

# SYNAPSI

---

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen jäsenlehti

---

#01 2019



# SISÄLLYSLUETTELO

2	<b>Sisällysluettelo</b>
3	<b>Pääkirjoitus: Ahdistaa ja harmittaa</b>
4	<b>Vieraskynä: Arkadianmäellä rakennetaan muistiystävällistä Suomea</b>
5	<b>Vieraskynä: Hyvä lainsäädäntö turvaa muistisairaiden ihmisten hyvän elämän</b>
6	<b>Ajankohtaista: Lukulähettiläs - vapaaehtoistoimintaa sanojen siivin</b>
8	<b>Yhteistyötä: Tämä on niin normaalia! - toteaa puheryhmä</b>
10	<b>Muistineuvonta: Ikääntyneiden palveluasumisen kustannuksista</b>
12	<b>Ajankohtaista: Muistiparlamentti kokoontui</b>
14	<b>Uusi työntekijä: Hilla Räsänen</b>
16	<b>Ajankohtaista: Muistijooga ja muistikummituokiot</b>
17	<b>Ajankohtaista: Muistikahvilat ja ensitietoillat</b>
18	<b>Yhdistyksen toimintaa</b>
20	<b>Kevätkokouskutsu ja ristikko</b>
21	<b>Henkilökunta</b>
22	<b>Hallitus ja muistisairauksiin erikoistuneita lääkäreitä</b>
23	<b>Ristikon ratkaisu</b>

---

**Numero:** 1/2019, 33. vuosikerta  
**Painosmäärä:** 2200 kpl  
**Taitto:** Jaana Jukarainen  
**Kannen kuva:** Jaana Jukarainen

Lehti ilmestyy vuonna 2019  
kaksi kertaa: maaliskuussa ja syys-  
kuussa.

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 37.  
Aineisto 15.8.2019 mennessä  
Mediatiedot ja hinnat saatavissa  
toimistostamme: [toimisto@alzhki.fi](mailto:toimisto@alzhki.fi)

**Julkaisija**  
Helsingin Alzheimer-yhdistys ry (HAY)  
Terveyspuisto, Tenholantie 12, 00280 Helsinki  
p. 09 454 2750, faksi 09 4542 7530  
[toimisto@alzhki.fi](mailto:toimisto@alzhki.fi)  
[www.alzhki.fi](http://www.alzhki.fi)  
Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi  
- Porvoon ja Sipoon toimisto:  
Kaivokatu 13, 06100 Porvoo  
p. 044 765 5566

**Toimitusneuvosto:**  
Maija Anttila päätoimittaja  
Teija Mikkilä, Jaana Jukarainen, Jari Jokiluhta

# Ahdistaa ja harmittaa

Luulen, että monia muistisairaita ja ikääntyviä ihmisiä ovat ahdistaneet viimeaikaiset keskustelut sotesta ja vanhusten hoivapalveluista. Ikätoverini kertoi minulle, että häntä pelottaa ikääntyminen ja vanhuus – ”saanko silloin lainkaan hoitoa tai hoivaa ja millaista se on”. Uskon, että moni helsinkiläinen ikäihminen miettii näitä samoja kysymyksiä. Moni meistä asuu kotikaupungissaan yksin. Sukulaiset ja läheiset ovat kaukana, osa jo kuollutkin. Sitä miettii, kuka puhuu puolestani ja valvoo sote-palvelujen saatavuutta. Nämä ovat ajankohtaisia ja tärkeitä kysymyksiä Helsingissä. Kieltämättä hiukan ahdistaa, vaikka toisaalta tiedämme, että suomalainen yhteiskunta pitää kansalaisistaan hyvää huolta moneen muuhun maahan verrattuna.

Viime päivien suuri uutinen oli hallituksen maakunta- ja sote-uudistuksen kaatuminen koko hallituksen eron myötä. Uudistusta oli valmisteltu neljä vuotta. Nyt pääministeri Sipilä

vihelsi pelin poikki. Sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistamisen mammuttiprojekti ei etene tässä eduskunnassa. Sote-maku-laeissa oli niin paljon korjattavia asioita, jotka eivät asiantuntijoidenkaan mielestä antaisi edellytyksiä parantaa palveluita, vaan päinvastoin. Harmittaa tällainen asioiden valmistelu.

Sote-uudistuksesta on kirjoitettu ja puhuttu paljon, mutta onko kokonaisuus tullut selväksi? Uskon ettei, vaan ehkä päinvastoin. Tuntuu, että asiat ovat menneet vain entistä suurempaan solmuun. Itse olin jo pitkään arvellut koko uudistusprojektin kaatuvan, enkä sitä nyt sure. Tiedämme, että terveydenhuoltojärjestelmämme on kansainvälisesti mitattuna tehokas ja toimiva. Voimme turvallisesti elää edelleen ja saada tarvittavat sote-palvelut, kuten tähänkin saakka. Toivon kuitenkin, että Helsinki kehittäisi omia perustason sote-palveluitaan, etenkin kiireettömän hoidon ja päivystyksen palveluita.

Muutama vuosikymmen sitten vanhusten hoito oli pitkälti laitoshoidoa, kunnalliskodit, B-mielisairaala-osastot, vanhainkodit tai sukulaisten nurkissa asuminen. Helsingissä oli iso, tuhannen sairaansijan Koskelan sairaala, valtaosin vuoteeseen hoidettavia pitkäaikaissairaita. Ylipormestari kävi lehtikuvan ja kukkakimpun kera onnittelemassa sairaalassa sata vuotta täyttävää pitkäaikaissairasta. Nyt satavuotiaita on Helsingissä lähes tuhat. Edustamme harmaiden Panttereiden huippua Euroopassa. Ikääntymisen myötä erilaiset muistisairaudet lisääntyvät. Siinä on oman yhdistyksemme suuri tehtävä. Haluamme kantaa osuutemme muistisairaiden hoidossa, kehittää uusia ja erilaisia palveluita muistisairaille ja heidän omaisilleen. Tehtävä on vaativa, mutta innostava.

Maija Anttila  
Puheenjohtaja



MAIJA ANTILA  
puheenjohtaja



## Arkadianmäellä rakennetaan muistiystävällistä Suomea

TEKSTI: SARI SARKOMAA, KANSANEDUSTAJA, MUISTILIITON VARAPUHEENJOHTAJA



Muistiystävällisen Suomen rakentamiseen tarvitaan kaikkia suomalaisia. Myös Arkadianmäellä on tärkeää olla asiasta tietämystä. Koen olevani kansanedustajan työni kannalta varsin oikeassa tehtävässä, kun toimin Muistiliiton varapuheenjohtajana. Meillä on Arkadianmäellä kansanedustajien muistiverkosto, joka pitää vahvasti esillä muistisairaiden ihmisten ja heidän omaistensa asiaa. Järjestimme eduskunnassa kaikille avoimen muistisparlamentin yhteistyössä Muistiliiton ja Muistiaktiivien kanssa.

Keskustelua käytiin erityisesti vanhuspalveluiden laadusta. Julki tulleet vanhusten laiminlyönnit ovat tuomittavia ja ne on kitkettava juurineen. Jokaisen ikäihmisen on voitava luottaa siihen, että hän saa laadukasta hoivaa ja inhimillisen kohtelun.

Pidän tärkeänä, että ikäihmisiä ja heidän läheisiään autetaan löytämään ja kehittämään olemassa olevia voimavaroja niin, että kotona asuminen onnistuu sairauksista tai alentuneesta toimintakyvystä huolimatta. Erityisen tärkeää on toimintakyvyn edistämisen ja liikkumiseen mahdollistavien ratkaisujen löytäminen.

