

SYNAPSI

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen jäsenlehti

#02 2018



SISÄLLYSLUETTELO

2	Sisällysluettelo
3	Pääkirjoitus: Toiminnanjohtaja Teija Mikkilä
4	Vieraskynä: Muistityö geronomi-harjoittelijan silmin
7	Uusi työntekijä: Henrietta Janhonen
8	Ajankohtaista: Mubik
10	Muistineuvonta: Palveluseteli
12	Ajankohtaista: Tunnelmia jäsenistön Eduskuntatalon vierailulta
14	Muisti: TunteVa®-mentelmän antama tuki omaisille ja läheisille
18	Yhdistyksen toimintaa
20	Ristikko
21	Henkilökunta
22	Hallitus ja muistisairauksiin erikoistuneita lääkäreitä
23	Muistikahvilat ja Ristikon ratkaisu

Numero: 2/2018, 32. vuosikerta

Painosmäärä: 2000 kpl

Taitto: Jaana Jukarainen

Kannen kuva: Teija Mikkilä

Lehti ilmestyy neljä kertaa
vuodessa helmi-, touko-, syys- ja
joulukuussa

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 37.

Aineisto 24.8.2018 mennessä

Mediatiedot ja hinnat saatavissa

toimistostamme: 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

www.alzhki.fi

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

- Porvoon ja Sipoon toimisto:

Kaivokatu 13, 06100 Porvoo

p. 044 765 5566

Toimitusneuvosto:

Markus Löfström, päätoimittaja

Outi Raatikainen, Jari Jokiluhta, Jaana Jukarainen

ja Teija Mikkilä

Tätä kirjoittaessani takana on kaikkien aikojen helteisin äitienpäiväviikonvaihe. Luonto on puhjennut vehreään loistoonsa, ja kirsikankukat ovat kauneimmillaan. Toimitilojemme vieressä oleva keskuspuisto tarjoaa upeat puitteet ulkoilullemme, ja meiltä lähdetäänkin ulos käytännössä kaikkina päivinä - ainoastaan kova rankkasade saattaa estää ulkoilun. Asiakkaat ja ohjaajat pääsevät nauttimaan yhdestä Helsingin upeimmista ulkoilualueista oven vierestä. Lisäksi luontoa voi ihastella isoista ikkunoista. Jos et ole vielä käynyt tutustumassa tiloihimme ja meihin, tule ihmeessä!

Uudistuminen ja uuden luominen on luonnon kiertokulkua, sen elinehto. Me yhdistyksessä koemme asian samoin. Haluamme olla ensimmäisenä kehittämässä helsinkiläisten muistisairaiden ja läheisten puolesta tehtävää työtä kuten olemme tehneet jo yli kolmekymmentä vuotta. Laatu on meille kunnia-asia, ja olemme saaneet erinomaiset arviot laadustamme myös tärkeältä yhteistyökumppaniltamme, Helsingin kaupungilta.

Kaupunki kilpailutti keväällä ikääntyneiden asiakkaiden sekä ikääntyneiden erityisryhmien ja muiden erityisryhmien päivätoiminnan. Kuten kilpailutuksissa yleensäkin, niin myös tässä hinta ja laatu olivat valintakriteereinä. Hinnan painoarvo kilpailutuksessa oli 90% ja laadun 10%. Saimme täydet pisteet laadusta, ja

palvelukuvauksiimme (ikääntyneiden ja työikäisten palvelukuvaukset erikseen) kommentoitiin seuraavasti: ”Jäsentynyt kuvaus kyseisten asiakaskohderyhmien työmenetelmistä. Molempien tarjouskohderyhmien työmenetelmät on kuvattu asiakaslähtöisesti. Sisältää konkreettisia kuvattuja työmenetelmiä, joiden vaikutavuutta mitataan ja seurataan. Palveluntuottajalla on vahva kokemus ja moniammatillinen osaaminen asiakaskohderyhmän päivätoiminnasta. Tuottaja hyödyntää toiminnassa tutkittua tietoa ja toiminnan vaikuttavuutta arvioidaan. Palvelukuvauksessa ja vähimmäisvaatimuksissa esiteltyjä asioita on kehitetty eteenpäin asiakaskohderyhmän tarpeisiin vastaten.”

Olemme ylpeitä tekemästämme työstä ja sen saamasta palautteesta. Jatkamme puitesopimustuottajana työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ryhmässä sekä palvelusetelituottajana ikääntyneiden puolella. Samalla toivomme, että laadukkaan, monipuolisen ja jatkuvasti kehitettävän muistisairaiden päivätoiminnan arvo huomataan, ja että sen merkitys tulevissa kilpailutuksissa noteerataan korkeammalla painoarvolla kuin tässä kilpailutuksessa tapahtui.

TEIJA MIKKILÄ

Toiminnanjohtaja

Toinen kuluneen kevään suuria asioita on ollut Muistiluotsi-toiminnan laajentuminen. Olemme saaneet joukkoomme porvoolaisen, täysin kaksikielisen Henrietta Janhosen, ja Henriettan tehtävänä on avata Muistiluotsin matalan kynnyksen asiantuntija- ja tukikeskustoiminta itäiselle Uudellemaalle, Porvooseen ja Sipooseen. Toimistomme tulee sijaitsemaan Porvoossa osoitteessa Kaivokatu 13, ja osa ryhmistä tulee myös koontumaan siellä.

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin osalta Helsingin Alzheimer-yhdistys tekee tiivistä yhteistyötä Porvoon Seudun Muistiyhdistyksen ja Sipoon Muistin kanssa. Muistiluotsi-toiminnan tukena toimii ohjausryhmä, ja kullakin yhdistyksellä on siinä edustajansa. Ohjausryhmässä toimivat edustajat vievät viestiä eteenpäin omien yhdistyksiensä hallituksille ja tuovat puolestaan ohjausryhmään yhdistysten hallitusten ajatuksia ja näkemyksiä toiminnan suhteen.

Aurinkoista kesää toivottaen,

Teija



Muistityö geronomi- harjoittelijan silmin

TEKSTI: Niina Rätty

Polkuni geronomiksi alkoi Metropolia amk:ssa vuoden 2015 syksyllä. Aiemmalta koulutukseltani olen tanssinopettaja, tradenomi ja pilates-ohjaaja. Sosiaali- ja terveysala veti puoleensa ja pitkän pohdinnan jälkeen uskaltauduin hakemaan geronomikoulutukseen. Se oli hyppy tuntemattomaan, olinhan alanvaihtaja. Eväinä minulla oli kiinnostus ihmisläheistä alaa kohtaan, halu tehdä merkityksellistä työtä ja tunne siitä että viihdyin hyvin vanhojen ihmisten parissa. Nyt valmistumisen kynnyksellä voin todeta tehneeni oikean valinnan.

