarvitsemisen ja avun vastaanottamisen kysymykset ovat tulleet ajankohtaiseksi.

Tilanteita, joissa perheterapeutti voi olla perheelle avuksi:

- Diagnoosin saamiseen liittyvä psyykinen kriisi
- Perheen vuorovaikutusongelmat
- Sairauden etenemisen myötä tapahtuviin muutoksiin sopeutuminen
- Pari- tai perhesuhteiden kriisiytyminen
- Sairauden etenemiseen ja tulevaisuuden ratkaisuihin liittyvä ahdistus
- Kuoleman kohtaaminen ja surutyö



SANNA AAVALUOMA

Perheterapeutin vastaanotolle ei tarvita lähetettä. Ajan voi varata puhelimitse. Keskusteluja koskee vaitiolovelvollisuus. Helsingin kaupungin tuella perheellä on mahdollisuus saada maksutta viisi 90 minuutin kestoista tai seitsemän 60 minuutin kestoista keskusteluaikaa. Tarvittaessa käyntejä voi jatkaa omakustanteisesti.



YHTEYSTIEDOT

Vastaanotto:
Koskelantie 19 A 4, 00610 Helsinki

Puhelin
Sanna Aavaluoma: 041 5181181

Kotisivut: www.suhteessa.fi
Sähköposti: muisti@suhteessa.fi

Yrttikimpun taika

Imatralaisen lähihoitaja Päivi Ravolaisen kertomuksen kynäili Bertalan Galambosi

Joka kolmas tunti kurkistus huoneeseen: Asta hengittää. Vaihdan hänen asentoaan, ettei hento keho painu, tarjoan juomista, mikäli on hereillä. Oikaisen tyynynrypyt, sipaisen poskea. Nuku hyvin!

Joka aamu samat askareet: pesut, puhdas paituli. Oion lakanat ja pöyhin tyynyt. Nostan hänet istuvaan asentoon vuoteessa. Aamiaiset ja aamulääkkeet. Joskus aamupala maistuu, toisinaan ei. Rutiinit toistuvat päivästä päivään, viikosta viikkoon.

Asta, tuo hento olento on 86-vuotias muistisairas rouva. Hän ei juuri liiku, puhuu vain muutamia sanoja, mutta silmät elävät ja kertovat monenmoista, kunhan vain maltat kuunnella. Silmät kertovat onko ruoka hyvää, asento kohdillaan. Joskus käden hento puristus on signaali jostakin toiveesta tai halusta. Mitähän hänen päässään liikkuu? Muistipätkiä lapsuudesta, nuoruudesta, metsästä, rakkaasta kissanpenusta?

Hän makaa viikosta toiseen ja me huolehdimme hänestä. Huolehdimmeko riittävästi?

Aamupesut, aamiaiset, lääkkeet, lounas, päiväkahvi, päivällinen, iltapala ja taas nukkumaan. Tässäkö koko elämän sisältö? Mihin on jäänyt aamunkoitto, lintujen laulu, ruispellon tähkäpäiden aaltoilu? Pullantuoksuiset lauantai aamut? - Asta-parka! Silmäni kostuvat, pyyhin niitä, ennen kuin menen toiseen huoneeseen!

Yövuoron päätteeksi lähden kotiin nukkumaan, kotimatalla poikkean kauppaan. Teen ostokseni ja

Astalle ostan levyn suklaata. Seuraavana päivänä aamupalan jälkeen sulatan mikrossa muutaman palan suklaata. Avaahan suusi! - Sujautan lusikalla lämpimän suklaan hänen suuhunsa ja ryppyiset kasvot sulavat hymyyn. Odottamaton yllätys! Puurojen, soppien, soseiden katkeamaton nauha seisahtuu!... Silmät elävät, muistiin pullahtelee asioita. Oliko tämä isän tuoman tuliaisien maku tai tyttöporukan jakama makunautinto lavatanssien väliajalla? Kuka tietää, mutta koko vuode on täynnä hymyä!

Seuraavana päivänä ennen töihin lähtöä, menen puutarhaan. Kesä oli sateinen, mutta kukat loistavat. Mikkelistä tuodut yrtit sekoittuvat Viron Türiin puutarhamarkkinoiden erikoistuliaisten kanssa. Yrttitarhassa on värien ja tuoksujen runsautta.

Valmistelen yrttikimppuja. Kukkivan salaatin ympärille keräsin minttua, salviaa, rosmariinia, oreganoa, timjamaa, rakuunaa, sitruunamelissaa, anisiisoa, peikonryrttiä. Lajeja on runsaasti, niitä voi sommitella mielensä mukaisesti. Paketoin kimpun kosteaan paperiin ja ajan työpaikalle.