Vanhusten hoidossa hoitajana työskennelleenä tiedän, että vanhusten palveluihin tarvitaan lisää hoitajia. Hyvässä hoidossa koulutettujen hoitajien määrä on mitoitettu hoidettavien ihmisten hoidon tarpeeseen eikä yhteen lukuun. Jo kaupunkilaisjärkikin sanoo, että jokaisen ikäihmisen hoidon tarve on erilainen.

Kotona asumisen on oltava mahdollista niin kauan kuin se on inhimillistä ja turvallista. Kotona asumisesta ja hoitamisesta ei saa tulla pakkoa. Vanhuspalvelulain uudistamisen yhteydessä on säädettävä hoivatakuu, joka turvaisi nykyistä säädöstä vahvemmin ikäihmiselle pääsy sopivien ja laadukkaiden palveluiden piiriin oikea-aikaisesti. Esimerkiksi liian moni muistisairas vanhus joutuu sinnittelemään kotihoidossa, vaikka kotona ei enää ole turvallista eikä mielekästä yksin asua.

Terveystieteiden tutkimuksessa meillä on jo käytössä hoitotakuu. Viiveet palveluun pääsyssä ikäihmisillä ovat nyt aivan liian pitkiä. Kodista ulos pääseminen, omien asioiden hoitaminen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ovat yksilön hyvän elämän kannalta merkittäviä. Ihmisillä pitää olla mahdollisuus elää omannäköistä elämää iästä ja sairaudesta riippumatta. Siksi vanhuspalvelulain remontti on käynnistetty.

Muistiliiton jäsenyhdistykset tekevät ansiokasta ja vaikuttavaa työtä muistisairaiden ihmisten sekä heidän omaistensa hyväksi. Muistiliiton jäsenyhdistyksenä Helsingin Alzheimer-yhdistys on ollut erityisen aktiivinen ja ansioikas edistämään monia muistisairaiden ja heidän omaistensa asioita.

Päivittäinen liikunta on välttämätöntä terveystämme ja toimintakykyämme ylläpitämiseksi. Liikunta parantaa verenkiertoa aivoissa ja vaikuttaa positiivisesti hermojärjestelmään. Liikunta ja ulkoilu ovat olennaisia sairastuneen hyvälle elämälle mutta yhtä lailla omaishoitajan hyvinvoinnille. Liikkuja myös nukkuu yönsä paremmin ja edistää näin aivoterveystään.

Kävely on tehokasta liikuntaa. Musiikki ja tanssi tehoavat kuin lääke, kun mieli maalaa musiikista muistoja. Liikunta on tapa hoitaa sosiaalisia suhteita ja tavata ystäviä.

Lämpimästi tervetuloa mukaan järjestämäni after walk -kävelyille keskiviikkona 3.4. Kävelyn tarkoitus on liikkua yhdessä ja vaihtaa kuulumisia Muistiliiton ja Helsingin asioista. Kello 17.00 lähdemme yhdessä kävelyille Töölönlahden maisemiin. Kokoonnumme pikkuparlamentin edustalla (Arkadiankatu 3.) Tule mukaan ja tuo myös ystäväsi.

# Hyvä lainsäädäntö turvaa muistisairaiden ihmisten hyvän elämän

TEKSTI: PEKKA LAINE

Viime aikoina on uutisoitu monien lainsäädäntöhankkeiden viivästyisestä ja STM:n työntekijöiden kovasta työpaineesta. Tilannetta on pidettävä huolestuttavana paitsi yleisesti myös muistisairaiden ihmisten oikeuksien toteutumisen näkökulmasta.

Olen ollut aloitteellinen muistisairaiden ihmisten oikeuksien edistämisessä. Lokakuussa 2008 Pariisissa järjestettiin Sarkozy-seminaari, jossa esiteltiin Ranskan muistiohjelma. Olin tämän jälkeen yhteydessä silloiseen sosiaali- ja terveysministeriin, jotta Suomeenkin saataisiin vastaavan kaltainen maaohjelma. Niin tapahtuikin.

Laaja ohjelma tarkasteli kokonaisvaltaisesti muistisairaiden ihmisten tilannetta, kuvasi keskeiset kivijalat ja määrittä tavoitteet sekä vastuut. Ohjelma itsessään ei muuta tilannetta, vaan se on jalkautettava. Valitettavasti tähän mennessä ei ole toteutettu koko maata kattavaa jalkautusta.

Tulee muistaa, että maaohjelmien merkitys WHO:ssa, EU:n komissiossa ja potilas- ja omaisjärjestöissä kuten Alzheimer Internationalissa ja Alzheimer Europessa korostuu ja niiden edistymistä seurataan. Emme voi sulkea silmiämme totuudelta.

Lainvalmistelun tilannetta seurasin erityisesti EU-komission rahoittamassa ja Alzheimer European toteuttamissa projekteissa Law Net 1 ja 2. Law Net 1 oli kooste muistisairaana ja omaisen lainsäädännöstä eri EU-maissa. Law Net 2 sisälsi ehdotukset lainsäädännön kehittämiseksi. Aineistot toimitettiin sekä STM:öön että Oikeusministeriöön. Tästä kaikesta on kulunut jo liki 20 vuotta. Nykytilanne on huolestuttava. Lainvalmistelu koskien esimerkiksi itsemääräämisoikeutta, vapauden rajoituksia ja saattohoitoa ovat pahasti kesken ja kansallisen muistiohjelman jalkautuksesta ei ole tietoaakaan. Omaisen tämä saa todella mietteläiksi.

Lainsäädäntö on keskiössä muistisairaana ihmisen ja hänen läheisensä kannalta. On aivan välttämätöntä, että sitä leimaa kokonaisvaltainen ja käytännön vaikutukset tunnustava toimintatapa. On kyse haavoittuvassa asemassa olevista ihmisistä, heidän hyvinvoinnistaan ja arjen sujuvuudesta. Siksi minun on helppo liittyvä vaatimukseen koulutetun, monitieteisesti ajattelevan ja lainsäädäntötilanteet tuntevan lainsäätäjaresurssin saamiseksi. Tässä asiassa ei voi odottaa vuosia.





# Lukulähettiläs – vapaaehtoistoimintaa sanojen siivin

TEKSTI: TEIJA MIKKILÄ

*”Eräänä helmikuun päivänä saapui professori Viktoria Johansson siihen Alicantesta länteen sijaitsevaan vuoristokylään, jossa hänen oli määrä asua jonkin aikaa kummityttäreensä Elisabethin vieraana. Kylä oli pieni ja hyvin vanha. Kapeat, kylki kylkeen muuratut talot kipusivat ylös vuorenrintettä, samaan tapaan kuin niissä maalauksellisissa kuvapostikorteissa, joita Elisabeth lähetti kummitädilleen silloin tällöin.”*

Tunnelma on intensiivinen ja keskittynyt. Päivi Suhonen on Malla Peltolan kotona, ja on monien sattumien summa, että he ovat tavanneet. Malla oli 56-vuotias, kun työkaverit panivat merkille huonontuneen muistin. Alzheimer-diagnoosin Malla sai vuonna 2016 ja joutui tuolloin jäämään työelämästä pois. Hän käy aktiivisesti Helsingin Alzheimer-yhdistyksen ryhmissä ja asuu itseksensä.