Mikä geronomi?

Geronomikoulutuksen pituus on 3,5 vuotta (210 op). Geronomin osaamisen pohja rakentuu monitieteisestä gerontologisesta tiedosta, kokonaisvaltaisesta vanhenemisen ymmärryksestä ja moniammatillisista yhteistyötaidoista. Osaamiseen kuuluu terveydenhuollon, sosiaalityön, kuntoutuksen ja hoitotyön asiantuntemus sekä muistisairauksiin liittyvä erityisosaaminen. Työn pohjana on voimavaralähtöisyys ja toimijuuden tukeminen sekä ihmisen yksilöllisen elämäntarinan arvostaminen. Tavoitteena on edistää vanhojen ihmisten hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista osallisuutta. Geronomi voi työskennellä esimerkiksi palveluohjaajana, sosiaaliohjaajana, muistikoordinaattorina, palvelujen tuottajana, kehittäjänä tai yrittäjänä. Geronomeja löytyy niin julkiselta kuin yksityiseltäkin sektorilta, erilaisista kehittämisshankkeista, verkostotyöstä ja järjestöistä.

Geronomiopintoihin kuuluu viisi harjoittelujaksoa (päävätoiminta, ympärivuorokautinen hoito- ja hoiva, ikäihminen kotiympäristössä, palveluohjaus ja vahvistava asiakastyö sekä vanhustyön johtamisen ja kehittämisen harjoittelu). Viimeinen harjoittelujakseni alkoi Helsingin Alzheimer-yhdistyksellä tammikuun puolivälissä ja päättyi pääsiäisen jälkeen. 12 viikon ajan uppouduin yhdistyksen toimintaan tavoitteenani hahmottaa järjestötyön luonnetta ja kenttää, kehittää muistisairauksiin liittyvää osaamista ja ymmärrystä ja syventää ryhmänohjausosaamista, tutustua verkostotoimintaan ja yhteistyöhön muistialalla.

Muistineuvoja Jari Jokiluhta ohjasi harjoitteluani ja sain olla mukana hänen asiakastapaamisissaan ja luentotilaisuuksissaan. Edunvalvonta- ja hoitotahtoasiat herättivät paljon kysymyksiä ja niissä monet tarvitsivat tukea ja neuvoa. Muistikahviloiden luennoilla käsiteltiin muistiin ja muistisairauksiin liittyviä eri teemoja. Muistineuvojan työ näyttäytyi minulle todella tärkeänä ja tarpeellisena ja keskustelut Jarin, pitkän linjan muistityön konkarin kanssa syvensivät omaa tietopohjaani ja ymmärrystäni muistisairauksista.

Pääsin kevään aikana tutustumiskäynneille Muistiliittoon, Suomen Muistiasiantuntijat ry:hyn, Helsingin kaupungin muistikoordinaattoritoimintaan, Suvanto ry:hyn ja Seurakuntien vanhustyöhön. Erilaiset alan seminaarit ja messutapahtumat antoivat harjoitteluun uutta ajateltavaa ja ajan-kohtaista näkemystä.

Olin mukana myös yhdistyksen ryhmätoiminnassa.

Asiakkaat saapuivat yhteiseen aamiaispöytään, päivä avattiin keskustelemalla ajankohtaisista asioista ja uutisista, pidettiin lempeitä jumppatuokioita, käytiin kävelyllä keskuspuiston metsän huomassa, treenattiin aivoja erilaisilla tehtävillä, luettiin, tanssittiin ja laulettiin. Työikäisten päivätoiminnan ryhmissä vietin myös muutamia päiviä. Ohjasin heille pilates-harjoitteita ja pääsimme myös kokeilemaan balettia tankoharjoitusten muodossa. Myös Aivotreeniryhmien kanssa ohjelmassa oli pilates-ta ja lempeää kehonhuoltoa. Testasimme Mielenterveysseuran hauskaa Nestori Nurjamieli -joukkuelautapeliä ryhmien kanssa, teemana mielen hyvinvointi. Koin yhteiset keskustelut antoisiksi ja inspiroiviksi kaikkien eri ryhmien kanssa. Monet jakoivat elämäkokemuksiaan ja tarinoitaan. Yksilölliset elämäntarinat ja historian tapahtumat välkkyivät jutustelun lomassa ja ymmärsin niiden arvokkuuden ja arvostuksen tärkeyden. Yhdistyksen ryhmätoiminnan taidepainotteisuus ilahdutti minua kovasti. Taiteen menetelmiä käytettiin luovasti ja soveltavasti, asiakkaiden kuvataidetta oli seinillä, musiikki oli vahvasti läsnä, laulu kajahti aina jossain vaiheessa päivää. Ajattelen, että muistisairaahan ihmisen kognitiivisten taitojen ja kielellisten kykyjen heikentyessä, voidaan kääntyä muiden ilmaisumuotojen pariin. Taiteen kautta meillä on mahdollisuus kohdata, ilmaista tunteita, olla läsnä toiselle. Emme aina tarvitse sanoja, meillä on onneksi musiikin, tanssin ja kuvan rikas kieli.

Pääsin tutustumaan myös omaisten vertaistukiryhmiin. En ollut aiemmin ollut tällaisissa ryhmissä ja omaisten tilanteiden kuunteleminen oli hyvin opettavaista ja pysäyttävää. Kuva muistisairaahan ja läheisten tilanteesta piirtyi laajemmin esiin keskusteluiden myötä. Omaiset jakoivat avoimesti asioita ja monesti tunteet olivat pinnassa. Jäin miettimään vertaistukiryhmän vaikutuksia. Tuki syntyy jo siitä, että tullaan samaan tilaan yhdessä samanlaisten kokemusten ja tilanteiden kanssa. Annetaan toisille käytännön vinkkejä, ihmetellään yhdessä elämäntilanteita, jaetaan ajatuksia. Jokainen saa jakaa juuri sen verran kuin haluaa. Aistin, että jo pelkkä oleminen ryhmässä koettiin tärkeäksi. Toivoisin että omaishoidon tukemisesta päättävät tahot tulisivat kuunteluoppilaiksi - ymmärrys laajenisi.

