SYNAPSI

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen jäsenlehti

#03 2018

SISÄLLYSLUETTELO

2 Sisällysluettelo
3 Pääkirjoitus: Työikäisten muistisairaiden päivätoimintaryhmä
4 Vieraskynä: Oikeudesta riittävään hoivaan, myös elämän loppuvaiheessa
6 Ajankohtaista: Muistiluotsi on rantautunut Itä-Uudellemaalle
9 Muistineuvonta:
11 Muistineuvonta: Vastine
12 Ajankohtaista: Muistikummit
13 Päivätoiminnan tunnelmia: Teemana marjat
14 Ajankohtaista: Muistikahvilat ja Muisti-ilta
18 Yhdistyksen toimintaa
20 Syyskokouskutsu ja ristikko
21 Henkilökunta
22 Hallitus ja muistisairauksiin erikoistuneita lääkäreitä
23 Ensitietoillat ja ristikon ratkaisu

Numero: 3/2018, 32. vuosikerta
Painosmäärä: 2000 kpl
Taitto: Jaana Jukarainen
Kannen kuvat: Ilkka Jukarainen
Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa helmi-, touko-, syys- ja joulukuussa

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 50.
Aineisto 23.11.2018 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

Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä on kaikkina arkipäivinä toimintaa myös työikäisinä sairastuneille. Työikäisten torstairyhmä sai tehtäväkseen laatia pääkirjoituksen syyskuun Synapsiin. Ryhmämme tarttui tehtävään innolla, ja kommentteja lenteli niin paljon, että sihteerinä toimivan ohjaajan kynä sauhusi. Onneksi Helena, yksi ryhmäläisistä, oli jo aamutuimaan tullut paikalle työstämään kirjoituksen runkoa.

Päivätoimintaan on kiva tulla, koska se rytmittää viikkoa, kun ei enää ole mukana työelämässä. Tarvittaessa sieltä saa apua myös kaikenlaisiin arjen pulmatilanteisiin. Avun saaminen muuten voi olla haasteellista, koska ei esimerkiksi osaa käyttää kännykkää, ei osaa kertoa, mikä vaivaa tai ei osaa neuvoa taksille, minne pitäisi tulla. Ohjaajat auttavat erilaisten asioiden selvittämisessä ja juuri silloin, kun apua tarvitsee. ”Minusta otetaan koppi”, kiteytti asian yksi ryhmäläisistä.

Ryhmässä saa vertaistukea, ja on tärkeää kokea, että kuuluu johonkin. Siellä tapaa iloisia tuttuja ja ystäviä. Ryhmätoimintojen lisäksi meillä on aikaa vapaaseen keskusteluun ja kuulumisten vaihtamiseen. Omassa ryhmässä ei tarvitse teeskennellä eikä hävetä, ollaan samalla aaltopituudella. Kenenkään entisellä koulutuksella eikä ammatilla ole väliä, ollaan tasaveroisia. Kukaan ei leuhki, mitä on tehnyt. Kohdataan ihminen ihmisenä ja ollaan samassa veneessä.

Meillä on erilaisia keskusteluryhmiä, liikuntaa ja ulkoilua Keskuspuistossa, maalausta, joogaa, musiikkia ja yhteislaulua, muistelutuokioita, leivontaa, askartelua jne. Aktiviteeteista saa kivoja ideoita kotiinkin. Tänä syksynä toiveissa olisi esimerkiksi kauneudenhoitoa, lihasvoimaharjoittelua, enemmän aivotreenitehtäviä, museokäyntejä, pizzeria-reissu jne!

Yhteiset retket koettiin erittäin tärkeiksi, koska kaikki eivät yksin löydä erilaisiin retkikohteisiin, ja tämän takia elinpiiri kapenee. Pari kertaa vuodessa teemme kokopäiväretken. Viime keväänä olimme Helsinki-risteilyllä.

Yhteiset lounas- ja kahvihetket merkitsevät paljon. Ruoka maistuu porukassa, ja oman keittiön kotiruoka on herkullista. Monen tulee kotona syötyä liikaa makeaa tai unohtaa syödä kokonaan. Ruoan laittaminen yksin on haastavaa ja voi aiheuttaa palovaaran, jos hella jää päälle.

Päättäjille haluamme esittää kiitoksen päivätoiminnasta. Meille tämä on henkireikä, ja monet haluaisivat käydä useamminkin. Tämä on loistoryhmä.

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen työikäisenä sairastuneiden torstairyhmä toivottaa kaikille värikästä ja antoisaa syksyä!

PÄÄKIRJOITUKSEN KIRJOITTAJAT RUSKEASUON SIIRTOLAPUUTARHASSA

Oikeudesta riittävään hoivaan, myös elämän loppuvaiheessa

TEKSTI: **Anna Mäki-Petäjä-Leinonen**

Viime aikoina on käyty laajaa keskustelua kotonaan asuvien ikäihmisten hoivan nykytilasta. Keskustelu käynnistyi, kun julkisuteen saatettiin jälleen tieto yksin asuneen vanhuksen kuolemasta palvelujärjestelmän pettäessä.