Päivi puolestaan toimii tuntiopettajana. Hän opettaa matematiikkaa maahanmuuttajille ammattioppilaitoksessa. Päivi on varsin aktiivinen vapaaehtoistoimija vapaa-ajallaan: hän käy muun muassa ulkoiluttamassa vanhuksia säännöllisesti, toimii yksinhuoltajaperheen tukena sekä tapaa kaverina maahanmuuttajanaista.

Se, että Päivi ja Malla istuvat Mallan kotona lauantai- tai päivänä, juontaa juurensa Lukulähettiläeksi!-hankkeeseen.

Lukulähettiläeksi! on Helsingin kaupunginkirjaston johtama hanke, jossa mukana ovat Helsingin Alzheimer-yhdistys/Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi sekä SPR:n Helsingin ja Uudenmaan piiri. Tämän lisäksi toimintaan osallistuu joukko palvelukeskuksia ja palvelutaloja ympäri Helsinkiä. Toiminnan on mahdollistanut Aluehallintoviraston antama tuki.

Vuosina 2015 – 2016 helsinkiläisissä kirjastoissa oli käynnissä Lahjoita lukuhetki-kampanja, ja se antoi alkusysäyksen Lukulähettiläeksi!-hankkeelle. Vapaaehtoiset lukulähettiläät tukevat Helsingissä lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille tai muille, jotka tarvitsevat apua lukemisessa. Lukeminen voi tapahtua esimerkiksi palvelutaloissa tai kotona, ja kuulijoita voi olla kymmenen tai yksi.

Pitkän linjan aivo- ja terveystutkija, neurologian dosentti Markku T. Hyyppä ottaa vahvasti kantaa lukemisen puolesta viime vuonna julkaistussa ”Ikääntyvän muistikirjassa”. Kirjassaan hän kertoo Yalen yliopistossa vuonna 2016 julkaistusta suuresta väestötutkimuksesta, jossa saatiin lukemisen osalta sangen yksiselitteinen tulos - lukeminen todella kannattaa. Tutkimuksessa korostui erityisesti kaunokirjallisuuden lukeminen. Kaikkein tehokkainta on lukemisen yhdistäminen sosiaaliseen pääomaan, jota esimerkiksi vapaaehtoistyö edustaa.

Päivi oli törmännyt Lukulähettilääksi!-hankkeeseen netissä. Päivin ja Mallan puolestaan kohtautti muisti-ohjaaja Tuulikki Tarkiainen, joka on mukana hankkeen projektiryhmässä. Helsinkiläisistä kirjastoista saa tukea lukulähettilään tehtävään. Kirjastoissa järjestetään lukijoille tapaamisia, joissa annetaan vinkkejä ääneen lukemiseen sopivista kirjoista ja välitetään lukuinspiraatiota sekä keskustellaan lukemiseen liittyvistä kysymyksistä ja kokemuksista.

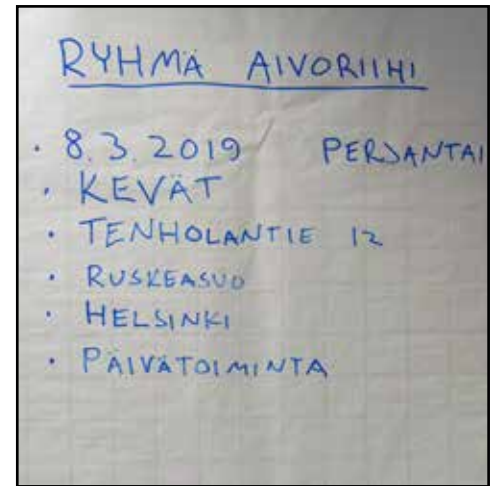
Palataan vielä hetkeksi Mallan viihtyisään kotiin. Päivi oli valinnut Tove Janssonin kirjan ”Kevyt kantamus” intuition perusteella. Häntä kiehtoo Janssonin satumaailma, koskaan ei tiedä, mitä seuraavalla sivulla tapahtuu, ja teksti on kutkuttavaa. Malla puolestaan kertoo, miten hän koki olonsa masentuneeksi diagnoosin saatuaan, mutta nyt tuntuu siltä kuin hänellä olisi uusi alkua. Kun keskustelemme Päivin tekemästä maahanmuuttajatyöstä, alkaa Malla puolestaan pohtia, että miten tätä tärkeätä ja arvokasta Lukulähettiläs!-toimintaa, johon hän on päässyt osalliseksi, voisi levittää laajemmaltikin. Vaikkapa maahanmuuttajayhteistyöksi?



MALLA PELTOLAN JA PÄIVI SUHOSEN LUKUHETKI

# Tämä on niin normaalia! – toteaa puheryhmä

TEKSTI JA KUVAT: SAMI KUUSISTO



Aluksi orientoidutaan aikaan ja paikkaan.

*”Tämä on ollut hauskaa”, ”Tämä on monipuolista”, ”Tänne on aina kiva tulla”, ”Kivaa, kun on saanut välillä aivojakin käyttää, kun kotona ei tule enää niin paljon käytettyä”, ”Täällä on aina niin iloista, on niin kiva tulla. Kotona saa aina olla yksin” ”Just niin!” ”Kaikkea te keksittekin meidän pään menoksi”,* tässä muutamia esimerkki kommentteja ryhmään osallistuvilta asiakkailta.

Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä on vuosia toiminut Helsingin yliopiston kanssa yhteistyössä puheryhmä, hienolta nimeltään kognitiivinen stimulaatioterapia eli KST. KST on lievää tai keskivaikeaa muistisairautta sairastaville ihmisille tarkoitettu lyhytkestoinen kuntoutusmuoto. Ohjelma on kehitetty 2000-luvun alussa Isossa-Britanniassa, University College Londonissa, ja sen tavoitteena on muistisairaiden henkilöiden kognitiivisen toimintojen, vuorovaikutuksen sekä elämänlaadun parantaminen. KST on muodostunut tarkkaan arvioidun tutkimusnäytön perusteella, joten se on tutkimukseen perustuvaa kuntoutusta.

KST:n jokaisen tapaamiskerran tavoitteena on kognitiivinen ja sosiaalinen toiminta, ajankohtaisen tiedon käsitteleminen sekä orientaation harjoittelu. Toiminnot, joita tapaamisiin tarjotaan, tähtäävät yleisen kognitiivisen toimintakyvyn harjoitteluun. Toimintakerrat suoritetaan ryhmässä. KST-kuntoutus sisältää 14 teemallista tapaamiskertaa, ja se kestää seitsemän viikkoa. Tämän jälkeen jatketaan ylläpito-ryhmänä, jossa tapaamiskertoja on yhteensä 24

kertaa. Silloin ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Ylläpitokerrat sisältävät samoja teemoja kuin perusjakso, mutta niissä käytetään eri materiaaleja. Jokaisen tapaamiskerran rakenne on sama kuin ensimmäisissä KST-tapaamisissa. Ryhmä kokoontuu aina samassa tilassa, joka on rauhallinen ja jossa ei ole läpikulkua.

Tapaamisten rakenne menee tutun kaavan mukaan: Aloitus, jossa toivotetaan kaikki henkilökohtaisesti tervetulleiksi, tämän jälkeen orientoidutaan aikaan ja paikkaan. Taululle on aina kirjoitettu ryhmän nimi, aika, paikka ja vuodenaika, jotka käymme yhdessä läpi. Tämän hetkisen ryhmän nimi on Ryhmä Aivoriihi, joka on yhden ryhmään kuuluvan asiakkaan keksimä. Orientoitumisen jälkeen laulamme ryhmän yhteisen teemalaulun. Tämän hetken ryhmällä lauluna on asiakkaiden valitsemana Kultainen Nuoruus.