8 kirjaa muistisairaudesta

Geronomiopintojeni merkityksellisimmät hetket ovat syntyneet kohtaamisissa muistisairaiden ihmisten kanssa. Olen kokenut, että ihminen on edelleen vahvasti läsnä itsessään, vaikka hänen kognitiiviset kykynsä olisivat



NIINA RÄTY

sairauden myötä hyvinkin huraat. Jotain perustavanlaatuaista ihmisyydestä säilyy, uusia puolia ihmisestä voi nousta pintaan, tunnekokemukset ja aistimukset vahvistuvat. Opintojen lopputyönä tein kirjallisuuskatsauksen ”8 kirjaa muistisairaudesta - kaunokirjallisuus kokemusmaailman sanoittajana”.

Kiinnostuin tutkimaan muistisairauksia kaunokirjallisuudessa luetuani Marja Saarenheimon Muistamisen vimma-teoksen, joka käsittelee muistamisen ja unohtamisen teemoja kaunokirjallisuudessa. Kirjallisuuskatsauksella halusin korostaa muistisairaahan ihmisen kokemusmaailman ymmärtämisen tärkeyttä. Halusin nostaa tietokirjallisuuden rinnalle toisenlaista tapaa sanoittaa muistisairauden kokemuksia, selvittää löytyisikö sanataiteesta uudenlaisia ymmärryksiä. Katsaus myös kartoittaa millaista kuvaa muistisairaasta ihmisestä piirretään. Olen kokenut, että kaunokirjallisuus on avartanut ajattelutapaani muistisairaahan kokemuksesta. Jotta toisen ihmisen mielen sisäistä maailmaa voisi ymmärtää paremmin, tarvitaan eläytymiskykyä.

Kaunokirjallisuus antaa mahdollisuuden “kokea” muiden kokemuksia, katsella asioita jonkun muun näkökulmasta. Se pakottaa punnitsemaan vakiintuneita näkemyksiämme ja voi yllättää uusilla tiedoilla. Kaunokirjallisuuden tarjoama tieto on laadultaan toisenlaista kuin tieteellinen tieto, jota pidämme täsmällisenä ja objektiivisena. (Koskela - Lankinen 2003: 15, 38.)

Tein aineistohakuja muistisairauksiin liittyvillä haku-sanoilla ja laajasta aineistosta valikoin tarkempaan käsitelyyn kirjoja, joissa muistisairaus on kirjan pääteemana ja joissa sanoitetaan muistisairauden kokemusmaailmaa. Lopulta katsaukseen valikoitui 8 kirjaa. Pyrin valitsemaan teoksia joiden näkökulmat ja tyylit eroavat toisistaan, mukana on sekä muistisairaana että omaisen silmin kuvailtua kokemusta ja fiktion lisäksi myös omaelämäkerrallisuutta. Katsauksessa peilaan kaunokirjallisen aineiston herättämiä ajatuksia muistisairauksien hoitoon liittyvään teoreettiseen lähdekirjallisuuteen, jossa käsitellään psykoterapeuttista hoitoa ja hoivaa, minuuden ja identiteetin teorioita, validaatiomenetelmää (TunteVa -toimintamalli) ja ihmislähtöistä elämäntapaa muistityössä.

Sovelsin katsauksen teossa tieteellisiin kirjallisuuskatsauksiin liittyvää teoriapohjaa mutta koska materiaalina oli kaunokirjallisuus, sen käsittely poikkesi tieteellisen tutkimusmateriaalin analysoinnista. Kirjojen esittelyssä en tarkastellut kirjoja kirjallisuudentutkimuksen teorioiden kautta tai keskittynyt juonen kuvaamiseen. Otin vapauden valita ja esitellä materiaalia siten kuin se parhaiten mieles-täni kuvasi muistisairauden kokemusmaailmaa eli tein aineistosta poimintoja.

Katsauksen kirjat:

Lisa Genova: Edelleen Alice
Arno Geiger: Vanha kuningas turvapaikassaan
Alice LaPlante: Hämärän huoneet
John Bailey: Elegia Irikselle
Marija Vanhti: Vieras huone
Saara Kesävuori: Hyvä isä
Selja Ahava: Eksyneen muistikirja
Emma Puikkonen: Matkamusiikkia

Merete Mazzarellan kirjoittaa teoksessa Hyvä kosketus (2005) kuinka tärkeää on dialogi, jatkuva ennakkoluuloton keskustelu humanististen tieteiden ja lääketieteen välillä. Kaunokirjallisuuden tehtävä on saada meidät näkemään uusin silmin. Tähän kiteytyy oma motiivini kirjallisuuskatsauksen tekemiselle. Kirjailija Ian McEwan on kirjoittanut:

“Ihmisyysellemme ydintä on kuvitella, millaista on olla joku toinen. Siinä on myös myötätunnon perusta, ja siinä on moraalinen alku.” (Mazzarella 2005: 6, 21, 24.)

Ajattelen että eläytymiskyky ja ymmärrys voivat rakentaa pohjaa muistisairaalle hyvälle hoidolle ja hoivalle. Kaunokirjallisuudella ja kirjallisuudentutkimuksella on paljon annettavaa ja mahdollisuudet uudenlaisen ajattelun luomiseksi ovat olemassa. Jatkuva oman ajatusmaailman kehittäminen, oppiminen ja uteliaisuus ovat avainasemassa, kun halutaan kehittää muistisairaana ihmisen hyvää hoitoa ja hoivaa.

Ajatuksiani ikääntymisestä ja ihmisyydestä sekä otteita katsauksen kirjoista voi lukea blogistani:

<http://pitkanelamaniltana.blogspot.fi/>

Yhteystiedot:

niina.karoliina.raty@gmail.com



Tervetuloa Henrietta!

uusi
työntekijä

Olen Henrietta Janhonen, kaksikielinen 40-vuotias synty-peräinen porvoolainen ja kolmen kouluikäisen lapsen äiti. Perheeseeni kuuluu aviomies Marcus ja lapsemme Aava 7v, Alanna 9v sekä Anton 12v. Perheeseemme kuuluu myös kääpiösnautseri Aamos sekä ranskanluppakorvakani Alf. Perheemme harrastuksiini kuuluu veneily Porvoon saaristossa sekä hevostelu kaikissa muodoissa. Perheemme yhteisten harrastusten ohella vietän vapaa-aikani ulkoillen, liikkuen ja valokuvaten luontoa.

Taustaltani olen pitkän linjan sosiaali – ja terveysalan ammattilainen ja olen työskennellyt vuosien saatossa mm. Porvoon kaupungilla ja HUS:issa kehitysvammatyössä, kotihoidossa, tehostetussa palveluasumisessa, terveysasemilla, laboratoriossa sekä Porvoon suomalaisessa ja ruotsalaisessa seurakunnassa diakoniatyössä.