Lieneekin selvää, että jokaisen ikääntyvän ihmisen paikka ei ole omassa yksityiskodissaan. Erityisesti tulisi kiinnittää huomiota yksin asuvien muistisairaiden ihmisten tilanteeseen. Jos henkilö ei enää kykene tai ei muista esimerkiksi syödä tai ottaa lääkkeitään, hän on tällöin selkeästi ympärivuorokautisen hoidon ja hoivan tarpeessa (1). Tämä hoito voidaan toteuttaa esimerkiksi tehostettuna palveluasumisena tai laitoshoitona.

Omassa kodissa mahdollisimman pitkään

Tulevaisuudessa suomalaisten kotikuolemien määrä tulee oletettavasti kasvamaan, sillä sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö tukee kotona asumista mahdollisimman pitkään. Vanhuspalvelulakiin (980/2012) vuoden 2015 alusta voimaan tulleiden muutosten myötä yhä suurempi osuus iäkkäistä ihmisistä asuu yksityiskodissaan huolimatta heikentyneestä toimintakyvystä.

Arvokkaan elämän turvaaminen, jota pidettiin alkuperäisessä vanhuspalvelulaissa yhtenä pitkäaikaiseen laitoshoitoon pääsemisen perusteena, poistettiin vuonna 2015 voimaan saatetussa lakimuutoksessa. Uuden säännöksen mukaan laitoshoitoon on oikeus vain, jos siihen on lääketieteelliset tai asiakas- tai potilasturvallisuuteen liittyvät perusteet (VanhusL 14a §).

Onkin aiheellista kysyä, näkyykö vanhuspalvelulain muutos mahdollisesti hoivan ja palvelujen käytännöissä. Tätä kysymystä pohdimme Sirkkaliisa Heimosen kanssa kirjoittamassamme artikkelissa, jossa tarkastelimme vanhuspalvelulakia mielen hyvinvoinnin näkökulmasta (2). Emeritusprofessori Urpo Kangas puolestaan on todennut, että jos ja kun laitoshoivapaikkoja vähennetään rajusti eikä kotihoito pysy muutoksen perässä, epäinhimilliset yksinäisten ihmisten kotikuolemat muuttuvat arjeksi. Kohta niistä ei edes uutisoida.

Vanhusten toiveena kotihoito ja kuolema kotoa

Vaikka pitkäaikainen ja ympärivuorokautinen hoiva tulisi turvata sen tarpeessa oleville, on tutkimusten valossa kuitenkin selvää, että vanhukset haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään ja myös kuolema omassa kodissa on monen toiveena. THL:n mukaan tämä toive toteutuu vain harvoin. 70–80 prosentin on arvioitu siirtyvän viimeisen kolmen kuukauden aikana kodistaan tai tehostetun palveluasumisen yksiköstä johonkin hoitopaikkaan, useimmin terveyskeskuksen vuodeosastolle. Iäkkäiden yleisin kuolinpaikka on terveyskeskus, jossa kuolee lähes joka toinen. THL:n mukaan iäkkäiden kotisaattohoidon kehittämiseen on Suomessa selkeä tarve (3).

Haasteena tuntuukin riittävän laitoshoidon ja tehostetun palveluasumisen lisäksi olevan se, miten riittävä elämän loppuvaiheen hoiva omassa kodissa turvataan. Tapahtuupa hoito ja hoiva missä tahansa, sen tulee vastata ikäihmisen hoivan tarpeisiin ja turvata hänen oikeutensa arvokkaaseen elämään.

Lähteet:

1.
Mölsä, Ari: Oikeusoppineet: Vanhusten lisääntynyt kotihoito on johtanut heitteillejättöihin
2.
Heimonen, Sirkkaliisa – Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna: Muistisairaan ihmisen mielen hyvinvoinnin edellytykset – miten turvata oikeus niiden toteutumiseen?
3.
Hoidon järjestäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 3.11.2016

Teksti on julkaistu aiemmin blogissa:
https://blogs.helsinki.fi/elamaa-kuoleman-aarella/2018/05/04/oikeudesta-riittavaan-hoivaan-myos-elaman-loppuvaiheessa/

MUISTILUOTSI ON RANTAUTUNUT ITÄ-UUDELLEMAALLE

TEKSTI: T.Mikkilä/H.Janhonen/S.Halme

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia. Ne tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen muuttuvassa elämäntilanteessa. Palveluihin kuuluvat mm. neuvonta ja erilaiset ryhmät niin sairastuneille kuin läheisille.

Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta ja tuovat muistisairaan äänen kuuluviin. Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsissa sekä muissakin Luotseissa on perustettu Muistiaktiivit-ryhmiä, joiden jäsenet toimivat kokemusasiantuntijoina ja antavat lausuntoja muistisairauksiin liittyvissä asioissa.

Asiakastyön lisäksi Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtoistoimintaa. Luotsit tarjoavat vapaaehtoisille erilaisia koulutuksia ensiapukursseista muistitreeniryhmän ohjaamiseen.