Laulun jälkeen lämmittelemme ryhmäläisten kanssa. Lämmittelyssä pehmopallo kiertää jokaisella ryhmäläisellä, ja pallon saadessaan ryhmäläinen saa kertoa jotain tapaamiskertaan liittyvää. Esimerkiksi tapaamiskerralla, jossa aiheena on elämäni/elämäntarina, jokainen vuorollaan voi kertoa esimerkiksi sukunimensä alkuperästä tai merkityksestä. Lämmittelyn jälkeen nautimme yleensä yhdessä mehu-lasilliset. Tämän jälkeen siirrymme päätoimintoon. Esimerkiksi tällä hetkellä on menossa ylläpito-KST, ja seuraavan tapaamiskerran aihe on keskustelu erilaisista kuvista. Päätoiminnan jälkeen vedämme yhden päivän keskustelut ja siitä nousseet ideat.



Lopuksi laulamme uudestaan teemalaulun, kii-tämme osallistujia henkilökohtaisesti, muistutamme seuraavasta tapaamisesta ja sen sisällöstä, jonka jäl-keen asiakkaat siirtyvät Päivätoiminnan muun ryh-män seuraan.

Tapaamisten teemat ovat monipuolisia, niitä ovat esi-merkiksi liikuntapelit, ääni, elämäni (elämäntarina), ruoka, ajankohtaiset tapahtumat, kasvat/paikat, sa-na-assosiaatiot, luovuus ja paljon muita.

Ryhmä toteutetaan yhdessä Helsingin yliopiston kanssa. Yliopistonlehtori Seija Pekkala on yliopiston puolesta henkilö, jonka kanssa toteutamme ryhmän asiakkaillemme. Seija on tämän menetelmän tuonut Suomeen. Ryhmässä on toisena vetäjänä yliopiston puheterapiaopiskelija ja toisena Alzheimer-yhdistyk-sen ohjaaja Sami Kuusisto. Ennen uuden ryhmän aloitusta valikoimme yhdessä asiakkaat, jotka voisi-vat ryhmään osallistua ja joille on selvästi hyötyä menetelmästä. Kun asiakkaat ovat valittu, tekevät yliopiston puheterapiaopiskelijat erilaisia kielellisiä ja kognitiivisia taitoja mittaavia testejä. Testien jälkeen aloitamme uuden ryhmän, jossa on yleensä 4–5 asia-kasta ja kaksi ohjaajaa.

Olen itse toiminut nyt kaksi kertaa KST:n ryhmän ohjaajana ja kaksi kertaa ylläpito-KST:n ohjaajana. Ryhmässä ohjaajana olo on ollut antoisaa ja opet-tavaista. Ryhmän vetäminen on antanut minulle uu-sia eväitä ja taitoja muistisairaiden ihmisten kanssa

toimimiseen. On ollut kiva seurata, miten ryhmässä olevat asiakkaat ovat innoissaan tulossa tapaamis-kertaan ja miten heidän kognitionensa on kehittynyt tai ainakin pysynyt ryhmän aikana samana. Asiakkaat oppivat tuntemaan tapaamiskertojen aikana toisensa ja ryhmän rutiinit. Myös ohjaajana opin tuntemaan asiakkaat entistä paremmin, kun toimimme sään-nöllisesti pienessä ryhmässä. On ollut hienoa saada omaisilta sellaista palautetta, että puheryhmän aika-na asiakkaat ovat olleet puheliaampia ja että ryhmällä on todellakin ollut vaikutus toimintakykyyn.

Yliopiston puheterapiaopiskelijoiden kanssa työsken-tely on myös antanut minulle paljon. He tuovat uutta näkökulmaa koulutuksensa vuoksi. Opiskelijat ovat myöskin todella motivoituneita ryhmän vetämiseen. Ryhmän vetäminen vaatii jonkin verran panostusta. Suunnittelemme aina toisen ohjaajan kanssa seuraa-van kerran teeman mukaisesti valmiiksi ja ryhdymme työstämään materiaalia. Parasta on, kun tapaamisk-erran päätteeksi saa asiakkailta kiitokset, tai kun saa omaisilta palautteen, että puheryhmäpäivän aamui-na asiakkaat odottavat innokkaasti ryhmään pääsyä. Lisäksi on ollut kiva kuulla omaisilta palautetta, että puheryhmällä on ollut vaikutus toimintakykyyn.

Lisätietoja Kognitiivisesta stimulaatioterapiasta saa Seija Pekkალalta (seija.pekkala@helsinki.fi).



*Kuvassa Ryhmä Aivoriihi.*



*Jokaisen tapaamiskerran jälkeen teemme yhteenvedon, seuraamme asiakkaiden edistymistä ja alamme suunnitella seuraavaa tapaamiskertaa.*



# IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUASUMISEN KUSTANNUKSISTA ASIAKKAALLE

TEKSTI: Jari Jokiluhta

Muistisairaat ja heidän läheisensä usein miettivät, mitä maksaa palveluasuminen palvelutalossa, jos ja kun ei enää sairastunut selviä omassa kodissaan. Yleisimpiä ajatuksia ovat; pitääkö asunto/omaisuutta myydä ja pitääkö säästöt käyttää kuluihin. Vastaus on kyllä ja ei. Riippuen siitä haluaako käyttää ns. valinnanvapautta vai tyytyykö kunnan osoittamaan palvelutaloon. Nykyään valinnanvapaudesta joutuu maksamaan ja sen on tarkoitettu vain hyvätuloisille ja niille, joilla on varallisuutta, jota realisoida.

## PALVELUASUMISEEN HAKEUTUMINEN

Kun henkilö ei selviydy muistisairaudesta tai muiden toimintakyvyn rajoitteiden vuoksi kotiin järjestettävien palveluiden turvin kotona ja hänelle on tehty SAS (=suunnitelte, arvioi, sijoita) -hoitoratkaisuksi ympärivuorokautinen hoiva, aletaan selvittämään hoitopaikkaa. Kun on todettu ympärivuorokautisen hoidon tarve, on mahdollista valita joko kaupungin tarjoama hoitopaikka tai palveluseteli. Hoitopaikka voi sijaita koko Suomen alueella. Oleellinen ero kumman valitsee, on siinä, että kaupungin järjestämässä palveluasumisessa asiakasmaksu määräytyy vain asiakkaan tulojen mukaisesti sosiaali- ja terveystalokunnan päättämien periaatteiden mukaisesti, mutta tällöin kaupungilla on viime kädessä oikeus valita hoidon tarvetta vastaava hoitopaikka. Esimerkiksi Helsingissä 80% tuloista menee asiakasmaksuun ja 20% tuloista tai vähintään 254 €/kk pitää jäädä käyttövaroja. Eli omistusasunto tai tilin saldo ei määrää asiakasmaksun suuruutta. Omistusasuntoa ei ole pakko myydä, mutta silloin pitää varautua siihen,

että pystyy maksamaan itse vastikkeet ja muut kulut asunnosta. Jos taas asunnon laittaa vuokralle, vuokrat ovat tuloja, jotka vaikuttavat asiakasmaksuun.

