

SYNAPSI

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen jäsenlehti

#04²⁰¹⁸



2	Sisällysluettelo
3	Pääkirjoitus: Sofia Halme ja Muistiluotsin liikunta- ja aivotreeniryhmät
4	Vieraskynä: Omainen hoivaajana ja läindännön omaisolettama
5	Vieraskynä: Hyvinvointivaltiota luopuminen ja muistisairaat
6	Ajankohtaista: Jooga ja muisti - muistijooga
8	Muistineuvonta: Muistisairas ja kameravalvonta
10	Muistineuvonta: Muistisairaus ja ajokyky
11	Päivätoiminnan tunnelmia: TTAP-ryhmä leipoo
12	Info: Muistiystävällinen ympäristö
14	Info: Muistiystävällinen Vuosaari
16	Muistikahvilat keväällä 2019
18	Yhdistyksen toimintaa
20	Ristikko
21	Henkilökunta
22	Hallitus ja muistisairauksiin erikoituneita lääkäreitä
23	Uusia hallituksen jäseniä ja ristikon ratkaisu

Numero: 4/2018, 32. vuosikerta
Painosmäärä: 2200 kpl
Taitto: Jaana Jukarainen
Kannen kuva: Kuvassa yhdistyksen henkilökunta, kuva: Sampo Pyysalo

Lehti ilmestyy vuonna 2019 kaksi kertaa: maaliskuussa ja syyskuussa.

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 13. Aineisto 10.3.2019 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

”Pirun hieno idea tämä ryhmätointa!” totesi ryhmän pitkäaikainen asiakas, kun pohdimme yhdessä ryhmän kanssa toiminnan herättämiä ajatuksia.

Liikunnallinen aivotreeniryhmä yhdistää nimensä mukaisesti niin kehon kuin aivojenkin harjoittamisen. Päivä alkaa jumpalla hienossa ja valoisassa liikuntasalissa, jonka jälkeen siirrytään lounaan kautta aivojen aktivoinnin pariin.

Hienot puitteet eivät rajoitu vain liikuntatiloihin. Yhdistyksen tilojen sijainti mahdollistaa Keskuspuiston ulkoilumaastojen hyödyntämisen. Ryhmämme käy puistossa usein kävelyllä ja tasapainoharjoittelukin sujuu siinä samalla kapeita metsäpolkuja pitkin kulkiessa. Metsässä ihastellaan maisemia ja vuodenaikojen vaihtumista. Toisinaan ryhmät käyvät retkillä museoissa ja ohjelmassa on myös ollut jalkapallo-otteluissa käyntejä.

Yhteiset retket ovat tärkeitä, sillä yksin ei välttämättä enää uskalla lähteä uusiin paikkoihin.

Parasta toiminnassa on kuitenkin ihmiset. Vaikka kaikkien lähtökohdat ovat erilaiset, ollaan nyt samassa veneessä. Titteleillä ei tässä porukassa ole mitään merkitystä. Ryhmässä jokainen saa olla oma itsensä eikä muistisairauden tuomia muutoksia tai sen vaikutusta käytökseen tarvitse häpeillä tai piilotella. Usein kummelluksiin suhtaudutaan huumorilla. Jos yhdeltä on tavara hukassa, on kohta koko ryhmä auttamassa etsinnöissä. Kaikki tietävät miltä toisesta tuntuu. Turvallisessa ilmapiirissä jaetaan niin ilot kuin surutkin. ”Muistisairaus on meille kaikille kutsumaton vieras ja vertaistuen merkitys on kultaakin kalliimpaa.” kiteyttää maanantain ryhmässä kävijä. Iloisessa porukassa myös nauru on herkässä. Päivän päätteeksi kotimatkalta lähtee hymyileviä asiakkaita.