Muistiluotseja on 17 maakunnassa, ja ne toimivat yhteisten periaatteiden mukaisesti ja muodostavat koko maan kattavan verkoston. Valtakunnallista verkostoa koordinoi Muistiliitto ja toimintaa tukee sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

Porvoon toimiston avajaiset

Muistiluotsi avasi toimiston Porvoossa keskiviikkona 8.8. osoitteessa Kaivokatu 13. Muistiluotsi palvelee jatkossa Porvoon lisäksi myös Sipoossa. Avajaispäivänä ihmisvirta oli katkeamaton. Päivä täyttyi kohtaamisista, jotka osoittivat Muistiluotsin tarpeellisuuden tavalla, joka ei jäänyt kenellekään epäselväksi. Yhteistyökumppaneita, sidosryhmiä, muistisairaita, muistisairaiden läheisiä, yhdistysväkeä... Kukkakimppumeri valtasi nopeasti kokonaisen pöydän.

– On todella hieno asia, että Muistiluotsi aloitti toimintansa Porvoossa. Tämä tukee myös meidän toimintaamme erittäin tärkeällä tavalla, Porvoon muistiklinikan muistikoordinaattori Tanja Ek sanoo.

– Muistisairaudet koskettavat Porvoossakin satoja ihmisiä. Muistisairaus ei näy päälle päin. Usein ajatellaan, että se on vain iäkkäiden sairaus, mutta myös työikäinen voi sairastua. Lisäksi muistisairaus koskettaa vahvasti koko perhettä. Siksi tutkimuksen ja hoidon lisäksi monenlainen vertaistuki on erittäin tärkeää, muistihoitaja Anna-Lena Lindelöf-Rask lisää.

– On tärkeää, että tieto muistisairauksista lisääntyy. Muistisairauksiin liittyy esimerkiksi häpeää, vaikka ei pitäisi. Monen on helpompi puhua vaikkapa diabeteksesta tai verenpainetaudista kuin muistisairaudesta, hän jatkaa.

Porvoon muistikoordinaattori Tanja Ek

Porvoon muistihoitaja Anna-Lena Lindelöf-Rask

OSA TEKSTISTÄ LAINATTU SANOMALEHTI UUSIMAASTA TOIMITTAJA INKA TÖYRYLÄN 9.8.2018 JULKAISTUSTA ARTIKKELISTA.

Toiminnan aloitus Porvoossa ja Sipoossa

Muistiohjaaja Henrietta Janhonen iloitsee upeasti käynnistyneestä toiminnasta. Asiakkaat ovat löytäneet ryhmiin, ja toiminta on lähtenyt vilkkaasti liikkeelle. Porvoossa toimintaa on Kaivokadun toimiston viihtyisien tilojen lisäksi Palvelupäivillä, lähiöiden kokoontumistiloissa ja Porvoon urheilu-hallilla.

Asiakkaiden toiveesta joka kuun ensimmäisenä keskiviikkona käydään yhteislounaalla Ravintola Hanna-Mariassa.

Sipoossa toimintaa järjestetään palvelukeskus Elsiessä, Widegårdissa ja Träskbergassa.

Ryhmätoimintaa järjestetään suomen ja ruotsin kielellä. Ryhmien sisältö vaihtelee aivotreenistä liikuntaan ja vertaistukeen niin sairastuneiden kuin omaistenkin ryhmissä.

Yhteistyökumppaneiden suuri määrä yllätti, ja Henrietta onkin erittäin kiitollinen kaikista yhteistyömahdollisuuksista. Yhteistyö sekä julkisen sektorin että muiden toimijoiden kanssa on suuri voimavara.

Muistiohjaaja Henrietta Janhonen ja toiminnanjohtaja Teija Mikkilä

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Markus Löfström ja Porvoon vanhuspalvelujohtaja Lea Laakso

Muistivaikuttaja ja omainen Gunnel Björkstrand ja Helsingin Alzheimer-yhdistyksen ohjaaja Vivianne Azéma

Muistiluotsin Porvoon ja Sipoon toimisto sijaitsee osoitteessa Kaivokatu 13, Porvoo
Muistiohjaaja Henrietta Janhonen, p. 044 765 5566 tai henrietta.janhonen@alzhki.fi
Tietoa Muistiluotsista www.muistiluotsi.fi

Muistineuvo palvelee:
suomeksi ma, ti ja to klo 12 - 17 p. 09 8766 550
ruotsiksi ti klo 14 - 17 p. 09 8766 550
Vertaislinja-tukipuhelin muistisairaiden läheisille:
Joka päivä klo 17 - 21 p. 0800 9 6000

Pystyykö muistisairaan asioita hoitamaan ilman viranomaisvalvontaa tai edunvalvontaa?

TEKSTI: **Jari Jokiluhta**

Asia vaatii tapauskohtaista arviointia. Yleensä pystyy, mutta se vaatii, ennakointia ja huolellisuutta asioiden hoidossa. Jos muistisairaus on pidemmälle edennyt, voi olla, että valtakirjavaltuutuksen teko ei enää onnistu. Muistisairauden alkuvaiheessa pystyy yleensä vielä tekemään useimpia oikeustoimia. Saattaa kuitenkin joutua hankkimaan lääkärintodistuksen kyseisen oikeustoimen tekemiseen. Esimerkiksi voidaan tarvita lääkärintodistus edunvalvontavaltuutuksen tekoa varten, jos sairaus on edennyt alkuvaihetta pidemmälle.