Kurkistus huoneeseen: Asta lepää. Odotellaan vielä. Iltakäännön yhteydessä, hänen ollessa hereillä, vien kimpun. On jo aikaa, kun hän on saanut kukkia! Silmät liikkuvat ja hymyilevät. Tunteeko hän näitä kasveja? Ananassalviaa, rosmariinia, peikonyrttiä? Nostan Astan kättä ja silitän sillä yrttikimppua, tuoksutellaan kättä, ehkä hän tunnistaa minttujen tuoksun. Laitan kimpun maljakkoon yöpöydälle.

Ulkona on pimeää, mutta huoneessa loistaa kimp- pu! Värit kimaltelevat: ananassalvian palavan punaista, yrtti ison piispan lilaa ja keskellä tuttu komistus, keltainen kultapallo. Kuin aurinko tai syysillan täysikuu, metsän reunan tuomen huumaa- va tuoksu, tai juhannusyön rantaniityltä kerätyn kukkakimpun taika.

Huoneen täyttää yrttitarhan taianomainen tuoksa- dus. Näen, että Astan aivoissa hypähtelevät tuoksu- vat muistikuvat: flunssan aikaan nautittu minttutee, metsäreunan tuomen huumaa- va tuoksu, tai juhan- nusyön rantaniityltä kerätyn kukkakimpun taika. Suljen oven hitaasti, ettei kahvan napsahdus katkai- se Astan tunteita. Itsellenikin jäi kukkainen mieli!



Päivi Rovalaisen yrttikimppu

Anne ja Pekko

uusia
työntekijöitä

Vuosi 2019 toi joukkoomme uutta henkilökuntaa:

Päivätoiminnan vastaavana ohjaajana aloitti tammikuussa Anne Heinonen: ”Työnkuvani on mielenkiintoisen monipuolinen ja minusta on mukava työskennellä ikäihmisten seurassa. Vastaan sekä työikäisten että ikäihmisten päivätoimintaryhmien sisällön organisoinnista ja huolehdin, että asiakkaillemme tarjotaan monipuolista ja mielekästä toimintaa.

Yhdessä ohjaajien kanssa otamme vastaan uuden asiakkaan, joka saa tutustua toimintaamme kaikessa rauhassa seuraten tai itse osallistuen. Toimintaperiaatteidemme mukaisesti asiakkaamme otetaan huomioon omina persoonina ja tunnustetaan heidän vahvuudet ja mielenkiinnon kohteet niitä tukien. Monipuolinen toiminnan sisältö pyrkii tukemaan ja ylläpitämään asiakkaan toimintakykyä arjessa mahdollisimman pitkään. Yhteydenpito omaisiin ja muihin läheisiin on myös tärkeä osa omaa sekä koko ohjausryhmän työnkuvaa: neuvomalla sekä ohjaamalla läheisiä yhdistyksen sisällä järjestettäviin tilaisuuksiin sekä muihin muistisairaille kohdistettuihin palveluihin.

Sairaanhoitajaksi valmistumisen jälkeen olen toiminut useissa tehtävissä terveydenhuollon sekä sosiaalialan parissa. Aloitin hiljattain työn ohessa muistihoidajan tutkinnon suorittamisen, koska se antaa viimeisimmän tiedon muistisairauksista ja niiden erityispiirteistä.

Älä epäröi ottaa minuun yhteyttä, autan mielelläni.

Tiedotusasiانا muistuttaisin, että kaikki muistisairaiden läheiset ovat tervetulleita yhdistyksemme omaisten vertaistukiryhmiin, joista seuraava onkin 5.3, sekä työikäisten läheisille suunnattu vertaistukiryhmä 22.3. Ryhmissä läheinen saattaa huomata, ettei ole yksin haastavissakaan tilanteissa ja että jollakin muulla on samasta tilanteesta jo omakohtainen kokemus.

Toivon kaikille mukavaa talven jatkoa, kevättä odotellessa.”

Uusi kokkimme on Pekko Mantsinen. ”Olen am-



PEKKA MANTSINEN JA ANNE HEINONEN

matiltani ravintolakokki. Olen ollut alalla vuodesta 2003 lähtien, valmistaen ruokaa ravintoloista, koulujen ja päiväkotien kautta hoitokoteihin. Sain kipinän ravintola-alalle asuessani Lontoossa vuosina 1995-2001. Työskentelin tuolloin mm. keittiöapulaisena Cityn alueella sijaitsevassa gastro-pubissa. Kotoisin olen Joensuusta.