Koulutukseltani olen geronomi AMK. Geronomiksi valmistuin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta joulukuussa 2017. Ennen geronomiopintojani olen suorittanut myös sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon vuonna 1997 sekä vanhustyön erikoisammattitutkinnon vuonna 2003.

Nyt vastavalittuna Helsingin- ja Itä-Uudenmaan muistiluotsityöntekijänä ja muistiohjaajana palan halusta päästä toimimaan aktiivisesti erilaisissa yhteistyöverkostoissa sekä viemään eteenpäin asiakkailta koottua palautetta siitä, mikä heidän elämässään juuri nyt on tärkeää ja minikälaista toimintaa Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin alueellakaivataan. Palautteen perusteella lähdän suunnittelemaan ja toteuttamaan Muistiluotsi-toimintaa, joka on suunnattu muistisairaille ihmisille, heidän läheisilleen sekä kaikille muististaan ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille.



HENRIETTA JANHONEN

henrietta.janhonen@alzhi.fi, p. 044 765 5566

Mubik – aivoja kutkuttava musiikkipeli

Mubik on uudenaikainen tabletilaiteella toimiva musiikkipeli, jota voi verrata vaikkapa soittorasiaan. Siinä nimittäin käyttäjä pyörittää sormella tabletin pintaa ja kas kummaa, tuttu melodia tulee ulos laitteen kovaäänisestä. Tämän jälkeen käyttäjä voi tunnistaa melodian neljästä vaihtoehdosta. Kun laulu on arvattu, niin sen jälkeen sovellus antaa mahdollisuuden tutustua kappaleen historiaan ja esittäjiin tai katsoa vaikkapa siitä filmin YouTube –palvelusta.

Monelle on myös kiinnostavaa se, että sovelluksen avulla käyttäjä voi helpolla tavalla itse soittaa kappaleen loppuun. Tätä varten peli antaa helpot opasteet, joten soittamisen kokemusta ei tarvita – vain toimiva etusormi riittää!

Mubik-peli on kehitetty Espoossa, kun sen kehittänyt espoolaismies Ilkka Räsänen ryhtyi 50-kypypisenä oman isänsä muistisairauden yhteydessä ihmettelemään musiikin ihmeellistä vaikutusta isään. Vakavasti dementoitunut ja puhekykynsäkin menettänyt isä nimittäin toipui laulamaan ja iloitsemaan, kun Räsänen toi hoivakotiin mukanaan kitaran ja Tapio Rautavaaran –lauluvihon. Tämän myötä pitkään jatkunut hiljaisuus miesten välillä sai riemastuttavan käänteä, kun isä muisti kaikkien laulujen sanat kuin vettä vaan ja veteli ilolla ja hartaudella vanhoja ralleja hymyillen ja nauttien. Tätä ihmettä Räsänen ryhtyi pohtimaan ja oivalsi meitä kaikkia ihmisiä yhdistävän totuuden musiikista. Jokainen on nimittäin kokenut sen hetken, kun korviin kantautuu melodia, jota ihminen jää hetkeksi pohtimaan, että mikäs kappale tämä nyt olikaan... Mielihyvää tuottaa se, kun tunnistaa lopulta laulun! Tämä taianomainen tapahtuma on pyritty vangitsemaan Mubikin peleihin. Jatkoksi peli tarjoaa myös kappaleen soittamisen mahdollisuuden, jos rytmi on yhtään veressä!

Mubik-pelejä on käytössä myös ala-asteilla ainakin Espoossa ja Kauniaisissa, jossa on kokeiltu pelillä myös yhteissoittoa hyvin tuloksin. Peli nimittäin mahdollistaa sen käyttämistä soittimena, ja yhteissoitossa osa tableteista voi soittaa eri soitinta kuin toiset. Tästä on osoituksena mm. 22 oppilaan yhteiskonsertti Soukan koulun ala-asteen kevätjuhlassa (YouTube linkki: <https://youtu.be/0D8LTEKQebU>).

Pelin kehittämiseksi on saatu avustusta Tekesiltä ja TE-keskuksista, ja seuraavaksi yhtiö suuntaa kansainvälisille markkinoille. Pelissä onkin jo kielituki suomen kielen lisäksi mm. ruotsiksi, englanniksi ja kiinaksi. Yhtiö on myös sopinut musiikin kansainvälisten tekijänoikeuksien käytöstä Teoston kanssa. Pelistä löytyi satoja musiikkikappaleita klassisista mestariteoksista Elvikseen, Maakuntalauluista, kansanlauluista ja virsistä Jazziin 1900-luvun lopun pop-melodioihin. Tuttuja lastenlauluja pelissä on myös koko joukko. Erikoisuutena löytyy myös lattarejävelmiä ja kiinalaisia kansanlauluja. Peliä voi käyttää yksin tai ryhmässä, ohjaajan opastamana tai omassa rauhassa.





Mubik -menetelmä on patentoitu Yhdysvalloissa, ja siitä on patenttihakemus vetämässä myös Euroopassa. Mubik-pelejä on käytössä Suomessa mm. Espoon kaupunginsairaalassa ja Neuronin klinikalla Kuopiossa. Suomalaiset aivotutkijat pitävät Mubikia erittäin lupaavana sovelluksena ja sitä varten Suomen Akatemian tutkimushanke tutkii pelin vaikuttavuutta aivoinfarktipotilaiden kuntoutuksessa Turun kaupunginsairaalassa ja Yliopistollisessa keskussairaalassa. Tuloksia odotetaan myöhemmin tänä vuonna.

Pelin kuluttajaversio voi ladata Applen AppStoresta iPad ja iPhone laitteille MUBIK-hakusanalla. Myös Android-versio on valmisteilla ja tulee markkinoille myöhemmin tänä vuonna.

Peliä on myös kokeiltu Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä keväällä 2018 ja ensikokemukset vaikuttivat lupaavilta.

PALVELUSETELI

TEKSTI: Jari Jokiluhta

Palveluseteli on vaihtoehto kaupungin itse tuotamille tai ostamille palveluille. Kaupunki määrää palvelusetelin arvon ja hyväksyy palveluntuottajat, joiden palveluita sillä voi maksaa. Asiakkaan omavastuu on palveluntuottajan hinnan ja palvelusetelin arvon välinen erotus. Palveluntuottaja laskuttaa kuukausittain asiakkaalta asiakkaan omavastuusuuden.

Kaupunki myöntää palveluseteleitä mm:

- Ikääntyneiden päivätoiminta
- Ikääntyneiden palveluasuminen
- Suun terveydenhuolto
- Vammaisten henkilökohtainen apu
- Kotihoidon kotisiivous
- Omaishoidon tuki
- Kotihoito

MITEN HAEN PALVELUSETELIÄ?