Jos tosiaan haluaa hoitaa raha- ja muita asioita perhepiirissä ilman maistraatin valvontaa on seuraavat asiat hyvä huomioida:

- Tee pankissa valtakirja, jolla annat tilinkäyttövaltuudet esim. puolisollesi. Tällöin hän voi maksaa puolestasi laskut ja nostaa tililtä käyttörahaa. Muista myös säästö- ja osake- ym. tilit, jos haluat valtuuttaa niiden käytön. Huomioi, että pankkitunnuksia ei saa luovuttaa toisen henkilön käyttöön, vaan asia pitää hoitaa niin, että valtuutettu voi omilla pankkitunnuksillaan kirjautua tilille. Valtuutetun ei tarvitse pitää kirjanpitoa toimistaan, eivätkä viranomaiset valvo, kuinka hän asioita hoitaa. Tämä on helpoin tapa hoitaa asia.

Huolellinen kannattaa kuitenkin olla, säilyttää esim. tiliotteet ja katsoa, että pystyy tarvittaessa selittämään tilitapahtumat. Voihan käydä niin, että joku ilmoittaa maistraatille, että asiat on huonosti hoidettu ja laittaa vaatimuksen edunvalvonnan tarpeesta vireille. Tällöin maistraatin on velvollisuus selvittää tarvitaanko edunvalvontaa. Kun pystyy esim. tiliotteilla osoittamaan, että asiat hoituvat ei ole epäselvyyksiä rahankäytössä ja asioiden hoidossa, ei voida ilman pätevää syytä määrätä kenellekään edunvalvojaa. Varmemmaksi vakuudeksi voi kirjata hoitotahtoon miten haluaa taloudellisia ja muitakin asioita hoidettavan. Riitatapauksissa voidaan sitten tarkastella mitä on hoitotahtoon kirjoitettu.

- Kun raha-asioiden hoito on hoidettu valtakirjalla pankissa, pitää vielä miettiä miten valtuuttaa toisen henkilön hoitamaan muita kuin raha-asioita. Voi tehdä yksilöityjä valtakirjoja tai yleisvaltakirjoja etukäteen. Tällöin ongelmaksi voi tulla, että kolmas osapuoli ei enää hyväksykään tavallista valtakirjaa. Voidaan toki käynnistää oikeusprosessi valtakirjan pätevyydestä, mutta kun kaikki oikeusasteet on käyty läpi muutaman vuoden kuluttua, voi olla ettei asia ole enää edes ajankohtainen ja asioita ei saa hoidettua. Mutta tähänkin on hyvä keino eli:

Tee edunvalvontavaltuutus suppeana eli vain henkilöä koskevien asioiden hoitoa varten ja jätä pois taloudelliset asiat valtuutuksesta, jos ne kerran ovat jo hoidossa tilinkäyttöoikeudella. Tällöin

edunvalvontavaltuutus toimii hyvin yleisvaltakirjana erilaisten asioiden hoitoa varten, eikä niitä tarvitse yksilöidä. Kun maistraatti on vahvistanut edunvalvontavaltuutuksen, se on pakko hyväksyä. Maistraatin vahvistus maksaa noin 130 €. Jos edunvalvontavaltuutuksella ei hoideta taloudellisia asioita, ei maistraatti pidä niistä rekisteriä eikä valvo kuinka asioita hoidetaan.

- Koska emme voi tietää, mitä yllättävää tapahtuu tulevaisuudessa, kehotan aina tekemään myös ”täydellisen” edunvalvontavaltuutuksen varmuuden vuoksi eli sillä hoidetaan myös omaisuutta ja taloudellisia asioita. On myös paljon muita yksityiskohtia, mitä tulee yksilöllisesti huomioida tehtäessä edunvalvontavaltuutusta. Valmiita malleja on syytä välttää, vaikka niitä netistä löytyykin. Kaikista tarkistamistani itse tehdyistä edunvalvontavaltuutuksista olen löytänyt korjattavaa ja toiset jopa niin puutteellisia, ettei niitä maistraatti olisi edes vahvistanut. Jos vahvistaa edunvalvontavaltuutuksen, jossa on myös taloudellisten asioiden hoito, tulee aina kirjanpitovelvollisuus tuloista ja menoista sekä täytyy tehtävän alkaessa tehdä luettelo maistraatille valtuuttajan varoista ja veloista. Maistraatti valvoo toimintaa tarvittaessa eli ei tarvitse automaattisesti tehdä vuositilinpäätöksiä maistraattia varten vain, jos maistraatti pyytää sellaista.