Kun olen vapaalla, teen aina musiikkihommia, oli kyse bändi-promootiosta, musiikin kirjoittamisesta, treeneistä tai oikeastaan mistä vaan, mikä liittyy niihin kolmeen bändiin, joissa soitan. Musiikki on vienyt minua mukanaan seitsemänvuotiaasta asti ja sen mukana olen päässyt näkemään sekä Suomea että ulkomaita. Musiikki kaikkineen on hieno seikkailu ja tulen olemaan siinä mukana niin kauan kuin mahdollista.”

TERVETULOA ANNE JA PEKKO!

MUISTI-ILTA

HELSINGIN MUISTILUOTSI JÄRJESTÄÄ
YHTEISTYÖSSÄ AIVOLIITON, SYDÄNLIITON,
KÄPYRINTEEN, DIAKONISSALAITOKSEN HOIVAN
JA TENHOKOTI TUTORIKSEN KANSSA
MUISTI-ILLAN.

Keskiviikkona
14.3.2018

Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B
Helsinki

16.45 - 17.30 tutustuminen näyttelyyn

17.30 - 19.00 "Mitä jää muistiin - ja miten siihen
voi vaikuttaa"

Dosentti, neurologian erikoislääkäri Susanna Melkas

Toiminnan esittelyä, neuvontaa, materiaalia.

VAPAA PÄÄSY!

Tiedustelut:
09 454 2750 tai
toimisto@alzghi.fi
www.alzghi.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa



NV-Neurologiset
vammaisjärjestöt



VAMMAISKORTTI

TEKSTI: Jari Jokiluhta

MIKÄ ON VAMMAISKORTTI?

EU:n Vammaiskortti tulee Suomessa käyttöön loppukeväästä vuonna 2018. Yhtenäisellä Vammaiskortilla vammaiset ihmiset voivat Suomessa ja muissa EU-maissa todentaa vaivattomasti vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa matkustaessaan esim. julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuessaan liikunta- ja kulttuuritapahtumiin.

Palveluntarjoajille yhtenäinen kortti mahdollistaa palveluiden kehittämisen. Vammaiset ihmiset voidaan kortin avulla huomioida palveluissa aikaisempaa paremmin.

Vammaiskortti on samanlainen kaikissa niissä maissa, joissa se tulee käyttöön. Kortissa on henkilön valokuva, nimi, syntymäaika, pistekirjoitusta ja hologrammitunniste. Vammaiskortissa voi olla myös A-merkintä. Se tarkoittaa, että henkilö tarvitsee useimmiten mukaansa avustajan tai tukihenkilön.

Vammaiskorttia eivät voi hakea kaikki. Suomessa korttia voi halutessaan hakea itselleen n. 300 000 henkilöä. Kortilla ei saa sosiaalietuuksia.

VAMMAISKORTTIKOHTEET

Sivulta www.vammaiskortti.fi löydät kätevästi Vammaiskorttikohteet, eli kaikki ne kulttuuri-, liikunta- ja matkailukohteet ja palveluntarjoajat, jotka huomioivat vammaiset ihmiset omissa palveluissaan Vammaiskortin avulla. Ensimmäiset kohteet näkyvät jo nyt listassa.

MITEN HAEN VAMMAISKORTTIA?

EU:n vammaiskorttia ei voi vielä hakea. Vammaiskortti tulee Suomessa käyttöön loppukeväästä 2018. Silloin korttia voi hakea Kelan kautta.



JARI JOKILUHTA

muistineuvoja

MITEN HAEN VAMMAISKORTTIA?

Et tarvitse erillistä päätöstä Vammaiskortin hakemiseksi. Voit hakea Vammaiskorttia olemassa olevalla, sinulle jo myönnetyllä virallisella päätöksellä. Tällaisia päätöksiä ovat ensimmäisen kolmen vuoden kokeilujakson ajan:

- Kelan alle 16-vuotiaiden vammaistuki
 - Kelan 16 vuotta täyttäneen vammaistuki
 - Kelan eläkettä saavan hoitotuki
 - Kuulovammaisen tulkkaus päätös (A)
 - Näkövammaisen tulkkaus päätös (A)
 - Puhevammaisen tulkkaus päätös (A)
 - Omaishoitosopimus (A)
 - Vammaispalvelulain mukainen kuljetustukipäätös
 - Sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuen päätös
 - Päätös saattajapalvelusta (A)
- Vammaispalvelulain mukainen palveluasumispäätös (A)
 - Henkilökohtainen apu -päätös (A)
 - Päivätoimintapäätös
 - Erityishuolto-ohjelman mukainen päätös ja siihen liittyvät palvelua (A)



MUISTIKAHVILAT

Töölön monipuolinen palvelukeskus,
Töölönkatu 33

Ke 28.3.2018 klo 13.15-14.45	Muisti ja uni
Ke 25.4.2018 klo 13.15-14.45	Harjoituksia aivojen aktivointiin