Valitessa palvelusetelin voi itse päättää ja valita paikkan palvelusetelituottajaksi hyväksytystä yksiköstä. Palvelusetelin arvo määräytyy asiakkaan nettotulojen mukaan. Huomioon otettavia tuloja ovat ansio- ja pääomatulot, eläkkeet ja niihin rinnastettavat jatkuvat etuudet. Eläkkeensaajan hoitotukea, asumistukea, rintamalisää tai sotavammalain mukaista elinkorkoa ei oteta määrittelyssä huomioon. Palvelusetelillä kunta sitoutuu maksamaan yksityisen palvelukodin hoivan kustannuksista palvelusetelin suuruisen summan. Hoivakustannuksiksi katsotaan palvelumaksu ja perusmaksu. Palvelumaksu peritään hoivasta ja huolenpidosta. Perusmaksu kattaa yksikön yhteisiin tiloihin, valvontaan ja turvajärjestelyihin liittyviä kuluja. Muista kustannuksista kuten vuokra ja ateriat asiakas huolehtii itse. Asiakkaan omavastuuosuudeksi jää se osuus asumisen, hoidon ja elämisen kokonaiskustannuksista, jotka ylittävät palvelusetelin arvon.

Valaisen asiaa esimerkillä:

Asumisen ja hoidon kustannukset yksityisessä tehostetussa palveluasumisessa olisivat 4 000 €/kk, josta palvelujen kustannukset ovat 3 300 € ja ateriamaksun sekä vuokran yhteensä 700 €. Asiakkaan nettotulot ovat 1 900 €, jolloin hänelle myönnetään 2 000 € palveluseteli/kk. Tällöin asiakkaan omavastuuosuudeksi jää 1 300 € palveluista. Tämän lisäksi asiakas maksaa ateriamaksun ja vuokran, yhteensä 700 €/kk. Kokonaiskustannukset ovat tällöin 4 000 €

ja asiakas maksaa siitä 2 000 € itse ja palvelusetelillä 2 000 €. Eli nettotuloilla (1 900 €) ei selviä, vaan pitää olla esim. säästöjä tai myydä omaisuutta, jotta maksuista selviää. Käytännössä tuskin pääkaupunkiseudulta 4 000 €/kk paikkoja löytyy, joten itse maksettava osuus on yleensä esimerkkiä suurempi. On myös huomioitava, että tehostetun palveluasumisen palvelukokonaisuuteen eivät sisälly:

- henkilökohtaiset kestokulutushyödykkeet esim. vaatteiden ja liikkumisen apuvälineet, hygieniatuotteet, pesulaput, hammasproteesit ja silmälasit
- lääkkeet
- tavanomaiset kotona asumiseen kuuluvat palvelut, kuten parturi, jalkojenhoitaja, asiointimatkakulut, pankkiasianhoito, lääkärin ja hammaslääkärin vastaanotto ja fysioterapia

## ASIAKKAAN ASEMASTA

Mikäli asiakas täyttää palvelun saantikriteerit, kunta voi tarjota palveluseteliä palvelun hankkimiseksi asiakkaalle. Asiakkaalla on oikeus kieltäytyä hänelle tarjotusta palvelusetelistä. Tällöin kunnan tulee ohjata hänet kunnan muilla tavoin järjestämän palvelun piiriin. Käytännössä palvelusetelipaikat ja kunnan ostopalvelupaikat ovat usein samoja paikkoja, palvelusetelillä vain pääsee itse valitsemaan paikan (mutta myös maksaa valinnanvapaudesta). Kunnan on selvitettävä asiakkaalle tämän asema palveluseteliä käytettäessä, palvelusestelin arvo ja myönnettävän palvelun määrä sekä vastaavasta palvelusta sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksusta annetun lain mukaan määräytyvä asiakasmaksu. Palveluseteli tulee lähes aina kunnalle halvemmaksi ja asiakkaalle kalliimmaksi kuin kunnan osoittaessa hoitopaikan. Palvelusetelin yksi huomattava etu on, että asiakas voi vaihtaa palveluntuottajaa halutessaan. Kunnan osoittaman hoitopaikan vaihtaminen on huomattavasti vaikeampaa.

Asiakas tekee palveluntuottajan kanssa sopimuksen palvelun hankkimisesta. Tätä sopimussuhdetta koskevat sopimuksen sisällön mukaan määräytyvät kuluttajaoikeuden ja sopimuskauden säännökset sekä oikeusperiaatteet. Palvelusetelijärjestelmässä kunta ei tule sopimusosapuoleksi. Kyseessä on kuluttajan

asemassa olevan asiakkaan ja palveluntuottajan välinen sopimus.

## ASIAKKAAN OIKEUSTURVAKEINOT

Erimielisyystilanteissa asiakkaan tulee ensisijaisesti ottaa yhteys palveluntuottajaan asian selvittämiseksi. Asiakkaalla on oikeus tehdä muistutus saamastaan kohtelusta. Asiakas voi myös olla yhteydessä palveluun liittyvistä epäkohdista sosiaaliamiehen ja/tai tehdä kantelun valvontaviranomaisille, kuten aluehallintovirastolle (AVI).

Kunnalla on lisäksi velvollisuus valvoa hyväksymiensä palvelujen tuottajien palvelujen laatua hyväksymismenettelyn lisäksi myös palvelujen tuottamisen yhteydessä. Kunnan tulee täten varmistaa, että palvelujen tuottajat täyttävät toiminnalle asetetut vähimmäisedellytykset.

Hyväksytyt tuottajat ja tuottajien hinnastot näkyvät palveluseteliportaalissa osoitteessa: [www.parastapalvelua.fi/palveluntuottajat](http://www.parastapalvelua.fi/palveluntuottajat)

Näihin asioihin voi ottaa kantaa Edunvalvontavaltuutuksessa ja Hoitotahdossa. Niihin kirjata ylös esim. miten toivoo hoidon järjestettävän, jos joutuu muuttamaan pois kotoa.



### JARI JOKILUHTA

muistineuvoja

p. 040 90 22250

[jari.jokiluhta@alzhki.fi](mailto:jari.jokiluhta@alzhki.fi)

# MUISTIPARLAMENTTI KOKOONTUI

TEKSTI: JAANA JUKARAINEN

KUVAT: ILKKA JUKARAINEN

---

Muistiparlamentti on kansanedustajien, muistiasiantuntijoiden, tutkijoiden ja muistiaktiivien keskustelu- ja vaikuttamisareena. Sen tavoitteena on tukea muistiystävällisen Suomen rakentamista.

Muistiparlamentti kokoontui keskiviikkona 13.2.2019 eduskunnan Pikkuparlamentin auditoriossa. Tilaisuus oli kaikille muistisairaiden sekä muistiperheiden tuesta ja palvelusta kiinnostuneille avoin, ja osa yhdistyksen päivätoiminnan asiakkaista osallistui ohjaajien kanssa parlamenttiin. Kuulimme muistiystävällisyydestä mm. perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikon, kansanedustaja ja Muistiliiton puheenjohtaja Merja Mäkisalo-Ropposen sekä Lapinjärven kunnanjohtaja Tiina Heikan ajatuksia.

Tilaisuuden järjestivät Eduskunnan muistikerho ja Vammaisasiain yhteistyöryhmä VAMYT sekä Muistiliitto ja Muistiaktiivit.

---



Perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikko





Arto Laine käy työikäisenä sairastuneiden päivätoiminnassa.



Ohjaaja, muistihoitaja Sami Kuusisto ja päivätoiminnan asiakkaita



Kansanedustaja ja Muistiliiton varapuheenjohtaja Sari Sarkomaa ja HAY:n hallituksen jäsen Markus Löfström



Mika Vuorinen, joka käy työikäisenä sairastuneiden päivätoiminnassa ja ohjaaja, muistihoitaja Stina Hagfors

Tervehdys kaikille lukijoille!