- Usein kysytään miten toimia, jos yhteinen asunto tai kesämökki pitää myydä, eikä haluaisi vielä edunvalvontavaltuutusta siltä osin vahvistaa. Jos muistisairas ei ole oikeustoimikelpoinen tekemään tavallista valtakirjaa, kannattaa maistraatista hakea kertaluonteinen edunvalvonta asuntokauppaa varten. Kun kaupat on tehty ja rahat tilillä, jatketaan tilinkäyttöoikeudella asioiden hoitoa.

Annan mielelläni lisätietoja, jos asia ajankohtainen tai epäselvä.

JARI JOKILUHTA
muistineuvoja

p. 040 90 22250
jari.jokiluhta@alzhki.fi

VASTINE

TEKSTI: **Jari Jokiluhta**

Edellisen Synapsi-lehden artikkelini ikääntyneiden päivätoiminnan palvelusetelistä herätti eräässä lukijassamme muutamia kysymyksiä. Toivon tämän vastaavan näihin kysymyksiin:

Tarkoitus ei suinkaan ollut parjata Helsingin kaupungin tuottamia palveluja vaan nostaa esille tapa, jolla muistisairaiden asioita yleisesti ottaen hoidetaan ja niitä kilpailutetaan.

Palveluja kilpailutetaan, mutta palveluiden käyttäjä ei kuitenkaan saa valinnanvapautta vaan joutuu kärsimään mahdolliset ongelmat. Jos kilpailuttaa taloremontin ja valitsee halvimman tarjouksen, ihminen itse kärsii mahdolliset vahingot. Tässä kuljetusten kilpailutuksessa sijaiskärsijöinä ovat muistisairaat. Jos kilpailutetaan hinta edellä (90 % hinta ja 10 % laatu), on vaikea nähdä, miten toiminta käytännössä onnistuu. Esimerkkinä mainittakoon, että kun päivätoiminnan kuljetuspalvelua aikanaan Helsingin kaupungin toimesta kilpailutettiin ja halvin hinta valittiin, kävi niin, että iäkkäät muistisairaat asiakkaamme istuivat pisimmillään yli kaksi tuntia per suunta kyydissä eli neljä tuntia päivässä! Toivoisimmekin, että tästä hintapainotteisesta kilpailutuksesta otettaisiin jo lopultakin opiksi.

Muistineuvojan roolissa saan viikoittain huolestuneilta omaisilta palautetta pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevien muistisairaiden hoidosta ja kohtelusta hoitopaikoissa. On erittäin vaikeaa, miltei mahdotonta, saada vaihdettua huonoksi koettua hoitopaikkaa. Palveluseteli pitkäaikaishoidossa hyödyttää vain hyvätuloisia ja niitä, joilla on paljon omaisuutta realisoitavaksi. Tähän tarvitaan todellinen, aito valinnanvapaus kaikille.

Meidän tehtävämme ja velvollisuutemme muistisairaita ja heidän omaisiaan kohtaan on tuoda esille havaitsemiamme epäkohtia ja yrittää puuttua ja vaikuttaa niihin. En ole tavannut vielä yhtään muistisairasta tai hänen läheistä, joka ei olisi ihmetellyt tätä hintapainotteista kilpailuttamista. Lisäksi Helsingin kaupunki on myös kilpailuttamassa esim. kehitysvammaisten samoja palveluita, mutta siellä on tarkoitus käyttää 80 % hinta ja 20 % laatu-suhdetta. Muistisairaat ovat siis huonommassa asemassa tässäkin. Herää kysymys miksi? Sielläkin ovat omaiset ja laadukkaita palveluita tuottavat tahot nousseet ”kapinaan”. Ja kun he ovat kuulleet, kuinka muistisairaiden palveluita kilpailutetaan, ovat he olleet järkyttyneitä. Esimerkkinä mainittakoon, että muistisairaiden päivätoiminnan kilpailutuksessa kaupunki valitsi yhdeksi tuottajaksi tahon, jonka tarjoamalla hinnalla ei pysty maksamaan edes ammattitaitoisen henkilökunnan palkkoja, joten on vaikea kuvitella laadun merkitystä tässä yhteydessä.

Keskustelen mieluusti näistä asioista kilpailutuksesta vastaavien ja päättävien henkilöiden kanssa ja tarjoan yhteistyötä, jotta saadaan muistisairaiden hoitoon laatua. Olen yli 20 vuotta työskennellyt muistisairaiden asioiden parissa ja valitettavasti on sanottava, että koko ajan mennään huonompaan suuntaan.

Tarkoitus ei ole pelotella ihmisiä, vaan herättää heidät huomaamaan mihin suuntaan ollaan menossa ja toimimaan asioiden parantamiseksi. Valitettavasti tuntuu vain siltä, että raha ratkaisee kaikessa. Me joko teemme asioille jotain tai sitten vain annamme niiden olla. Me Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä haluamme toimia muistisairaiden ja läheisten äänitorvena.