Sairaus tuo mukanaan muutoksia elämään ja monilta on ystäviäkin kadonnut diagnoosin myötä. ”Monet itkut on diagnoosin takia itketty, mutta jos kotiin jää, on aika yksinäistä. Ryhmässä käyminen kohottaa itsetuntoa ja vahvistaa. Ei tarvitse surkutella.” pohti tiistain ryhmäläinen. Sosiaalinen kanssakäyminen on erittäin tärkeää ja ryhmästä on monille löytynyt uusia ystäviä, joita tavataan myös ryhmän ulkopuolella. Erätkin ryhmässä tutustuneet ystävykset ovat käyneet ryhmän lisäksi yhdessä joogatunneilla ja lukupiirissä.

Ryhmässä käyminen antaa myös uskoa tulevaan - ei elämä loppunutkaan diagnoosiin.

Pääkirjoituksen ovat kirjoittaneet Muistiluotsin liikunta- ja aivotreeniryhmien osanottajat yhdessä muistiohjaaja Sofia Halmeen kanssa.

**PÄÄKIRJOITUKSEN KIRJOITTAJAT
 TÖÖLÖNLAHDELLA TALVELLA 2017**



Omainen hoivaajana ja lainsäädännön omaisolettama

TEKSTI: Anna Mäki-Petäjä-Leinonen



Perustuslaissa säädetään yksilön oikeudesta sosiaaliturvaan. Lain mukaan jokaisella, joka ei kykene hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa, on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon. Julkisen vallan on turvattava jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja edistettävä väestön terveyttä (PL 19 §). Tarkempia säännöksiä sosiaali- ja terveyspalveluista on esimerkiksi sosiaalihuoltolaissa ja terveydenhuoltolaissa.

Vanhan ihmisen osalta näiden oikeuksien toteutuminen on kuitenkin usein riippuvainen siitä, onko hänellä omaisia tukenaan. Vaikka omaisilla ei lain mukaan ole vastuuta hoivan järjestämisestä, olettaa lainsäädäntö omaisten olevan vanhuksen tukena. Näin toteaa Tampereen yliopiston sosiaalioikeuden apulaisprofessori Laura Kalliomaa-Puha. Hänen mukaansa tämän kaltaista sääntelyä sisältyy muun ohella omaishoidon tuen järjestelmään, Kelan maksamaan eläkettä saavan hoitotukeen, palvelusetelijärjestelmään sekä vuonna 2015 uudistettuun sosiaalihuoltolakiin. Sosiaalihuoltolaissa on nykyään erillinen säännös asiakkaan läheisverkoston kartoittamisesta palveluntarvetta arvioitaessa (SHL 43 §).

Tästä niin kutsutusta ”omaisolettamasta” voivat kuitenkin joutua kärsimään ne vanhukset, joilla ei ole omaisia tai joiden omaiset eivät voi, osaa tai halua auttaa. Kalliomaa-Puhan mukaan omaisille vastuuta sysäävät ratkaisut lisäävät myös joidenkin vanhusten riskiä jäädä ilman perustuslain heille takaamia oikeuksia. ”Mikäli otamme vanhusten oikeuden hoivaan vakavasti, tähän riskiin tulee varautua varaamalla riittävästi varoja heidän tukensa järjestämiseen.”

Tarkastelemme ikääntyvien ihmisten ja heidän omaistensa oikeuksien toteutumista monitieteisessä hankkeessamme, jossa olemme kiinnostuneita erityisesti yksilön ihmissuhteiden merkityksestä kuoleman ja surun prosesseissa. Ks. <https://www.uef.fi/web/oikeustieteet/merela>.