Aloitin 1.3.2019 vakituisena päivätoiminnan ohjaajana, ollen sitä ennen vuoden kuntoutujan roolissa. Olen ammatinvaihtaja, tehnyt mittavan uran ruokapalvelualalla kotitalousopettajana. Lähihoitajana, vanhustyössä olen ollut reilut kymmenen vuotta. Kuntoutusjakson aikana oli mahdollisuus opiskella muistihoitajaksi, jonka koen nyt erityisen tärkeäksi nimenomaan työskennellessäni muistisairaiden parissa.

Työpaikallamme ilmapiiri on hyvin kannustava ja jokaisen ohjaajan vahvuuksia tukeva. On rikkaus, että meitä on täällä töissä niin eri ikäisiä kuin myös erilaisilla taustoilla. Koen omaksi vahvuudekseni elämäkokemukseni mukanaan tuomat vuorovaikutustaidot. Ihminen koostuu muistoista - niin hyvistä kuin koskettavistakin. Näistä aikaansaamme yhdessä monipuolisia toimintatuokioita täällä päivätoiminnassa ja voimme jakaa niitä toistemme kanssa. Olen kiinnostunut asiakkaiden elämäntarinoista ja kylläpä omastanikin saan aikaan tarinaa, jos toistakin. Myös musiikki on lähellä sydäntäni. Päivätoiminnassa musiikilla on keskeinen merkitys. Tähän yhtyvät myös aivotutkijat, sillä musiikin on todettu olevan mitä parhaita aivotreeniä ja vieläpä miellyttävällä tavalla.

Kiitollisuudella muistelen omaa lapsuuttani maalla, Pielavedellä, jossa olen kasvanut ja saanut sieltä hyvät elämänarvot ja turvallisen lähtökohdan. Äitiäni muistan erityisen suurella lämmöllä, sillä hän toimi viiden vuoden ajan alzheimerin tautia sairastavan isäni omaishoitajana. Silloin tosin en vielä ollut hoitoalalla. Toivon nyt voivani antaa omalla työpanoksellani vertaistukea näiden asioiden kanssa kamppaileville. Työnne on arvokasta ja ainutlaatuista.

Erityskiitokset ansaitsee myös tämän talon keittiö. Arvostan suuresti, miten herkullista ja asiakkaillemme räätälöityä ruokaa saamme nauttia päivittäin. Jo heti aamupalan aikaan keittiöstä kantautuu kotoisia tuoksuja - tämä kun ei ole mikään itsestäänselvyys nykypäivänä, kun lähes kaikki toiminta on ulkoistettu. Nautin asiakkaidemme kanssa kiireettömistä ruokailutuokioista ja siinä samalla seurustelemme ja pohdimme maailman menoa.

Siirtymiset ruokailutilaan kerroksesta toiseen ovat osa päivittäistä kuntouttavaa toimintaamme. Kuva on pääsisäisateriasta. Meheviä lammassjauhelihapihvejä, punaviinikastiketta, yrttikurkumariisiä ja kasvislisäke. Palanpainikkeeksi saa valita ruokajuomaksi myös viiniä. Juhla-aterioilla on pöytiintarjoilu.



Elämäni varrella on mieleeni painautunut paljon runoja, riimejä ja sutkautuksia, joita aina sopivan hetken tullen lausun ääneen. Muistihoitajaopintojen aikana tutustuin erityisesti tämän herrasmiehen (Kauko Piipari) elämäntarinaa. Meitä yhdistää savolaishuumori. Valitsin seuraavan kiiltokuvakirjan värssyn:

*Kaksi on tyttöä mielessä mulla  
- toinen on vaalea, toinen on tumma.  
Vaalean kanssa mä päivällä kuljen,  
tumman nään kun silmäni suljen.*



Kevät tekee kovasti tuloaan. Nyt vain kaikki aistit auki vastaanottamaan luonnon tarjoamia "virikkeitä". Onko se räystäältä tippuva vesi vaiko talitintin titity - tosin nykyään taitaakin olla pelkkä tity!

*Hilla Räsänen*



## Etsitkö hyvän arjen kotia?

Wilhelmiina tarjoaa ammattitaitoista hoitoa ikääntyville ja muistisairaille heidän omaa rauhaansa ja tottumuksiaan kunnioittavassa yhteisössä. Meillä jokainen saa nauttia merkityksellisestä arjesta ja elää omanlaistansa elämää.

Muistihoidajakoulutukseen panostaminen on meille tärkeää ja Wilhelmiinassa onkin jo useita muistihoidajaksi koulutautuneita hoitajia. Meillä muistihoidaja osallistuu hoitotyön lisäksi hoitosuunnitelman tekemiseen ja toteuttamiseen.

### Asukkaiden läheiset luottavat Wilhelmiinaan

Kysymme asukkaidemme läheisiltä vuosittain heidän mielipiteitään asukkaan elämästä Wilhelmiinassa, hoitotyöstä ja henkilöstön osaamisesta, Wilhelmiinan tiloista sekä yhteistyön toimivuudesta. Yli 90% ilmoittaa olevansa valmis suosittelemaan Wilhelmiinaa tuttavilleen.

Poimintoja läheisten antamista palautteista Wilhelmiinalle:

***“Helsingin paras paikka muistisairaille!”***

***“Minusta tärkeintä on se, että muistisairasta hoidetaan arvokkaasti, kunnioittaen häntä ihmisenä. Ryhmäkodin hoitajat ja tiimin vetäjä - näyttävät esimerkkiä tästä. Muutkin työntekijät ovat iloisia ja ystävällisiä. Se on niin tärkeää. Tärkeintä.”***

***“Wilhelmiina on edistyksellinen, hyvä, lämmin hoivakoti. Asukkaat viihtyvät ja te pidätte heistä hyvää huolta. Erityisesti Te annatte yksilöllistä hoivapalvelua, huomioiden asukkaan eri elämäntilanteet.”***

### Lämpimästi tervetuloa tutustumaan Wilhelmiinaan!

Sovi tutustumiskäynti soittamalla asiakkuuspäällikkö Heidi Moisiolle, puh. 050 577 1666 tai laittamalla sähköpostia osoitteeseen [wilhelmiina@wilhelmiina.fi](mailto:wilhelmiina@wilhelmiina.fi).

Asumispalvelukeskus Wilhelmiina, Taavetti Laitisen katu 4, 00300 HELSINKI  
puh. 09 473 473 | [wilhelmiina@wilhelmiina.fi](mailto:wilhelmiina@wilhelmiina.fi) | [www.wilhelmiina.fi](http://www.wilhelmiina.fi)





# MUISTIJOOGA®

Invalidisäätiön pieni liikuntasali

Tenholantie 10, Helsinki

Jooga on kokonaisvaltainen kehon ja mielen harjoitusmuoto. Muistijooga keskittyy erityisesti aivojen aktivointiin. Se pyrkii ylläpitämään ikääntyvän harjoittajan toiminnallisia kykyjä sekä aivojen hyvinvointia ja muistitoimintaa.

Muistijooga on tarkoitettu + 50-vuotiaille ja kaikille, jotka kokevat tarvetta aivojumppaan ja joiden liikunnallinen kyky riittää helpon perusjoogaharjoituksen tekemiseen.