MUISTIKUMMIT

TEKSTI: **Teija Mikkilä**

Muistikummi – mikä se on? Vastauksen tuohon kysymykseen tietää jo yli 14 miljoonaa ihmistä ympäri maailmaa. Muistikummit on suomalainen versio Dementia Friends-ohjelmasta, joka pyrkii tekemään muistisairauksien ja muistisairaiden ymmärtämisestä kansalaistaidon. Suomessa on vuonna 2012 lanseerattu sosiaali- ja terveysministeriön toimesta kansallinen muistiohjelma, jonka tavoitteena on rakentaa Suomesta muistiystävällinen vuoteen 2020 mennessä. Muistikummi-ohjelma on omalta tärkeältä osaltaan auttamassa tämän tavoitteen saavuttamisessa. Suomalaista versiota on kehitetty yhdessä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen Muisti- ja ikäystävällinen Etelä-Pohjanmaa -hankkeen kanssa, ja toimintaa koordinoi Muistiliitto.

Muistisairauksiin liittyy edelleen ennakkoluuloja ja ymmärtämättömyyttä, ja moni jää yksin sairauden kanssa. Muistikummien tarkoituksena on lisätä tietoa muistisairauksista ja innostaa ihmisiä tukemaan muistisairaita lähiympäristössään. Muistikummiksi tullaan osallistumalla noin tunnin mittaiseen tuokioon, jossa opitaan viisi tärkeää asiaa muistisairauksista ja muistisairaan kohtaamisesta. Lisäksi kaikki osallistujat miettivät tuokion lopuksi itselleen sopivan muistiystävällisen teon, johon voi arjessaan sitoutua. Muistikummiksi voi siis ryhtyä ihan kuka vaan!

Muistikummituokioita pitämään eli muistikummilähettilääksi pääsee puolen päivän koulutuksella. Muistikummilähettiläät toimivat yhdistyksen tai Muistiluotsin vapaaehtoisina. Mikäli kiinnostuit Muistikummi-ohjelmasta, ota yhteyttä Helsingin Alzheimer-yhdistykseen. Järjestämme mielellämme Muistikummi-tuokion eläkeläisryhmälle, koululuokalle, harrastusryhmälle – tärkeintä on, että muistiystävällisyys leviää arjen pienten tekojen kautta.

Lähde: Muistiliiton Muistikummit-materiaali

Muistikummit

TEEMANA MARJAT

KUVAT: **Hilla Räsänen**

MUISTIKAHVILAT

Töölön monipuolinen palvelukeskus
Töölönkatu 33, Helsinki

Ke 3.10.2018 klo 13.15-14.45	Muistisairaudet ja niiden ennaltaehkäisy
Ke 28.11.2018 klo 13.15-14.45	Harjoituksia aivojen aktivointiin

Lisätietoja: Jari Jokiluhta 040 9022250

Helsingin ja Itä-Uudenmaan
Muistiluotsi järjestää

MUISTI-ILLAN

Kampin palvelukeskus
Salomonkatu 21 B, Helsinki

MA 12.11.2018
klo 17.00 - 19.00

16.45 - 17.00	tutustuminen näyttelyyn
17.30 - 19.00	”Mitä jää muistiin - miten siihen voi vaikuttaa Dosentti, neurologian erikoislääkäri Susanna Melkas

Toiminnan esittelyä, neuvontaa, materiaalia

Lisätietoja: 09 454 2750 tai toimisto@alzhki.fi

VAPAA PÄÄSY!

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

Oletko tehnyt hoitotahdon?

Tule tekemään tai kuuntelemaan miten hoitotahto tehdään.
Tilaisuudessa tehdään oma hoitotahto Jari Jokiluhdan opastamana.

Perjantaina 12.10.2018
klo 10.00 - 12.00

yhdistyksemme tiloihin RuskeasuolleTerveyspuistooon
Tenholantie 12, 2.krs

Tilaisuus on tarkoitettu lievästi muistisairaille ja heidän omaisilleen.

Osanottajamäärä 10 henkilöä.
Ilmoittaudu pikaisesti, niin mahdut mukaan.
Tilaisuuden jälkeen mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen.

Ilmoittautumiset:
toimisto@alzhki.fi tai 09 454 2750
viimeistään 10.10.2018

HOITOTAHTONI

Muistiliitto
Alzheimer Centralförbundet

Syyskuussa avaamme uuden hoivakodin muistisairaille Tapiolaan:

AALLOTAR

Avoimet ovet 12. ja 19.9.2018 klo 16-18. TERVETULOA!

Mittauta verenpaineesi ilmaiseksi. Kahvitarjoilu.

„Johtoajatuksemme on toteuttaa palveluja ja asumisympäristöjä, joita olisimme valmiita tarjoamaan omille omaisillemme.

Tervetuloa tutustumaan uuteen muistisairaiden ympärivuorokautiseen palveluasumiseen keskittyneeseen hoivakoti Aallottareen. Hoivakoti sijaitsee Tapiolassa lähellä luontoa, puistoon rajoittuvalla tontilla. Omalla pihalla voi ulkoilla turvallisesti myös itsenäisesti.

Vietämme avoimia ovia 12. ja 19.9. klo 16-18 osoitteessa Kivennavantie 15.

Hoivakoti avataan arviolta syyskuussa 2018.