- Lähde: Kalliomaa-Puha, Laura. Vanhuksen oikeus hoivaan ja omaisolettama. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/63421>

- Teksti on julkaistu aiemmin blogissa: <https://blogs.helsinki.fi/elamaa-kuoleman-aarela/2018/06/20/omainen-hoivaajana-ja-lainsaadannon-omaisolettama/>

Hyvinvointivaltiosta luopuminen ja muistisairaat

TEKSTI: Pekka Laine

Jakob Söderman on 80-vuotishaastattelussaan (HS 18.3.) osuvasti kiteyttänyt, mistä oikein on kyse. Oma ikäluokani on samaistunut hyvinvointivaltion ideaan, missä yhteiskunta turvaa meille terveydenhoidon ja palvelut. Nyt Södermanin mukaan markkinat ovat tulleet tilalle. Kehityskulku on traaginen muistisairautta sairastaville ihmisille ja heidän läheisilleen. Se murtaa myös vuosikymmenten aikana tehtyä työtä palvelujen ja hoidon kehittämisessä. Hoidon järjestäytyminen käynnistyi 1990-luvun lopulla. Ensin vapaaehtoistoiminta oli keskittynyt hoivan kehittämiseen. Epätoivo vallitsi, koska ei ymmärretty, mistä muistisairauksissa oli kysymys. Taudin toteutuksen kehittyessä ja ensimmäisten lääkkeiden tullessa markkinoille oli vallalla käsitys, että tauti olisi voitettavissa, mutta parantuminen ei ole näköpiirissä. Nyt epätoivo on jokapäiväistä liittyen hoidon puutteeseen ja siihen, että on ajauduttu tilanteeseen, missä muistisairaasta on tullut palvelutuottajien asiakas. Potilaslaissa turvattu oikeus hyvään hoitoon on muisto vain.

Tilanne haastaa panostamaan edunvalvonta- ja vaikuttamistyöhön. Olen kirjoittanut Aamulehdessä ja Valkeakosken Sanomissa helmikuussa Muistisairaana edunvalvonnasta, jonka hetki on nyt valmistauduttaessa Soteen. Totesin ensinnä, että jotta voitaisiin hahmottaa mitä voidaan tehdä, pitäisi tietää mitä resursseja on käytössä. Nyt puhutaan siitä, toteutuvatko suunnitellut säästöt vai räjähtävätkö kustannukset yli äyräiden. Joka tapauksessa vision pitäisi ulottua yli 10 vuoden päähän. Suuret ikäluokathan ikääntyvät vauhdilla. Mediassa on nostettu esiin kotihoidon ja tehostetun palveluasumisen yllättäviä asiakasmaksuja potilaille, ja siitä aiheutuvaa eriarvoistumiskehitystä. Jonkinlaisia vaihtoehtoisia skenarioita pitäisi olla. Edunvalvonta- ja vaikuttamistyön tulisi olla ydintehtävä ja jatkuvan kehityksen kohde, ja painopistealueiden tulisi olla hiottu kristallinkirkkaiksi. Nyt niitä ei ole.

Hyvinvointivaltiosta on luovuttu vähitellen. Luopuminen on nähdäkseni alkanut suurin piirtein silloin, kun STM edellytti vuonna 2001 kuntien valmistelemaan Vanhustenhuollon strategiat. Taistelimme silloin maksuasetuksen muutoksesta ja totesimme, että kunnissa alkoi syntyä ensimmäisiä tehostetun laitoshoidon paikkoja, joilla silloisen käsityksemme mukaan kunnat pyrkivät välttämään lisääntyvää laitoshoidosta johtuvia kustannuksia.

Trendi on ollut selvä ja huippu saavutettiin silloin, kun ohjeistus tuli kehittää kotihoitoa niin, että laitoshoidon vähennetään. Vähennys onnistui ilmeisesti yli odotusten, mutta tulos on muistisairaana ja omaisen kannalta surullinen. Monesti tuloksena on heitteillejätö. Näin ei voi olla. On kysyttävä, miten turvataan ympärivuorokautinen hoiva silloin, kun kotona asumisen on käynyt mahdottomaksi.