Lisätietoja: Jari Jokiluhta 040 9022250



VIERAILU EDUSKUNTAAN JÄSENILLE

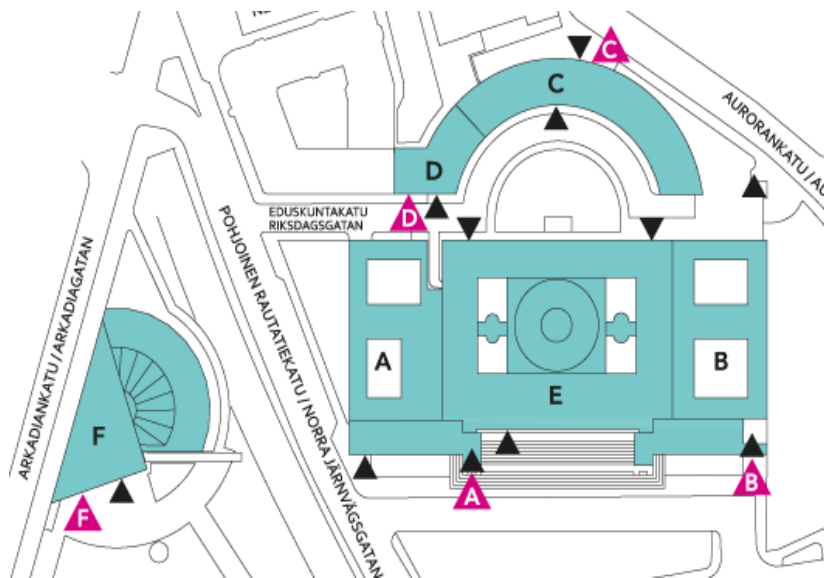
Keskiviikko
16.5.2017
klo 12.15

EDUSKUNTA
Mannerheimintie
Sisäänkäynti B

Vierailun aluksi tutustuminen uusittuun eduskuntataloon oppaan johdolla. Kierroksen jälkeen keskustelutilaisuus kabinetissa kansanedustaja Sari Sarkomaan johdolla aiheesta Sote-kuulumiset muistisairaana ja läheisen näkökulmasta.

Ilmoittautumiset 4.5.2018 mennessä p. 09 454 2750 tai toimisto@alzhi.fi
Mukaan mahtuu 50 ensimmäiseksi ilmoittautunutta yhdistyksen jäsentä.

TERVETULOA!



**Helsingin
Alzheimer-yhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Miten elämäntavat vaikuttavat muistiin?

Terveissä aivoissa ”asuu” yleensä hyvin toimiva muisti. Kun pidät huolta aivojen terveydestä, autat myös muistia toimimaan ja säilymään hyvänä. Periaatteessa kaikki ne asiat, jotka ovat tärkeitä sydämen terveyden säilymiselle, ovat myös aivoille tärkeitä.

MUISTA ATERIA-AJAT

Ruokavalion tulisi olla monipuolista ja ruokailun säännöllistä. Muista ateria-ajat! Kasvipitoinen ruoka on suositeltavaa ja riittävä D-vitamiinin ja Omega3 rasvahappojen saanti on turvattava, siksi kaksi kertaa kalaa viikossa olisi suositus ja D-vitamiinilisä talvikuukausina aikuisille ja ympäri vuoden lapsille, nuorille, raskaana oleville ja imettäville sekä ikääntyville (+60). Tasapainoinen energian saanti on kaiken perusta: tulee syödä vain sen verran, minkä kuluttaa. Lisää ravitsemussuosi-

tuksista ja D-vitamiinista löydät esimerkiksi www.thl.fi.

Ikääntyessä energian kulutus vähenee ja tällöin riittävän proteiinin ja oikeanlaisen energian saannilla on merkitystä. Hyviä valkuaisaineita on mm. lihassa, kalassa, herneissä ja pavuissa.

AVAINASIA:

Aivot tarvitsevat hiilihydraateista saatavaa energiaa. Hyvää energiaa on mm. täysjyvätuotteissa. Sen sijaan jalostettuja ja ”puhdistettuja” hiilihydraatteja tulisi välttää, varo siis sokeria ja valkoisia viljatuotteita.

LIIKUNTA TEKEE HYVÄÄ AIVOILLE JA MUISTILLE

Suosittelun mukaan tulisi liikkua kohtuullisen kuormittavasti, vähintään 30 - 45 minuuttia päivässä,

mikä riittää normaalin kunnon ylläpitämiseen. Jos liikkumisen määrää nostetaan 60 minuuttiin päivässä, pidetään sen avulla kurissa jo ylipainoa sekä kohotetaan kuntoa. Tämä vaikuttaa myönteisesti verenpaineeseen ja kolesteroliin, joiden kohonneet arvot ovat muistille pahaksi.