Panostamme hyvän hoidon lisäksi asukkaiden viihtyisyyteen sekä kodikkuuteen. Asukkaillemme tarjoillaan oman keittiön maukasta kotiruokaa. Takka lämmittää tunnelmaa pimeinä syysiltoina. Järjestämme asukkaille säännöllisesti ohjelmaa mm. Tapiolan Sinfonietta konsertoi meillä.

Asukkaaksi voi tulla myös palvelusetelillä.

Hoivakotiemme asiakaslupaukset:

KOTI JA LÄMPÖ – Toimintamme tavoitteena on tarjota asukkaille turvallista, kodikasta ja aitoa kohtaamista.

HYVÄ ELÄMÄ – Mahdollistamme asukkaillemme omannäköisen elämän.

YHDESSÄ TOIMIMINEN – Arjen toiminnallisuus, jossa tuetaan asukkaiden omia taitoja. Kykenen, kun saan tehdä itse.

VASTUULLISUUS – Olemme luotettava kumppani. Meillä työskentelee ammattitaitoinen ja sitoutunut henkilökunta.

„Hoitajamme ovat sitoutuneet kuntoutumista edistävään työotteeseen, jossa jokaisen asukkaan olemassa olevia voimavaroja ja oma-aloitteisuutta tuetaan.

Elämänmakuisia koteja

UUDENMAAN SENIORIKODIT

YHTEIS KUNNALLINEN YRITYS

SUOMALAISTA PALVELUA

Tapiolan Aallotar | Kivennavantie 15 | 02130 Espoo

Tiedustelut: Katja Roth | Hoivakodin johtaja | katja.roth@seniorikodit.fi | gsm: 045 606 4931

seniorikodit.fi

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Muistiliiton jäsen

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. 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@alzhki.fi

MUISTISAIRAIDEN PÄIVÄTOIMINTA

Vertaistukiryhmä

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

Toiminta on tarkoitettu työikäisenä muistisairauteen sairastuneille 50-70 vuotiaille helsinkiläisille. Asiakkaaksi haetaan oman alueen sosiaalityöntekijän kautta.
Hakemus löytyy myös www.hel.fi sivustolta.
Lisätietoja toiminnasta
Kirsti Salin p. 040 902 2254 (ke-to).

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

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Maanantain iltapäiväryhmä klo 13.30 - 15.30
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 20.9, 18.10, 15.11. ja 13.12.2018.
Tervetuloa!

Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmottautumiset viimeistään edellisenä päivänä,
anne.heinonen@alzhki.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 tulevasta. 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 keskusteluaika psykoterapeutille. Sanna Aavaluoma on erityistason pariterapeutti ja vaativan erityistason perheterapeutti. Hän on tehnyt perhetyötä muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa vuodesta 2000

.

Helsingin kaupungin rahoituksella perheille tarjotaan maksutta 1-5 keskustelua.
Yhteydenotot: Sanna Aavaluoma p. 041 518 1181.

MUISTILUOTSI

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotsit muodostavat koko maan kattavan verkoston toimien 17 maakunnassa.
Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti maakuntiensa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta?
Haluatko tuoda vuosien varrella hankkimasi elämänkokemuksen toisten hyödyksi? Räätälöimme vapaaehtoistyön juuri 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 tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi tai puhelimitse 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, muistitreeniä ja erilaisia aktivoivia harjoitteita
- Mukaan tarvitset 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@alzhki.fi

Aivotreeniryhmä:
- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti tiistaisin klo 10.00 – 11.30 (9.10. alk.)

Omaisten vertaistukiryhmä:
- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti tiistaisin klo 13.00 – 14.30 (9.10. alk.)

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
Tuulikki Tarkiainen p. 044 770 9121, tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi

ITÄ-UUSIMAA - Porvoo ja Sipoo
Toimisto: Kaivokatu 13, 06100 Porvoo
Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
Henrietta Janhonen p. 044 765 5566,

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@alzhki.fi

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Muistiluotsi-toimintaa Veikkauksen tuotolla.