Olen kiinnittänyt erityistä huomiota ympärivuorokautisen hoidon maksujen selvittämiseen ja toisaalta saattohoidon järjestelyihin. Tällä haluan sanoa, että ilmassa on useita akuutteja ongelmia, jotka on joka tapauksessa ratkaistava, mutta miten, koska ja kenen toimesta tämä tehdään. Ratkaisun avaimet ovat hoidon ja palvelujen tarpeellisuudessa suunnitelmassa. Koska hyvinvointivaltion rapautumisen uhkakuva näyttää todelliselta mitä tulee heikompiin osiin kuten vammaisiin, kuntoutuksen tarpeessa oleviin ja muistisairaisiin, tulisi maakuntien ja/tai kuntien käynnistää välittömästi kartoitus tilannekuvasta ja uhkista. Lähtökohtana tulisi olla hoidon ja palvelujen tarve. Tilannekuva sisältäisi myös väestöennusteeseen ja taudin esiintyvyyteen perustuvan ennusteen sekä näiden perusteella ennusteen hoidon ja palvelujen tarpeesta ja kustannuksista ainakin vuoteen 2030 asti. Tämä on välttämätöntä siksi, että jos huoltosuhde huononee, leikkauksien kohteena olisi kuten valtiosihteeri Hetemäki taannoin totesi, leikkaukset eläkkeissä ja palveluissa. Selkeä kokonaiskuva on välttämätön.

Muistisairaat ja omaiset elävät epätoivossa ja epätoisuudessa, koska sairauteen ei ole parantavaa hoitoa. Heidän asiansa tarvitsee puolestapuhujaa, joka hahmottaa kokonais kuvan ja tuntee keskeiset ratkaisua vaativat kysymykset ja osaa viedä niitä eteenpäin. Muistisairautta sairastavien ja heidän läheistensä epätoivoa ei saa lisätä. Ratkaisuja on haettava yhdessä ja sellaisella tavalla, mikä ei synnytä lisää epätoisuutta tulevaisuudessa. Kaikilla tasoilla tarvitaan tilanteen tuntemusta, konkreettisia tekoja ja vastuullista otetta.

Artikkeli on julkaistu aiemmin Valkeakosken Sanomissa 27.4.2018

Jooga ja muisti – muistijooga

TEKSTI: Teija Mikkilä



Muistisairauksien ennalta ehkäisystä puhutaan enenevässä määrin, ja syykin on ilmeinen. Lukuisien tutkimusten jälkeen ei vielä täysin ymmärretä sitä mekanismia, joka aiheuttaa muistisairaudet. Tiedetään toki, että iällä, perintötekijöillä ja elintavoilla on oma, suuri roolinsa, mutta sitä, miksi toisen aivot sairastuvat, toisen eivät, ei tunneta.

Ennalta ehkäisevinä tekijöinä toimivat hyvin pitkälti samat asiat kuin sydän- ja verisuonisairauksissa eli liikunta, ruokavalio, uni ja sosiaaliset kontaktit. Viime aikoina on myös pohdittu kaunokirjallisuuden roolia, rivitanssin vaikutusta ja viimeisimpänä joogaa ja vielä erityisesti aivojen hermoverkostoa vahvistavaa muistijoogaa.

Joogaopettaja Antti Sipinen näki nimittäin pari vuotta sitten televisiodokumentin, jossa puhuttiin muistisairauksien ehkäisystä. Japanilainen tutkija Hiroyuki Shimada oli kehittänyt menetelmän, jossa lattiaan oli teipattu merkkejä. Merkkejä pitkin liikuttiin, ja samanaikaisesti tehtiin aivoharjoituksia. Sipisellä itsellään on 25 vuoden kokemus joogasta, ja hän alkoi pohtia, miten aivotreenin voisi yhdistää joogaharjoitukseen.