AVAINASIA:

Ulkona liikkua aivot saavat kaipaamaansa harjoitusta ja raikasta happea. Muistitoiminnat paranevat ja keskittymiskyky vahvistuu. Myös lihakset sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö nauttivat liikunnasta. Tutkimusten mukaan liikunnalla on suuri merkitys muistisairauksien ennaltaehkäisyssä.



LEPO JA UNI OVAT VÄLTÄMÄTTÖMIÄ MUISTILLE

Unen aikana muistijälkiä arvioidaan ja analysoidaan ja sen jälkeen ne vasta kunnolla kiinnittyvät pitkäkestoiseen muistiin. Jos esimerkiksi oppimistapahtuman jälkeen estetään normaali uni, oppimistulokset heikentyvät.

Hyvä yöuni sisältää riittävästi REM-unta (kevyt uni, paljon liikkeitä, herätetään helposti ja nähdään unia) ja syvää unta (maataan liikkumattomana, ollaan vaikeasti herätettävissä). Kevyt ja syvä uni vuorottelevat niin, että noin 1 ½ h aikana käydään läpi kaikki eri univaiheet. Tämän jälkeen alkaa taas uusi ”unisykli”.

Virkeänä herääminen on helppointa, jos on nukkunut unisykli kokonaisuina eli uni on kestänyt esimerkiksi 4 ½, 6, 7 ½ tai 9 tuntia

ja lopulta herää REM-unen vaiheessa.

AVAINASIA:

Univaje estää kunnollisten muistijälkien syntymistä ja haittaa päiväaikaista tarkkaavaisuutta ja motivaatiota. Toisaalta muistiaineksen prosessointi voi häiriytyä muistakin syistä, kuten ulkoisten häiriötekijöiden vaikutuksesta tai esimerkiksi uni- ja rauhoittavien lääkkeiden ja alkoholin takia.

MUISTITOIMINNAN TEHOSTAMISVINKKEJÄ

Hyvä mieli, hyvä ravinto, riittävä liikunta, tarpeeksi unta ja aivojen toimintaa haittaavien nautintoaineiden välttäminen auttavat säilyttämään sitä muistin kapasiteettia, minkä olemme jo syntymälahjana saaneet. Oppimista ja muistamista voi kuitenkin harjoitella ja siten parantaa muistin toimintaa.

Tässä muutamia vinkkejä:

- Kertaaminen auttaa yksinkertaisten asioiden muistamista
- Merkitystä selventävän osan lisääminen omaksuttavaan asiaan
- Opittavan asian jäsentäminen helpommin omaksuttavaan muotoon.
- Itsearviointi auttaa löytämään voimavarat
- Oppimispäiväkirja on hyvä apuväline - kirjoita muistiin avainsanat
- Ulkoiset muistikeinot: muistilaput, kalenterit ja muistiinpanot.
- Sisäiset muistikeinot: tiedon jäsentäminen, mielikuvien käyttäminen, tunteiden ja aistien yhdistäminen muistettavaan aiheeseen.
- Järjestelmällisyys ja vihjeiden käyttäminen.

TEKSTI ON AIEMMIN JULKAISTU MUISTI-AVAIN-OPPAASSA

SUOMI 100 V PÄIVÄTOIMINNASSA

Päivätoiminnan asiakkaat tekivät Suomen vuosikymmenistä kollaasit.

Suosikkikommentteja eri vuosikymmeniltä:

1940-luku:

- opettaja sanoi, että sota on syttynyt, teidän pitää lähteä ja menkää suoraa päätä kotiin

1950-luku:

- Piikkimosse "Mossen" eno voitti arvalla

Kuopion torilta. Arpa maksoi 1 mk:n

- Kekkosta on kuskattu, samoin Wiima

linja-autoa

- Annikki tähti

1960-luku:

- Virpi Miettinen oli naapurin tyttö, leikittiin yhdessä

- Pauli Nevala, keihäänheittäjä

- Anglia, "juustohöylä"

1970-luku:

- Arvi Lind

- Anne Pohtamo, Miss Universum

- Kirkan kauhushow





YHDISTYKSEN TOIMINTAA

PÄIVÄPAIKKA

Vertaistukiryhmä

Muistisairaille tarkoitettu Päiväpaikka on avoinna arkisin klo 8-17. Päiväpaikka tarjoaa asiakkaille kuntouttavaa toimintaa ja monipuolisen päivän kodikkaassa, turvallisessa ympäristössä ja antaa näin omaisille mahdollisuuden työssäkäyntiin tai lepoon. Päiväpaikan keittiössä valmistuu asiakkaille aamupala, lounas ja iltapäiväkahvi. Päiväohjelmaan kuuluu ulkoilua lähiympäristössä, liikuntaa, aivotreeniä, erilaisia luovia toimintatuokioita asiakkaan kyvyt huomioon ottaen, musiikkia, tanssia, laulua, pelejä ja lukutuokioita. Päiväpaikkaan voi tulla asiakkaan myös yllättävissä tilanteissa muutamaksi tunniksi tai yhdeksi päiväksi. On hyvä ottaa yhteyttä puhelimitse ennen tuloa sen varmistamiseksi, että Päiväpaikassa on tilaa ja osaamme varautua oikeaan ruokailijamäärään. Tilapäisen hoitopaikan hinta on 15 €/tunti.