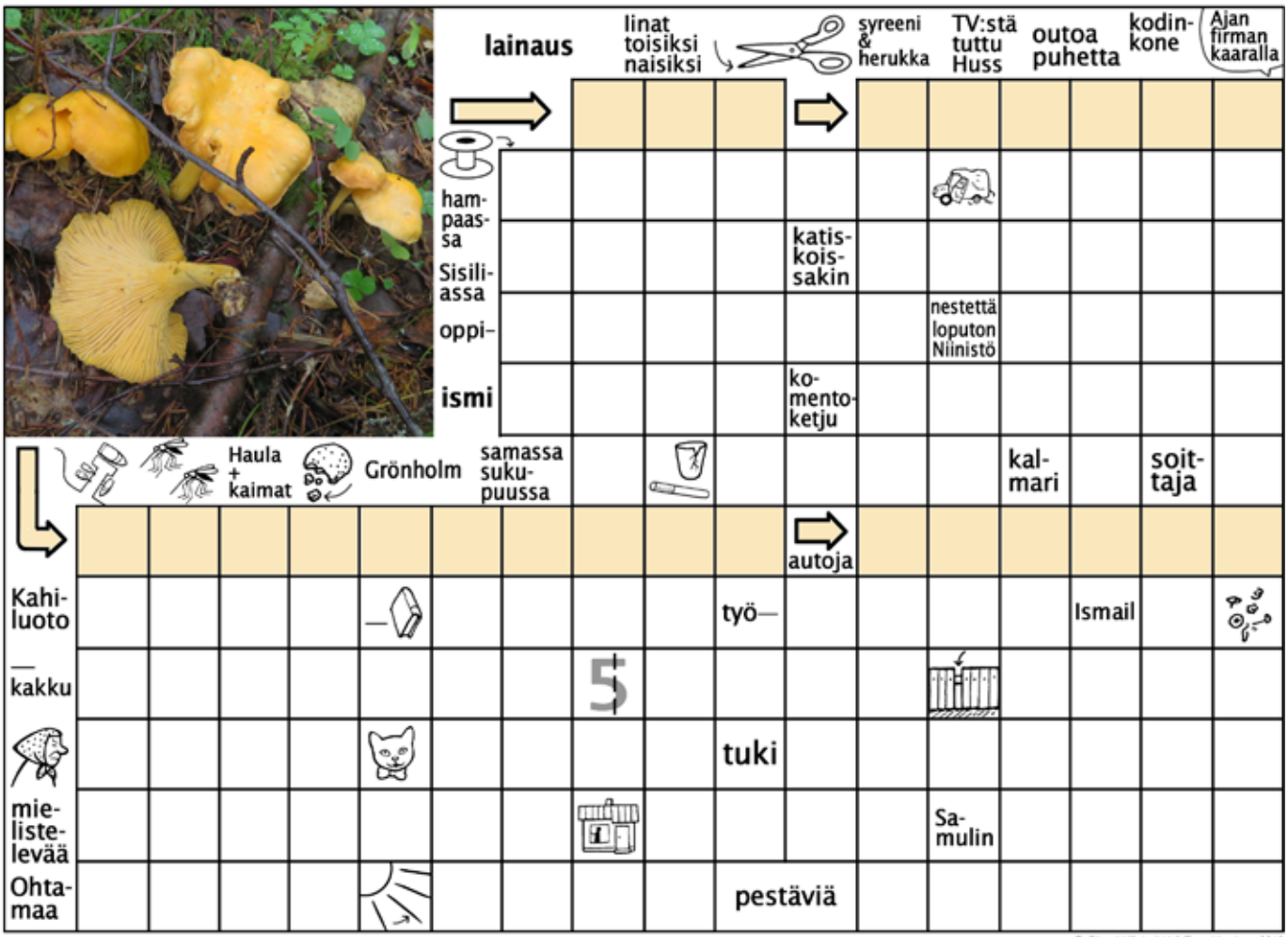
KUTSU SYYSKOKOUKSEEN

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Maanantaina 19.11.2018 klo 18.00	Terveyspuisto Tenholantie 12, 2. krs Helsinki

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

TERVETULOA!



Ristikon ratkaisu sivulla 23

HENKILÖKUNTA

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

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

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

Päivätoiminta

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

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

Ohjaaja,
Sami Kuusisto
p. 09 4542 7533
sami.kuusisto@alzhki.fi

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

Työikäisten muistisairaiden päivätoiminta

Ohjaaja Kirsti Salin
Ohjaaja, muistihoitaja
Stina Hagfors

p. 040 902 2254 (ke-to)
nuoret@alzhki.fi

Omaisten vertaistukiryhmä

Anne Heinonen
p. 040 90 22253
anne.heinonen@alzhki.fi

Keittiö

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

Kokki
Anu Henriksson

Muistiluotsi-ryhmät

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

Aivotreeniryhmät -
omaisten ryhmät - Vuosaari
Tuulikki Tarkiainen
p. 044 770 9121
tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi

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

Vapaaehtoistoiminta

Tuulikki Tarkiainen
p. 044 770 9121
tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi

SOSIAALISESSA MEDIASSA:

Helsingin Alzheimer-yhdistys

@alzhki

alzheimeryhdistys

VUODEN 2018 HALLITUS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Muistiliiton jäsen

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
Siltasaarenkatu 18 A, Helsinki
Ajanvaraus 040 414 2202

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

ENSITIETOILLAT

Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä

Terveyspuisto
Tenholantie 12, 2. krs
00280 Helsinki

I osa 4.10.2018 klo 17-19	**Muistisairauden ja hoito: Geriatrian erikoislääkäri Satu Ahtiluoto**
II osa 11.10.2018 klo 17-19	**Etuudet, edunvalvonta ja Helsingin Alzheimer-yhdistyksen toiminta**

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
Muistiliiton jäsen

RISTIKON RATKAISU

```
        SAA POIMIA
      KIILLE ROMU
      ETNA NIELUT
      LAITOS NORO
      AATE ASETIE
        T RISA U T
SIENIMETSÄ KUTSUU
ATRO ASIA KALU R
TIIKERI VIIS RAKO
AKKA KISU AVUSTUS
MAIREUS KOTI AIRA
ATTE SÄDE TISKIT
```

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!