Tästä syntyi ajatus jakaa joogamatto ruutuihin, joissa on numeroja, kirjaimia ja värejä. Matolla tehdään askelkuvioita, ja samanaikaisesti aivoja aktivoivia muistiharjoituksia. Dual tasking, joka tarkoittaa kahden asian yhtäaikaista suorittamista, vaikuttaa aivotoi-

mintoihin erityisen tehokkaasti. Muistijoogassa yhdistetään liike- ja muistitehtävät sekä monipuolinen joogaharjoitus yhdeksi kokonaisuudeksi. Jooga-liikkeet ovat kaikille soveltuvia.

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin muisti-ohjaaja Sofia Halme oli mukana yhdellä ensimmäisistä Antti Sipisen muistijoogan ohjaajakursseista, ja hän suorastaan palaa innosta päästä ohjaamaan muistijoogaa. Näin Sofia itse kertoo: ”Olin kuullut jonkin verran muistijoogasta jo ennen kuin osallistuin ohjaajakoulutukseen. Menetelmä vaikuttaa mielestäni toimivalta etenkin muistisairauksien ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Dual tasking, liikkeen ja aivotreenin yhdistäminen on tutkimuksen mukaan tehokas keino ylläpitää ja jopa kehittää säännöllisesti harjoittelevan kognitiivisia kykyjä.

Muistijoogakoulutuksen aikana kävimme läpi harjoitusmenetelmiä, ja teimme kaksi päivää Memomat-harjoituksia, jolloin menetelmän tehon todella huomasi. Rauhalliset, kaikille sopivat joogaliikkeet taas tasapainottivat mukavasti välillä aika intensiivisenkin tuntuksia aivoharjoituksia. Kun joogatunnin lopuksi harjoitellaan vielä meditaatiota ja päätetään kokonaisuus loppurentoutukseen, on mielestäni täydellinen aivojenhuoltopaketti valmis. Suosittelisin muistijoogaa ihan kaikille!”

Lisätietoja: www.muistijooga.fi

MUISTIJOOGA®

MUISTIJOOGAKURSSI HELSINGIN ALZHEIMER-YHDISTYKSELLÄ

AIKA: Keskiviikkoisin 9.1.-13.2.2019 klo 15:00-16:30 (6 kertaa)
 PAIKKA: Orton, Tenholantie 10, 00280 Helsinki, iso liikuntatila
 HINTA: 125€ (yhdistyksen jäsenille 100€)
 OHJAAJAT: Antti Sipinen 9.1. ja 16.1.2019
 Sofia Halme 23.1., 30.1., 6.2. ja 13.2.2019

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

Kognitio merkitsee kykyä puhua, ajatella, muistaa ja suunnitella. Kognitiivisen toimintakyvyn muotoja ovat kielelliset taidot, tarkkaavuus, havaitseminen, muistaminen, toiminnanohjaus ja liiketaidot. Tutkimuksissa on havaittu, että muistisairaudet kehittyvät 10–20 vuotta ennen varsinaista puhkeamistaan. Muistihäiriöiden ennalta ehkäiseminen on Muistijoogan keskeisiä tavoitteita.

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

MUISTIJOOGA®HARJOITUS:

Muistijoogassa tehdään monipuolinen joogaharjoitus: asana- eli liikeharjoituksia, pranayama- eli hengitysharjoituksia sekä rentoutumis- ja meditaatioharjoituksia. Tämän lisäksi harjoitukseen liittyy keskeisenä osana dual tasking -muistiharjoitukset, joissa yhdistyy liike ja aivotreeni. Harjoitukset sopivat kaikille, et tarvitse aiempaa joogakokemusta. Ne tehdään niitä varten kehitetyllä matolla, MemoMat®. Idea maton kehittämiseen on saatu Japanissa käytetyistä harjoitusmuodoista, joilla tuetaan muistia ja ennaltaehkäistään muistisairauksia. MemoMat-harjoitukset on liitetty Muistijoogassa saumattomaksi osaksi harjoituskokonaisuutta.