Vapaita paikkoja voi tiedustella
Anne Heinonen p. 040 902 2253, anne.heinonen@alzhi.fi

MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINTA

Vertaistukiryhmä

Työikäisenä muistisairauteen sairastuneille tarkoitettu vertaistukiryhmä. Ryhmä tarjoaa asiakkaille kuntouttavaa ja virikkeellistä toimintaa sekä vertaistukea. Päiväohjelmassa on erilaisia teemoja, retkiä, liikuntaa ja ulkoilua sekä asiakkaiden toivomia aktiviteettejä. Ryhmiä on kaksi ja ne kokoontuvat kerran viikossa keskiviikkoisin tai torstaisin klo 10-15.

Toiminta on tarkoitettu lievässä muistisairauden vaiheessa oleville alle 65-vuotiaille helsinkiläisille. Asiakkaaksi haetaan oman alueen sosiaalityöntekijän kautta. Hakemus löytyy myös www.hel.fi sivustolta.

Lisätietoja toiminnasta
Kirsti Salin p. 040 902 2254 (ke-to).

Vapaita paikkoja voi tiedustella
Anne Heinonen p. 040 902 2253, anne.heinonen@alzhi.fi

MUISTINEUVONTA

Muistineuvoja Jari Jokiluhdan puoleen voi kääntyä kaikissa muistisairauksiin liittyvissä asioissa. Hän antaa muistineuvontaa puhelimitse tai hänen kanssaan voi sopia tapaamisesta yhdistyksen tiloissa. Muistineuvoja tekee tarvittaessa myös kotikäyntejä.

Jari Jokiluhdan tavoittaa arkisin klo 8.00-16.00
p. 040 902 2250 tai jari.jokiluhta@alzhi.fi

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Maanantain iltapäiväryhmä klo 13.30 - 15.30
5.3, 19.3, 9.4, 23.4, 7.5. ja 21.5.2018
Tervetuloa!
Ei ennakoilmoittautumista.
Tenholantie 12, 2.krs
00280 Helsinki

Työikäisten muistisairaiden omaisten iltaryhmä
klo 17.30 - 20.00
torstaina 22.3, 19.4. ja 17.5.2018.
Tervetuloa!

Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmottautumiset viimeistään edellisenä päivänä,
teija.mikkila@alzhi.fi tai p. 040 589 2776.

TERAPEUTIN VASTAANOTTO HAASTAVIIN PERHETILANTEISIIN

Muistisairaus herättää perheessä monenlaisia kysymyksiä ja tunteita. Ne voivat liittyä menneeseen, tämän päivän haasteisiin tai kysymyksiin tulevasta. Jokainen perheenjäsen kokee muistisairaudesta eri tavalla. Arki sairautensa kanssa on jokaisen kannalta eri tavalla haasteellista. Nämä erilaiset ajatukset ja tuntemukset voivat joskus aiheuttaa vakaviakin ristiriitoja. Vaikka perheessä ollaan läheisiä, ei näistä sairautensa herättämistä tunteista ja haasteista aina ole helppoa puhua – vaikka sitä haluaisikin.

Jos perheessänne on muistisairauden myötä syntynyt ristiriitaja ja hankalia tilanteita, ja niistä puhuminen tuntuu omin voimin hankalalta, varatkaa maksuton keskusteluaika psykoterapeutille. Sanna Aavaluoma on erityistason pariterapeutti ja vaativan erityistason perheterapeutti. Hän on tehnyt perhetyötä muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa vuodesta 2000.

Helsingin kaupungin rahoituksella perheille tarjotaan maksutta 1-5 keskustelua.

Yhteydenotot: Sanna Aavaluoma p. 041 518 1181.

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 maakuntiensa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtoista ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kiinnostaako Sinua vapaaehtoistoiminta?

Haluatko tuoda vuosien varrella hankkimasi elämäkokemuksen toisten hyödyksi? Rääätälöimme vapaaehtoistyön sinulle sopivaksi.

Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esim:

- * Muistisairaiden avustaminen ulkoilussa, tapahtumissa, jumpassa tai kuntosalilla
- * Muisti-KaVeRina toimiminen
- * Sairastuneiden ja omaisten ryhmien ohjaaminen
- * Tuokioiden ohjaaminen: esim. aivotreeni, musiikki, askartelu, lukeminen ja käsityöt

Vapaaehtoistoimintaan liittyvissä asioissa voi ottaa yhteyttä joko sähköpostitse anitta.rytilahti@alzhki.fi tai puhelimitse 044 770 9121

LIIKUNTA- JA AIVOTREENIRYHMÄT

Säännöllinen liikunta voi hidastaa muistisairaudeen etene mistä ja ylläpitää toimintakykyä

- Liikunta hidastaa tasapaino- ja koordinaatiovaikeuksien lisääntymistä
- Positiivisia vaikutuksia kognitioon, josta iso osa on tiedonkäsittelyä
- Liikunta voi ehkäistä myös masennusta, levottomuutta ja tuoda helpotusta uniongelmiin

Päivään sisältyy:

- Muistiterveyttä edistävää liikuntaa kuten voima- ja tasapainoharjoittelua

- Liikunnan jälkeen lounas (omakustanteinen)
- Iltapäivisin monipuolista toimintaa, mm. aivojumbppaa, ulkoilua, muistitreeniä ja erilaisia aktiivisia harjoitteita
- Mukaan tarvitsset sisäliikuntavaatteet, kengät, juomapullon ja pyyhkeen

Kevään ryhmät:

Liikunnalliset aivotreeniryhmät:

- Helsingin Alzheimer-yhdistys, Tenholantie 12, Ruskeasuo, maanantaisin ja tiistaisin klo 9.45 – 14.00
- Vuosaaren Urheilutalo torstaisin klo 9.30 – 13.30

Kuntosaliryhmä:

- Helsingin Alzheimer-yhdistys
- Tenholantie 12, Ruskeasuo keskiviikkoisin klo 10.00 – 11.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Sofia Halme

p. 044 765 3999, sofia.halme@alzhki.fi

VIIKONLOPUN PÄIVÄTOIMINTA

Terveyspuisto, Tenholantie 12, 2.krs. 00280 Helsinki

Päiväpaikan tiloissa toimiva viikonloppupaikka on auki LAUANTAISIN klo 12.00 - 18.00

Viikonloppupaikka maksaa 32 €/henkilö/päivä.

Hinta sisältää lounaan ja välipalan. Toiminnan tarkoitus on tarjota asiakkaille viihtyisä, turvallinen ja toiminnallinen ympäristö ja antaa omaisille mahdollisuus omaan vapaa-aikaan.

Viikonloppupaikka on avoinna kaikille halukkaille asuinpaikasta riippumatta.

Toimintaa ohjaa muistisairauksien hoitoon erikoistunut henkilökunta.

Lisätiedot: Jari Jokiluhta p. 040 902 2250 tai jari.jokiluhta@alzhki.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa



Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Muistiluotsi-toimintaa Veikkauksen tuotolla.













KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN



Tiistaina
24.4.2018
klo 18.00

Terveyspuisto
Tenholantie 12, 2. krs
Helsinki

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry:n jäsenet kutsutaan varsinaiseen kevätkokoukseen, jossa käsitellään sääntöjen 9 §:ssä mainitut asiat.

	huolto- palo-	--	huo- koinen	Kitin äiti	viljavainio	juhlii marras- kuussa	USA:ssa	Hiltunen palvontameno	
	ker- rot- tavia								
	vapaa- mieli- nen					hissi- firma piiraita			
	Watson Atkins				täh- distö				
	→								
		isiä		Atte huulen- heittoa				loka- kuun hal- puutus	-museo -lasi
	tois- tami- seen				ko- keita	Runne + kaima			
	 viikari							ilman seuraa	kehto
	 Matti			maa- gista	 öitä ennen				
									
			Kartti						
mies- ääni							kaup- pa		
Core Pacino					huuli-				
juot- taa				moik- kaa			naisia lin- edellä- kin		

HENKILÖKUNTA

Toiminnanjohtaja
Teija Mikkilä
p. 040 589 2776
teija.mikkila@alzhki.fi

Toimisto:
Jaana Jukarainen
p. 09 454 2750, 040 902 2256
jaana.jukarainen@alzhki.fi

Muistineuvoja
Jari Jokiluhta
p. 09 4542 7540, 040 902 2250
jari.jokiluhta@alzhki.fi

Päivätoiminta

Päivätoimintojen vastaava ohjaaja
Anne Heinonen
p. 040 902 2253
anne.heinonen@alzhki.fi