Palveluseteliä haetaan Helsingin kaupungin Seniori-infon (09 310 44556) tai mahdollisen jo olemassa olevan oman sosiaalityöntekijän kautta.

MITEN TOIMIA KUN PALVELUSETELI ON MYÖNNETTY?

Asiakas voi itse valita palvelun tuottajan, jonka palveluita haluaa ostaa. Asiakas ottaa yhteyttä halumaansa kaupungin hyväksymään palveluntuottajaan. Yhdessä he tekevät keskinäisen sopimuksen, johon kirjoitetaan sovitut asiat ja oikeudet sekä velvollisuudet. Sopimus kuuluu kuluttajasuojalain piiriin.

MISTÄ SAAN TIETOA PALVELUNTUOTTAJISTA?

Palvelusetelituottajista ja heidän tarjoamistaan palveluista on koottu listat, joista osa löytyy jo parastapalvelua.fi-osoitteesta ja osa vielä toistaiseksi Helsingin kaupungin sivuilta.

PALVELUSETELIN KÄYTTÖÄ SÄÄTELEVÄ LAKI

Palvelusetelin käyttöä säätelee laki sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä sekä laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista. Lakia sovelletaan ainoastaan yksityisten sosiaali- ja terveyspalvelujen hankkimiseksi. Tämän vuoksi lakia ei voi soveltaa julkisyhteisöjen tuottamien palvelujen hankkimiseen. Palvelusetelijärjestelmässä kaupunki ei tule



JARI JOKILUHTA

muistineuvoja

sopimusosapuoleksi palveluista sovittaessa, sillä kyseessä on kuluttajan asemassa olevan asiakkaan ja palvelun tuottajan välinen sopimus.

KUULOSTAAKO LIIAN HYVÄLTÄ OLLAKSEEN TOTTA?

Aivan, kaupunki tietenkin haluaa suojata omaa palvelujen tuotantoa sekä säästää rahaa. Käytännössä kaupunki siirtää kuluja palvelun tuottajan ja asiakkaan maksettavaksi.

Käytännössä lähes kaikissa tapauksissa asiakas maksaa enemmän kuin jos valitsisi kaupungin osoittaman palvelun. Jos valitsee kaupungin järjestämän palvelun, kaupunki määrää paikan, joka voi olla myös yksityisen sektorin puolelta. Tällöin paikat ja hinnat on yleensä kilpailutettu niin alas, että laatua on turha odottaa ja laadun seuranta olematonta. Laatu ei ole kilpailutekijä kaupungin kilpailutuksissa (esim. hinnan merkitys 90 % ja laadun merkitys 10 %). Kilpailuttaisitko itse esim. putkiremontin taloosi

näillä ehdoilla? Käytännössä kilpailutuksen voi voittaa, vaikka laadusta saisi täydet 0 pistettä! Uskomatonta, mutta totta.

Palvelusetelin käytössä on pari aivan erinomaista asiaa; valinnanvapaus ja laadunvarmistus, jos asiakkaalla on todellinen valinnanvapaus. Asiakas itse valitsee palveluntuottajan. Käytännössä, jos et ole tyytyväinen saamaasi palvelun laatuun, voit purkaa sopimuksen ja valita jonkin toisen palvelun tuottajan. Esimerkiksi muistisairaiden päivätoiminnassa kustannusero ei ole kovin suuri (Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Päivätoiminnan omavastuu on n. 5,- € suurempi kuin kaupungin osoittamassa paikassa), sen sijaan palveluasumisen puolella puhutaankin jo noin 1 000 – 1 500 euron lisäkustannuksista per kuukausi, kun käytetään palveluseteliä.

Jäsenten vierailu Eduskuntataloon 16.5.

ajankohtaista

Kansanedustaja ja Muistiliiton liittohallituksen 1. varapuheenjohtaja Sari Sarkomaa kutsui jäsenemme tutustumaan uusittuun Eduskuntataloon. Näimme hienosti saaneratun talon ja kävimme mielenkiintoista keskustelua muistisairauksista ja Sote-uudistuksesta. Esille tulivat mm. asiakasmaksut, palveluasuminen ja kotihoito.

Kiitos Sari erittäin mielenkiintoisesta vierailusta!





TunteVa® -menetelmän antama tuki omaisille ja läheisille

TEKSTI: Anita Pohjanvuori

Muistisairauden vaikutuksista arjessa ja kohtaamistilanteissa

Muistisairaus muuttaa arjen sujuvuutta ja itsensä ilmaisemista. Toimintakyky voi säilyä vielä diagnosoimisen jälkeen pitkään, mutta pelko, turvattomuus, epäluottamuksen kokemukset ja itsetunnon heikentyminen ovat monelle muistisairaalle arkea. Sairauden edetessä saattaa olla vaikeuksia tunnistaa tai ilmaista tarpeitaan ja toiveitaan selkeästi. On hyvä kuitenkin muistaa, että muistisairaudet ovat erilaisia ja sairauden eteneminen on aina yksilöllistä. Ajan myötä muutoksia tulee mm. toimintakyvyssä, kommunikoinnissa ja muistamisessa, mutta emme silti voi ajatella, että jokin määrätty toiminta tai käyttäytyminen olisi tyypillistä kaikille sairastuneille.

Kun kohtaamme muistisairaahan ihmisen tilanteessa, jossa hän ei osaa ilmaista tarpeitaan sanallisesti, kukaan meistä ei voi var-

maksi tietää aina, mitä hän sillä hetkellä ajattelee. Tiedämme vain sen, että, hän voi tuntea ja aistia sen, miten hänet kohdataan. Voimme helposti samaistua tilanteeseen, jos mietimme, miten yritämme kertoa toiselle henkilölle jotain tärkeää ilman sanoja tai selittää vieraskieliselle ihmiselle mitä hänen tulisi tehdä.

Sairauden vaikeamassa vaiheessa muistisairas ihminen yrittää ilmaista itseään käyttäytymisen ja toiminnan kautta. Asiat, joita hän ei pysty sanoin ilmaisemaan ja kuvaamaan voivat näyttäytyä hyvin epätarkoituksenmukaisena käyttäytymisenä. Tällaiset tilanteet koetaan usein hoitotilanteissa hankaliksi ja nimeämme niitä käytösoireiksi, haasteelliseksi käyttäytymiseksi jne. ja toimivat keinot kommunikoinnin onnistumiseksi jäävät läheisen ja hoitajan vastuulle. Kun viestiminen ei onnistu enää samalla tavalla ja keski-

näinen ymmärtäminen on haastavaa, tarvitsemme muita keinoja.