**Keskiviikkoisin 17.4.-12.6. (ei 1.5.)**

**klo 16.30 - 18.00**

Hinta 165,- (yhdistyksen jäsenet 140,-)

Ilmoittautumiset: Sofia Halme p. 044 765 3999 tai sofia.halme@alztki.fi

Haluatko oppia lisää muistisairauksista tai auttaa arjessasi muistisairaita ihmisiä?

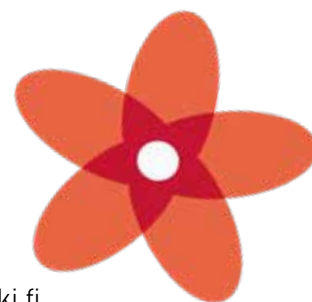
## **TULE MUISTIKUMMITUOKIOON!**

Me kaikki voimme olla arkipäivän hyväntekijöitä – muistikummeja. Muistisairaudet koskettavat meitä kaikkia ja jokainen on tervetullut muistikummituokioon. Tuokiossa tuleva muistikummi oppii ja oivaltaa muistisairauksista viisi tärkeää asiaa. Tämän jälkeen muistikummi voi helposti tehdä itselleen sopivia muistiystävällisiä tekoja.

**Vuosaaren kirjastossa  
Vuotalo, Mosaiikkitori 2  
To 28.3. klo 14-15 tai  
To 18.4. klo 14-15 tai  
To 9.5. klo 14-15**

Ei ennakkoilmoittautumisista.

Lisätietoja: Sofia Halme p. 044 765 3999 tai sofia.halme@alztki.fi





## MUISTIKAHVILAT

Töölön monipuolinen palvelukeskus  
Töölönkatu 33, Helsinki

27.3.2019 klo 13.15 - 13.45

Hoitotahto ja edunvalvonta

24.4.2019 klo 13.15 - 13.45

Aivojumppaa ja treenejä muistin tueksi

**Tervetuloa!**

Lisätietoja: Jari Jokiluhta 040 902 2250

**MUISTI-  
KAHVILA**



## ENSITIETOILLAT

Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä  
Tenholantie 12, Helsinki

I osa 3.4.2019  
klo 17-19

II osa 10.4.2019  
klo 17-19

Muistisairauden ja hoito:  
Geriatrian erikoislääkäri  
Satu Ahtiluoto

Etuudet, edunvalvonta ja Helsingin  
Alzheimer-yhdistyksen toiminta

Ilmoittautumiset: [toimisto@alzhki.fi](mailto:toimisto@alzhki.fi) tai 09 454 2750

# YHDISTYKSEN TOIMINTAA

## PÄIVÄPAIKKA

### Päivätoiminta

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. Ruokalassamme valmistuu asiakkaille aamupala, lounas ja iltapäiväkahvi. Päiväohjelmaan kuuluu ulkoilua lähiympäristössä, liikuntaa, aivotreeniä, erilaisia luovia toimintatuokioita, musiikkia, tanssia, laulua, pelejä ja lukutuokioita. Päiväpaikkaan voi tuoda 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.

**Käytössämme on palveluseteli. Vapaita paikkoja voi tiedustella**

Anne Heinonen p. 040 902 2253, anne.heinonen@alzki.fi

## MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINTA

### Työikäisten muistisairaiden päivätoiminta

Ryhmä tarjoaa työikäisenä muistisairauteen sairastuneille asiakkaille kuntouttavaa toimintaa sekä vertaistukea. Päiväohjelmassa on erilaisia teemoja, liikuntaa ja ulkoilua sekä asiakkaiden toivomia aktiviteetteja. Työikäisille muistisairaille suunnattua toimintaa on viitenä päivänä viikossa. Hintaan sisältyy aamupala, lounas ja iltapäiväkahvi sekä kuljetus tarvittaessa.

Toiminta on tarkoitettu työikäisenä muistisairauteen sairastuneille 50-70 vuotiaille helsinkiläisille. Asiakkaaksi haetaan oman alueen sosiaalityöntekijän kautta.

Hakemus löytyy myös [www.hel.fi](http://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@alzki.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@alzki.fi

## OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

**Maanantain iltapäiväryhmä** klo 13.30 - 15.30  
1.4, 15.4, 29.4. ja 13.5.2019

Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki  
Ei ennakoilmoittautumista.

**Työikäisten muistisairaiden omaisten iltaryhmä**  
klo 17.30 - 20.00

torstaisin 25.4. ja 23.5.2019

Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki

Ilmottautumiset viimeistään edellisenä päivänä,  
anne.heinonen@alzki.fi tai p. 040 90 22253.

Tervetuloa!

## TERAPEUTIN VASTAANOTTO HAASTAVIIN PERHETILANTEISIIN

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

Jos perheessänne on muistisairauden myötä syntynyt ristiriitoja ja hankalia tilanteita, ja niistä puhuminen tuntuu omin voimin hankalalta, varatkaa maksuton keskustelu-aika 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 maakuntiensä verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistointintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

### VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta? Haluatko tuoda vuosien varrella hankkimasi elämäkokemuksen toisten hyödyksi? Rääätälöimme vapaaehtoistyön juuri sinulle sopivaksi.

Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esim:

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

Vapaaehtoistoimintaan liittyvissä asioissa voi ottaa yhteyttä joko sähköpostitse [tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi](mailto:tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi) tai p. 044 770 9121

9.4.2019 alk. [viviane.azema@alzhi.fi](mailto:viviane.azema@alzhi.fi) tai p. 044 770 9121

### LIIKUNTA- JA AIVOTREENIRYHMÄT

Säännöllinen liikunta voi hidastaa muistisairauden etenemistä 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. aivojumppaa, ulkoilua, muistitreenejä ja erilaisia aktiivisia harjoitteita
- Mukaan tarvittavat sisäliikuntavaatteet, kengät, juomapullon ja pyyhkeen

#### HELSINKI

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@alzhi.fi](mailto:sofia.halme@alzhi.fi)

Aivotreeniryhmä:

- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti tiistaisin joka viikko klo 10.00 – 11.30
- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti klo 13.00 - 14.30 tiistaisin 9.4, 23.4, 7.5, 21.5. ja 4.6.

Omaisten vertaistukiryhmä:

- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti tiistaisin 2.4, 16.4, 30.4, 14.5, 28.5. ja 11.6. klo 13.00 – 14.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Tuulikki Tarkiainen p. 044 770 9121, [tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi](mailto:tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi)  
9.4. alk. Viviane Azéma p. 044 770 9121, [viviane.azema@alzhi.fi](mailto:viviane.azema@alzhi.fi)

ITÄ-UUSIMAA - Porvoo ja Sipoo

Toimisto: Kaivokatu 13, 06100 Porvoo

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Henrietta Janhonen p. 044 765 5566,  
[henrietta.janhonen@alzhi.fi](mailto:henrietta.janhonen@alzhi.fi)

### VIIKONLOPUN PÄIVÄTOIMINTA

Terveyspuisto, Tenholantie 12, 2.krs

Päiväpaikan tiloissa toimiva viikonloppupaikka on auki LAUANTAISIN klo 12.00 – 18.00.

Viikonloppupaikka maksaa 32 €/henkilö/päivä. Hinta sisältää lounaan ja välipalan. Toiminta tarjoaa asiakkaille viihtyisän, turvallisen ja toiminnallisen ympäristön ja antaa omaisille mahdollisuuden 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@alzhi.fi](mailto:jari.jokiluhta@alzhi.fi)



# KUTSU


## KEVÄTKOKOUKSEEN

Maanantaina  
8.4.2019  
klo 17.00

Terveyspuisto  
Tenholantie 12, 2. krs  
Helsinki
















Helsingin Alzheimer-yhdistys ry:n jäsenet kutsutaan varsinaiseen kevätkokoukseen, jossa käsitellään sääntöjen 9 §:ssä mainitut asiat. Lisäksi avataan keskustelu mahdollisesta yhdistyksen nimenmuutoksesta.  
TERVETULOA!