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT:

Sofia Halme p. 044 765 3999 tai
sofia.halme@alzshki.fi



Muistisairas ja kameravalvonta

TEKSTI: Jari Jokiluhta

Erilaisia valvontakameroita myydään kasvavalla vauhdilla. Näitä laitteita ostaa lähes jokainen. Laitteita ei osteta pelkästään tarkkailua varten. Lasten touhujen seuraaminen kotona on yleinen käyttötarkoitus, ja kameroita käytetään jopa lintujen pesimisen tarkkailemiseen.

Auto-, kypärä- ja actionkamerat ovat myös hyvin yleisiä. Valvontakameroita on siis paljon. Ne ovat nykyään niin helppokäyttöisiä, että niitä osaa kuka tahansa käyttää. Laitteet kytkeytyvät parilla napin painalluksella tai yksinkertaisimmillaan QR-koodin lukemisella wifi-verkkoon. Tämän jälkeen tarvitsee vain asentaa älypuhelinsovellus ja suora lähetys voi alkaa. Mutta moniko tietää, miten niitä saa käyttää? Laitteiden mukana harvemmin tulee juridista tietopakettia.

Tarkastelen kotona kuvaamista muistisairaana kanalta. Ensinnäkin pitää olla lupa kuvaamiseen muistisairaalta itseltään. Usein kuulee väitettävän, ettei muistisairas ole täysin itsemäärämiskunnossa antaessaan luvan kuvaamiseen. Toisaalta asia on hyvin yksinkertainen ymmärtää ja tällaisen luvan pystyy yleensä antamaan, vaikka muistisairaus on edennyt pidemmälle. Jos muistisairas kerran pystyy asumaan kotona, täytyisi muistisairauden olla vielä niin lievä, että tällaiset asiat yleensä pystyy päättämään. Kääntäen, jos ei näinkin yksinkertaista asiaa kykene ymmärtämään, onko silloin syytä edes asua enää kotona? Mutta, onneksi tilanteeseen voi etukäteen varautua esim. Hoitotahdossa voi antaa luvan

omaiselle asentaa valvontakameroita ja oikeuden potilas-/asiakastietoihin tai kirjoittaa valtakirjan kyseisiin asioihin. Edunvalvontavaltuutus myös kattaa kyseiset asiat.

Ilmiö on laajentunut mm. kotihoitoon, jossa omaiset saattavat asennella web-kameroita tai tallentavia kameravalvontalaitteistoja kotihoidon asiakkaan kotiin. Ydinkysymys kuuluu, pitääkö työntekijän alistua jatkuvan tallentavan kameravalvonnan alle asiakkaan kotoa (kotirauhan piirissä).

Tietosuojavaltuutettu on antanut lausunnon tapauksesta, jossa omaiset olivat asentaneet kunnallisen kotihoidon asiakkaana olevan vanhuksen kotiin tallentavan kameran valvomaan hänen toimiaan. Samalla vanhuksen luona käyneet kunnan kotihoidon työntekijät tallentuivat kameraan.

Tietosuojavaltuutetun mukaan yksityiskodissa tapahtuvaan jatkuvaan kameravalvontaan työelämän työsuojalaki ei tule sovellettavaksi, vaikka siellä työskenteleekin ajoittain kotihoidon työntekijä, koska kyseiset tilat eivät ole työnantajan käytössä.

Tällaiset kotirauhan piirissä tapahtuvat kameratallentamiset ja keskustelujen nauhoittamiset jäävät pääsääntöisesti myös henkilötietolain soveltamisen ulkopuolelle yksinomaan henkilökohtaisena tai tavanomaisena henkilötietojen käsittelynä.



Tietosuojavaltuutetun mukaan on asianmukaista kuitenkin sopia ja ilmoittaa toiselle osapuolelle nauhoittamisesta (esim. kyltti ulko-ovessa), ja varsinkin hoitotoimenpiteet, tapahtumat ja keskustelut hoitajan ja potilaan välillä on tarkoitus käydä luottamuksellisesti läpi. Jos nauhoitetta annetaan muiden katseltavaksi tai kuultavaksi, tulisi varoa, ettei samalla syyllistytä yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämiseen tai paljasteta salassa pidettäviä potilas- tai terveydentilätietoja.