Miten voisimme huomioida muistisairaahan ihmisen erilaiset tavat ilmaista itseään? Miten esimerkiksi kielelliset ja fyysiset rajoitteet vaikuttavat sairauden kussakin vaiheessa? On hyvä tuntea eri muistisairauksien piirteitä ja miten ne vaikuttavat arjen toimintakykyyn. Tarvitsemme myös aikaa ja ymmärrystä siitä, mistä näissä tilanteissa on kysymys muistisairaahan ihmisen näkökulmasta. Tällaisia tilanteista on hyvä olla tietoinen henkilön elämänhistoriasta ja hänen tavoistaan, mieltymyksistään ja tottumuksistaan. Mitkä asiat nousevat sieltä käsin? Ja onko elämä omannäköistä? Jos henkilö on tottunut vaikka syömään öisin tai valvomaan iltamyöhään, on tällaisia asioita turha usein sovittaa muiden aikatauluihin.

Haastavissa tilanteissa voi miettiä myös ammattihenkilöstön, per-



heen ja läheisten kesken keinoja, miten sairastunutta voisi parhaiten tukea. Miten toiset ovat tilanteissa toimineet. Millaiset lähestymistavat ovat toimineet eri tilanteissa onnistuneen kohtaamisen tai tarpeen esille saamiseksi ja tunnistamiseksi. Myös vertaistukiryhmät ovat hyviä paikkoja läheisille keskustella tällaisista asioista muiden kanssa ja saada tukea ja ehkä neuvojakin toisilta samassa tilanteessa olevilta. Onnistunut kohtaaminen tarvitsee osaamista ja tietoa, mutta ennen kaikkea asennetta.

Tärkein asia muistisairaana arjessa on kohtaaminen

Muistisairas ei aina pysty suodattamaan sanomaansa, vaan saattaa sanomisillaan myös vahingossa loukata. Kun tiedämme, ettei hän terveenä ollessaan olisi tehnyt tai sanonut näin, on hyvä muistaa, että muistisairaus on vahingoittanut aivoja ja sairaus on muuttanut

hänen käyttäytymistään ja ettei hän tee sitä tahallaan kiusatakseen muita.

Sairastuneen voi olla vaikeaa tuottaa sanoja ja tarinoita, siirtyä asiasta toiseen ja päästää irti itseä vaivaavista ajatuksista. Hän voi kokea olonsa oudoksi ja saattaa toimia vaistomaisesti, selviytyäkseen tilanteesta tai vetäytyäkseen omiin mielikuviinsa. Muistisairas voi myös kieltää sairauden, eikä hän välttämättä huomaa itsessään mitään muutosta. Tällaisissa tilanteissa omaisen tai läheisten on vaikeampi toimia ja hankalia tilanteita voi syntyä useimmin.

Läheisenä eteen tulee tilanteita, joissa on välillä vaikea ymmärtää, mitä sairastunut tarkoittaa tai tarvitsee. Ihmisen tunteet ja tarpeet säilyvät, vaikka looginen ajattelu ja puheen tuottaminen saattavat heiketä. Muistisairaalle on erityisen tärkeää, että hän tulee kuulluksi. On tärkeää ottaa todesta sairastuneen tunne, sillä se on totta hänelle

itselleen.

Kun tunnistamme tarpeen tunteiden taustalla, kanssakäyminen tulee helpommaksi ja sairastunut tuntee itsensä arvokkaaksi, koska on tullut kuulluksi.

Toisaalta jokainen omaishoitaja ja läheinen on varmasti kokenut tilanteita, joissa ei aina jaksakaan olla empaattinen. Ei voi jatkuvasti laittaa omia tunteitaan sivuun. Aina ei myöskään ole aikaa tai keinoja selvittää käyttäytymisen syitä tai muistisairaana tarpeita. Pyrkimys arvostavaan ja hyvään kohtaamiseen syntyy kuitenkin vain aidon vuorovaikutuksen kautta. Muistisairas tarvitsee tilanteeseen tunteidensa ja tarpeidensa tulkin, henkilön joka haluaa ymmärtää häntä ja osaa vastata hänen tarpeisiinsa. Vain siten voidaan saavuttaa luottamus ja tunnetila siitä, että häntä yritetään ymmärtää ja hän on tullut kuulluksi.

TunteVa® ja validaatio toimintamallit

TunteVa® -toimintamallin juuret ovat syntyneet Yhdysvalloissa kehitetystä validaatiomenetelmästä. Sosiaaliterapeuttina toiminut Naomi Feil kehitti menetelmän iäkkäiden muistisairaiden ihmisten hoidon tueksi 1960 - 1980-luvuilla. Se syntyi vastapainoksi realiteettiterapialle, kun Feil havaitsi, että muistisairaiden ihmisten palauttaminen nykytodellisuuteen lisäsi heidän ahdistusta. Menetelmän toi Suomeen Vanhustyön keskusliitto 1980 luvulla, jonka jälkeen sitä kehiteltiin suomeen sopivaksi.

Tampereen Kaupunkilähetys ry aloitti TunteVa® menetelmän käytön perehdyttävän koulutuksen vuonna 1991. Menetelmän avulla voi paremmin ymmärtää ja tukea muistisairaahan tuntemuksia, elettyä elämää ja käyttäytymistä. Sen ydin on aito ja välittävä läsnäolo, tunteiden tukeminen sekä hyväksytyksi ja kuulluksi tuleminen. Toimintamallin käyttöön tarvitaan oikeastaan ensisijaisesti asennetason oivalluksia ja pysähtymistä. Tietoista ajattelua ja harjoittelua siitä, miten toimin kohtaamistilanteissa. Voisinko tehdä jotain toisin? Osaanko hiljentää omat tunteeni ja olla läsnä aidosti ja kuulla toisen tunteet?

TunteVa® toimintamalli on jo käytössä monissa muistisairaille tarkoitetuissa hoivakodeissa ja myös omaishoitajat ovat olleet mallista kiinnostuneita. Heille suunnattuja koulutuksia menetelmästä on järjestetty muistiyhdistyksissä. Käytöstä on tullut hyvää palautetta molemmilta tahoilta. TunteVa®ssa kannustetaan ihmistä ilmaisemaan itseään, tunteitaan ja

tarpeitaan sekä arvostetaan juuri sitä hetkeä, joka on sairastuneelle todellisuutta. Periaatteet perustuvat myötelämiseen ja luottamukseen tunteiden tasolla. Havainnollisella ymmärrys ihmisestä karttuu, ja näin löytyy keinoja myös haastaviin tilanteisiin. Tällaiset ns. lääkkeitömän hoidon keinot ovat ensisijaisia muotoja, kun puhutaan sairastuneiden käyttäytymisen muutoksista, niiden tunnistamisesta ja hoidosta. Myös Duodecimin Muistisairaudet käypä hoito suosituksessa validaatio on yksi lääkkeetön tapa hoitaa käyttäytymisen muutoksia.