**KOHTI MUISTI-  
YSTÄVÄLLISTÄ  
SUOMEA**

#muistinpuolustaja

	<b>Blunt</b>	tilkkanen	järjet		kiertolainen		pienentävät saldoa		kohauttavia	
							<b>Elomaa</b>			
	Kunis				vanha ja kulunut					
	siellä Dublin						harjat	pasi-		
	säädetäviä			kivi						
<b>hälinät</b>		<b>rooli</b>	perheenjäseniä							linnurata
hiihtojalkine					metallikalvoja	rattikelkka-merkki				
ennakkotunne					kaukunkuskin				naisia V edelläkin	osatehtäviä
		hankintoja				ha ha				
heimo-päällikkö										
Aasiassa		jalaksin			haulikossa?					
	järjestö									
Ista + kaimat		toimintoja								

© Riiva Yrjänheikki & Tiipuu Vuorinen 2019





# HENKILÖKUNTA

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

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

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

## Päivätoiminta

**Päivätoiminnan vastaava ohjaaja, muistihoitaja**  
**Anne Heinonen**  
p. 040 902 2253  
anne.heinonen@alzhi.fi

**Ohjaaja, muistihoitaja**  
**Stina Hagfors**  
p. 09 4542 7533  
stina.hagfors@alzhi.fi

**Ohjaaja, muistihoitaja**  
**Sami Kuusisto**  
p. 09 4542 7533  
sami.kuusisto@alzhi.fi

**Ohjaaja, muistihoitaja**  
**Hilla Räsänen**  
p. 09 4542 7533  
hilla.rasanen@alzhi.fi

**Ohjaaja Kirsti Salin**  
p. 040 902 2254 (ke-to)  
nuoret@alzhi.fi

**Ohjaaja, kuvataidopedagogi**  
**Mauri Sihvola**  
p. 09 4542 7533  
mauri.sihvola@alzhi.fi

**Avustava ohjaaja, lähihoitajaopiskelija, hieroja**  
**Ere Itäaho**  
p. 09 4542 7533

## Omaisten vertaistukiryhmä

**Anne Heinonen**  
p. 040 90 22253  
anne.heinonen@alzhi.fi

## Muistiluotsi-ryhmät

**Liikunta- ja aivotreeniryhmät - Hki**  
**Muistiohjaaja Sofia Halme**  
p. 044 765 3999  
sofia.halme@alzhi.fi

**Aivotreeniryhmät - omaisten ryhmät - Vuosaari**  
**Muistiohjaaja, geronomi**  
**Tuulikki Tarkiainen**  
p. 044 770 9121  
tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi

9.4. alk. muistiohjaaja  
**Viviane Azéma**  
p. 044 770 9121  
viviane.azema@alzhi.fi

**Liikunta- ja aivotreeniryhmät - Porvoo ja Sipoo**  
**Muistiohjaaja, geronomi**  
**Henrietta Janhonen**  
p. 044 765 5566  
henrietta.janhonen@alzhi.fi

## Vapaaehtoistoiminta

**Tuulikki Tarkiainen**  
p. 044 770 9121  
tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi

9.4. alk. **Viviane Azéma**  
p. 044 770 9121  
viviane.azema@alzhi.fi

## Keittiö

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

**Kokki**  
**Anu Henriksson**

Lähetämme jäsenillemme sähköpostitse tarjouksia ja kutsuja jäsentilaisuuksiin. Jos et ole ilmoittanut sähköpostiasi, niin voit halutessasi lähettää sen osoitteeseen [toimisto@alzhi.fi](mailto:toimisto@alzhi.fi). Kiitos!

## SOSIAALISESSA MEDIASSA:

 **Helsingin Alzheimer-yhdistys**

 **@alzhi**

 **alzheimeryhdistys**

**Puheenjohtaja**  
**Maija Anttila**  
p. 0400 709 170  
maija.alina.anttila@gmail.com

---

**Varapuheenjohtaja**  
**Juha Lappalainen**  
p. 050 545 2165  
juha@hymnus.fi

---

**Taina Seitsara**  
p. 040 334 7048  
taina.seitsara@hel.fi

**Satu Ahtiluoto**  
p. 040 707 0767  
satu.ahtiluoto@gmail.com

---

**Teemu Suila**  
teemu.suila@gmail.com  
p. 040 543 4633

---

**Markus Löfström**  
p. 040 555 8228  
markus.lofstrom@elisanet.fi

**Risto Tuomanen**  
p. 0400 988 879  
risto.tuomanen@gmail.com

---

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

---

**Katja Äijälä**  
p. 040 591 4057  
katjatellervo.ajjala@luukku.com



## MUISTISAIRAUKSIIN ERIKOISTUNEITA LÄÄKÄREITÄ

**NEUROLOGIAN PROFESSORI**  
**TIMO ERKINJUNTTI**

Lääkärikeskus Aava, Helsinki  
Ajanvaraus 010 380 3838  
[www.aava.fi](http://www.aava.fi)

---

**NEUROLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI**  
**KATI JUVA (muistisairauksien erityispätevyys)**

Terveystalo, Alppikatu 2B, Helsinki  
Ajanvaraus 030 6000

---

**GERIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI**  
**MINNA RAIVIO (muistisairauksien erityispätevyys)**

Terveystalo Iso Omena, Kamppi ja Ruoholahti  
Ajanvaraus 030 6000  
[www.terveystalo.fi](http://www.terveystalo.fi), [www.geri.fi](http://www.geri.fi)

**YLEISLÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRI**  
**ARI ROSENVALL (muistisairauksien erityispätevyys)**

Lääkärikeskus Mehiläinen Ympyrätalo  
Siltasaarenkatu 18 A, Helsinki  
Ajanvaraus 040 414 2202

[www.mehilainen.fi](http://www.mehilainen.fi)

---

**GERIATRIAN JA SISÄTAUTIEN ERIKOISLÄÄKÄRI, LT**  
**JUHO UUSVAARA (muistisairauksien erityispätevyys)**

Lääkärikeskus Mehiläinen Ympyrätalo  
Siltasaarenkatu 18 A, Helsinki  
Ajanvaraus 040 414 2202

[www.mehilainen.fi](http://www.mehilainen.fi)



Vuoden 2019 jäsenmaksut laskutettiin tammikuussa (eräpäivä 29.1.). Muistithan maksaa omasi, niin saat tämän Synapsi-lehden myös jatkossa.

Mukavia hetkiä Synapsin parissa ja hyvää kevättä!

---

## RISTIKON RATKAISU

ELÄVÄT OTOT  
MILA IKÄKULU  
IRLANTI SUAT  
LAIT AKAATTI  
YHTEINEN T N  
MONO D S STIGA  
ESIMAKU FORSSA A  
TUMA OSTOT UIVELO  
EMIIRI OLAAT ORAS  
LAOS REKI LATINKI  
I SETA KOLAT TASO  
TEAT TEOT TAPETIT



---

## KIITOS TUESTASI!

---

### Yhdistyksemme toimintaa voi tukea:

- Liittymällä jäseneksi
- Vapaaehtoistyöllä
- Lahjoituksin ja testamentein
- Kukkien asemasta ohjaamalla merkkipäiväonnittelut 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!**