Lähihoitaja, muistihoitaja
Stina Hagfors
p. 09 4542 7533
paivapaikka@alzhki.fi

Lähihoitaja,
Sami Kuusisto
p. 09 4542 7533
paivapaikka@alzhki.fi

Ohjaaja, kuvataidepedagogi
Mauri Sihvola
p. 09 4542 7533
paivapaikka@alzhki.fi

Työkäisten muistisairaiden päivätoiminta

Ohjaaja
Kirsti Salin
Ohjaaja Tuulikki Tarkiainen
p. 040 902 2254 (ke-to)
nuoret@alzhki.fi

Omaisten vertaistukiryhmä

Anitta Rytilahti
p. 044 770 9121
anitta.rytilahti@alzhki.fi

Muistiluotsi-ryhmät

Liikunta- ja aivotreeniryhmät
Sofia Halme
p. 044 765 3999
sofia.halme@alzhki.fi

Vapaaehtoistoiminta

Anitta Rytilahti
p. 044 770 9121
anitta.rytilahti@alzhki.fi

Keittiö

Keittiöpäällikkö
Saara Sainmaa
p. 09 4542 7532
saara.sainmaa@alzhki.fi

Kokki
Pekko Mantsinen

SOSIAALISESSA MEDIASSA:

 Helsingin Alzheimer-yhdistys

 @alzhki

 alzheimeryhdistys



VUODEN 2018 HALLITUS

Puheenjohtaja
Markus Löfström
p. 040 555 8228
markus.lofstrom@kotiportti.fi

Varapuheenjohtaja
Maija Anttila
p. 0400 709 170
maija.anttila@kolumbus.fi

Risto Vahanen
p. 041 515 2550
risto.vahanen@vahanen.com

Satu Ahtiluoto
p. 040 707 0767
satu.ahtiluoto@fimnet.fi

Sinikka Koivu
p. 050 363 6531
koivusinikka@gmail.com

Juha Lappalainen
p. 050 545 2165
lappalainen.juha@kolumbus.fi

Risto Tuomanen
p. 0400 988 879
risto.tuomanen@tuomanenkreander.fi

Outi Raatikainen
p. 050 552 3135
outi@pinkeminence.fi

Katja Äijälä
p. 040 591 4057
katjateljervoaijala@luukku.com



MUISTISAIRAUKSIIN ERIKOISTUNEITA LÄÄKÄREITÄ

NEUROLOGIAN PROFESSORI
TIMO ERKINJUNTTI
Lääkärikeskus Aava, Helsinki
Ajanvaraus 010 380 3838 www.aava.fi

NEUROLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI
KATI JUVA

Diacor, Alppikatu 2, Helsinki
Ajanvaraus 09 775 0800

GERIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI
MINNA RAIVIO

Terveystalo Kamppi, Kirkkonummi, Lahti
Ajanvaraus 030 6000
www.terveystalo.fi, www.geri.fi

YLEISLÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRI
ARI ROSENVALL

Lääkärikeskus Mehiläinen
Ympyrätalo, Helsinki
Ajanvaraus 040 414 2202



ENSITIETOILLAT

Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä

Terveyspuisto
Tenholantie 12, 2. krs
00280 Helsinki

I osa 11.4.2018 klo 17-19	Muistisairauden ja hoito: Geriatrian erikoislääkäri Satu Ahtiluoto
II osa 18.4.2018 klo 17-19	Etuudet, muistisairaahan kohtaaminen ja Helsingin Alzheimer-yhdistyksen toiminta

Ilmoittautumiset:
p. 09 454 2750 tai toimisto@alzhi.fi



RISTIKON RATKAISU

AS I A T L A T U R I
S A L L I V A O T I S
E M M A T I P A I T
M A A S T O H I I H T O
A V A R O L A T
T A A S I O S S I T
P A T O M I Y A
P E R I N T E I N E N T Y Y L I
O P A S A T L A S P A K S U T
T E N O R I L I T R A S A L E
A L I T K A A L I K I I L L E
T I N A T A T U T T U N E A T

KIITOS TUESTASI!

Yhdistyksemme toimintaa voi tukea:

- Liittymällä jäseneksi
- Vapaaehtoistyöllä
- Lahjoituksin ja testamentein
- Kukkien asemasta ohjaamalla merkkipäivönnittelyt tai suruvalittelut yhdistykselle

Tuen voi osoittaa tilillemme
FI70 8000 1301 4057 27

Voit tukea myös lähettämällä tekstiviestin:
lahjoita 10 €, lähetä tekstiviesti 10E MUISTA numeroon 16588
lahjoita 20 €, lähetä tekstiviesti 20E MUISTA numeroon 16588
lahjoita 40 €, lähetä tekstiviesti 40E MUISTA numeroon 16588

Rahankeräyslupa RA/2017/834

Lisätietoja
p. 09 454 2750 tai
toimisto@alzhki.fi

KIITOS!