Miksi juuri tunnevuorovaikutus?

Muistisairas aistii herkästi tunnelman myös äänenkäytöstä ja kehon kielestä. Aitoon kuunteluun liittyy pysähtyminen, läsnäolo, tuesta ottaminen ja tunteiden jakaminen. Mielessä sekoittuvat menneet tapahtumat ja asiat, eivätkä ne välttämättä edes liity sen hetkeen tunteeseen tai tilanteeseen, joka muistisairaalle ihmiselle on aito ja ajankohtainen. Onko meillä tällaisissa tilanteissa riittävästi keinoja ja kykyä kohdata empaattisesti? Hyväksynkö ja kohtelenko muistisairasta ihmistä sellaisena kun hän on, vai kohtelenko häntä omien toiveideni ja odotusteni tai rutiinien mukaan?

Monet tilanteet vaativat halua selvittää ja tukea muistisairaahan pyrkimystä ilmaista asiansa ja tulla kuulluksi. Näinhän ei kuitenkaan aina tapahdu, vaan muistisairaat ohitetaan tai kysytään mieluummin läheiseltä tai tulkitaan ja päätetään puolesta. Monet ikävät tilanteet voitaisiin välttää käyttämällä hetki enemmän aikaa tuke-malla muistisairaahan pyrkimystä ilmaista asiansa ja kohtaamalla aidosti välittäen. Vahvistaen

tunteita ja siirtämällä niiden tuomaa ahdistusta tai turhautuneisuutta vähitellen hyviin muistoihin ja asioihin. Muistisairaahan ihmisen muistiin uudet asiat eivät kiinnity, mutta kyky ilmaista tunteita ja tarpeita säilyy loppuun asti. Muistisairaat ovat tunneherkkiä, ja tunnemuistot ovat heidän suuri voimavaransa. Ihmisen käsitys itsestä haurastuu, jos häntä ei oteta tuesta. Jos ihmisen tunteet torjutaan, ja hänet pakotetaan nykytodellisuuteen, hän ahdistuu, vetäytyy ja taantuu. Kun perustelut tai järkipuhe eivät tavoita, on järkevää käyttää tunteita.

Joskus omat pelot ja epätoisuus muistisairaahan vaikutuksesta ihmiseen voivat olla esteenä kohtaamisen välttelemiseen. Käynnit läheisenkin muistisairaahan luona saattavat vähentyä näistä syistä. Tapaamisia ja vierailuja muistisairaahan luona ei kuitenkaan näiden vuoksi vähentää. Tärkeintä on olla oma itsensä ja kohdata muistisairas henkilö tasavertaisena keskustelukumppanina – jo se luo kohtaamiselle hyvät lähtökohdat. Välillä eläminen muistisairaahan lähellä/ rinnalla on vaativaa ja raskasta, koska sairaus vaikuttaa varsinkin sanalliseen vuorovaikutukseen. Omankin jakamisen kannalta on hyvä pitää välillä lepotaukoa ja tehdä itselle mukavia ja merkityksellisiä asioita.

Sanaton viestintä, elekieli kertoo meistä enemmän kuin tiedämme. Kiireen tuntu voi välittyä hyvin pienistä asioista. Ympärillä oleva levottomuus, hälinä ja melske saattavat ahdistaa muistisairasta. Samaan tapaan ystävällinen äänensävy, kosketus, katse, ilmeet ja eleet luovat turvallisuutta ja luottamusta. Sanattomat viestit ovat sairastuneelle tärkeitä,

vaikka puhe ei tavoittaisi. Kun toimii itse rauhallisesti ja selkeästi, auttaa se muistisairastakin toimimaan samaan tapaan.

Miten käytän TunteVa® menetelmää?

Läheiset kysyvät usein saako, pitääkö, tarvitseeko mennä mukaan harhoihin tai kertoa miten asia oikeasti on? Vai tarvitseeko valhehdella, kun ihminen on selvästi toisessa ajassa ja paikassa? Juuri tällaisissa tilanteissa on kysymys TunteVa® menetelmän käytöstä. Ei tarvitse lähteä väittelemään tai oikomaan, vaan voi tukea sairastuneen tunnetta, on se sitten millainen tahansa, se on hänelle totta. Kysymys on myös usein symbolisesta käyttäytymisestä ja tunnetilasta. Jokin asia tai tapahtunut voi ikään kuin assosioitua lompakkoon tai käsilaukkuun. Hän voi siis kokea, että häneltä on viety jotain, kun kyse ei ole välttämättä pelkästä tavarasta, vaan henkisestä menetyksestä. Hän ei ehkä osaa tarkalleen sanoa mitä on hukassa.

Se mitä hän on kadottanut, voi edustaa hänelle henkilökohtaisesti merkittävää tunneasiaa. Kaivattua tavaraa ei välttämättä ole oikeasti olemassa, vaan kyseessä on olotila, jossa jotain on kadoksissa. Muistisairas on menettänyt monia taitojaan ja voi tuntea, ettei osaa enää toimia tai selviytyä itse, mutta ei osaa kuvata tilannetta. Monet asiat voivat saada toisenlaisen merkityksen. Raha voi liittyä turvallisuuden tai avain ja ajokortti miehekyyteen, nukke äidinrakkauteen ja käsilaukku naisellisuuteen. Ihminen saattaa myös vain etsiä jotain tai syyttää muita tavaroidensa hukkaamisesta.

Silloin on hyvä keskustella tunteista, joita hukkaaminen herättää. Tällaisissa tilanteissa voi TunteVa®:n keinoin osoittaa kiinnostuksen asiaa ja tilannetta kohtaan ja esittää lisäkysymyksiä. Häneltä voi kysyä, millainen kadonnut esine oli ja oliko se tärkeä. Onko hän aina ollut tarkka rahasta tai säästeliäs? Oliko häneltä aikaisemmin viety käsilaukku?

Kun ihminen on hukannut jotain häntä voi lohduttaa eläytymällä siihen, miltä tuntuu, kun on hukannut jotain. Voi kertoa olevansa pahoillaan tilanteesta ja, että arvostaa häntä, koska hän huolehtii tarkasti asioistaan ja on säästeliäs. Yrittää saada hänet tuntemaan, että hän on turvassa ja hänestä pidetään huolta. Empatia synnyttää hänessä luottamusta ja turvallisuuden tunne kasvaa. Hän tulee kohdatuksi ja kuulluksi arvokkaasti omana itsenään.

TunteVa® on asenne, tapa elää, olla ja kohdata ihminen. Ollaan aidosti läsnä ja otetaan muistisairaana tunnetila todesta. Läsnäolo on tärkeämpää kuin puhe. Katse ja koskettaminen luovat turvallisuutta, mikäli tiedetään sairastuneen hyväksyvän ne. Ei väheksytä tai siivuteta sitä, mitä muistisairas saattaa nähdä ja kuulla tai miten toimii tai sanoo. Ollaan luottamuksen arvoisia, sillä kokemuksista ja muistoista syntyneet ajatukset, pelot ja ilot kerrotaan juuri sinulle luottamuksella - koska Sinä tuot turvallisen olon!

TunteVa®n hyödyt

- * Tasavertainen ja kunnioittava kohtaaminen mahdollistuu
- * Muistisairaana oman arvontunto kohoaa ja identiteetti selkiytyy
- * Muistisairaana kommunikaatio ja toimintakyky kohenee
- * Ahdistus ja turvattomuuden tunne vähenee → lääkkeiden käyttö voi vähentyä
- * Omaiselle tulee levollisempi olo, kun muistisairaana elämänlaatu paranee → myös hoitajan elämänlaatu voi helpottua huomattavasti
- * Muistisairaana tuntemuksiin eläydytään, hoidettavan stressi vähenee
- * Sanallisen ja sanattoman kommunikaation lisääntyminen

Lähteet:

- Kämäräinen Liisa, 2009.
TunteVa®-omaisten opas.
Tampereen Kaupunkilähetys ry
- Pohjavirta Hillervo, 2013.
Onko tänään eilen: TunteVa®-opas muistisairaita hoitaville.
Tampereen Kaupunkilähetys ry
- TunteVa®-videolinkit voi hakea Youtubesta sanalla:
TunteVa osat 1-11

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.

Käytössämme on palveluseteli. 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 aktiviteetteja. Ryhmiä on kaksi ja ne kokoontuvat kerran viikossa keskiviikkoisin tai torstaisin klo 10-15.

Toiminta on tarkoitettu työikäisenä muistisairauteen sairastuneille 50-70 vuotiaalle 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
20.8, 3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 29.10, 12.11, 26.11. ja 10.12.2018

Tervetuloa!

Ei ennakkoilmoittautumista paitsi 10.12. tilaisuuteen ilmoittautuminen yhdistyksen toimistoon p. 09 454 2750
Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki

Työikäisten muistisairaiden omaisten iltaryhmä
klo 17.30 - 20.00
torstaisin 23.8, 20.9, 18.10, 15.11. ja 13.12.2018.
Tervetuloa!

Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmottautumiset viimeistään edellisenä päivänä,
anne.heinonen@alzhi.fi tai p. 040 90 22253.

TERAPEUTIN VASTAANOTTO HAASTAVIIN PERHETILANTEISIIN

Muistisairaus herättää perheessä monenlaisia kysymyksiä ja tunteita. Ne voivat liittyä menneeseen, tämän päivän haasteisiin tai kysymyksiin tulevista. Jokainen perheenjäsen kokee muistisairauden eri tavalla. Arki sairauden kanssa on jokaisen kannalta eri tavalla haasteellista. Nämä erilaiset ajatukset ja tunteet 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 maakuntien verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtoistoimintaa ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kiinnostaako Sinua vapaaehtoistoiminta?

Haluatko tuoda vuosien varrella hankkimasi elämäkokemuksen toisten hyödyksi? Räättälöimme 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 muistisairaudesta 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. aivojumpaa, ulkoilua, muistitreeniä ja erilaisia aktivoivia harjoitteita
- Mukaan tarvittavat sisäliikuntavaatteet, kengät, juomapullon ja pyyhkeen

HELSINKI

SYKSYN RYHMÄT ALKAVAT VIIKOLLA 32:

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

ITÄ-UUSIMAA - Porvoo ja Sipoo

Kaivokatu 13, 06100 Porvoo

Ryhmät alkavat elokuussa.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Henrietta Janhonen

p. 044 765 5566, henrietta.janhonen@alzhki.fi

VIKKONLOPUN PÄIVÄTOIMINTA

Terveyspuisto, Tenholantie 12, 2.krs. 00280 Helsinki

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

Ryhmä on lomalla 1.7.-5.8, jolloin kokoontumista ei ole.

Viikonloppupaikka maksaa 32 €/henkilö/päivä.

Hinta sisältää lounaan ja välipalan. Toiminnan tarjoaa asiakkaille viihtyisän, turvallisen ja toiminnallisten ympäristön 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.

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
Anne Heinonen
p. 040 902 2253
anne.heinonen@alzhi.fi

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

Lähihoitaja,
Sami Kuusisto
p. 09 4542 7533
sami.kuusisto@alzhi.fi

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

Työikäisten muistisairaiden päivätoiminta

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

Omaisten vertaistukiryhmä

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

Muistiluotsi-ryhmät

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

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

Vapaaehtoistoiminta

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

Keittiö

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

Kokki
Pekko Mantsinen

SOSIAALISESSA MEDIASSA:



Helsingin Alzheimer-yhdistys



@alzhi



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
katjatellervoaijala@luukku.com



MUISTISAIRAUKSIIN ERIKOISTUNEITA LÄÄKÄREITÄ

NEUROLOGIAN PROFESSORI TIMO ERKINJUNTTI

Lääkärikeskus Aava, Helsinki
Ajanvaraus 010 380 3838
www.aava.fi

NEUROLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI KATI JUVA

Terveystalo, Alppikatu 2B, Helsinki
Ajanvaraus 030 6000

GERIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI MINNA RAIVIO

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

YLEISLÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRI ARI ROSENVALL (muistisairauksien erityispätevyys)

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

www.mehilainen.fi

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

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

www.mehilainen.fi

RISTIKON RATKAISU

S I N I T A I V A S
L U T I T V I I V A
I P A N A A S K E L
P O L A R T A A L A
U I A R A L L
A K A T E K S A K T I O P A S
L U K E N E E T ' O P A T I N A
E K A T V R U R A L P V
K A S A R I M U O T I K A L L A
S T I N A A U S S I A L I E N
I A U K E A M A I S I L L A A N
S A T S I T A T T I I I T T I



**Helsingin
Alzheimer-yhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



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!