Vielä yksi käytännön kokemus. Omainen kertoi asentaneensa valvontakameran muistisairaana äitinsä kotiin tämän luvalla, ilmoitti kotipalveluun nauhoittavasta ja äänittävästä kamerasta sekä laittoi kyltin ulko-oveen. Äidillä oli kaatumisia, ja eikä hän välttämättä aina päässyt ylös ilman apuja. Tyttärellä huoli töissä ollessaan, kuinka äiti pärjää kotona. Kotipalvelu kävi muutaman kerran päivässä äidin luona, äidin kertoman mukaan ”käyvät huutamassa ja määräälemässä häntä”. Nauhalle oli sitten tallentunut kohta, jossa kotipalvelun työntekijä tosiaankin puhui asiattomasti äidille ”vedä nyt mummo se leipä naamaas...” jne. Tytär teki ilmoituksen kotipalveluun työntekijästä, ja tämän jälkeen kyseinen työntekijä ei enää käynyt äidin luona. Äiti ei enää kameravalvonnan alettua valittanut kotipalvelusta, ja tyttären mukaan kotipalvelu alkoi paremmin käydä sovittuina aikoina äidin luona. Nauhoittavan kameravalvonnan oikeus käytiin tässä tapauksessa oikeudessa läpi, ja oikeuden päätöksen mukaan omaiset saivat asentaa kameran äidin kotiin, vaikka se nauhoitti myös kotipalvelun työntekijöiden käynnit. Nauhoittavasta kameravalvonnasta on myös hyötyä, kun ikäihmisten ja muistisairaiden luona käy kaikenlaisia kaupustelijoita ja huijareita. Nauhoittavasta kameravalvonnasta kertova kyltti karkottaa kyseiset kaupustelijat tehokkaasti pois.



Jotta ikäviltä oikeustapauksilta ja riidoilta välttyttäisiin on hyvä varautua erilaisiin tilanteisiin tekemällä ajoissa *Hoitotahto, tarvittavat valtakirjat ja Edunvalvontavaltuutus*. Näillä toimilla helpotetaan huomattavasti omaisten työtä.

Vuoden 2019 alusta alkaen voi **Edunvalvontavaltuutuksen** tehdä Helsingin Alzheimer-yhdistyksen toimistolla.

Hinta on 100,- € jäsenille ja 125,- € ei jäsenille.

JARI JOKILUHTA

muistineuvoja
p. 040 90 22250
jari.jokiluhta@alzhi.fi



Muistisairaus ja ajokyky

TEKSTI: Jari Jokiluhta

Muistisairaahan ajokyvyn arviointi ei ole aivan helppoa ilman ajokoetta ja liikennemerkkiosaamisen kontrollintia.

Autolla ajamisen kannalta keskeisiä aivotoimintojen osa-alueita ovat visuaalinen tarkkaavaisuus, nähdyn hahmottaminen, toiminnanohjaus ja muisti-toiminnot.

Muistisairaalla itsellään saattaa olla puutteellinen oiretiedostus sekä epärealistinen näkemys omasta ajokyvystä. Kaikkihan me olemme keskimääräistä parempia ajajia omasta mielestämme, jos itseltämme asiaa kysytään. Eli pelkästään ajokyvystä kyseleminen ei riitä.

Jos varhaisvaiheen muistisairauden arvioissa ei päästä selvään näkemykseen ajoterveysvaatimusten täyttymisestä, lääkäri voi määrätä terveystesteihin ajokyvyn arvioon siihen erikoistuneelle yksityiselle liikenneopettajalle. Liikenneopettajan tulisi olla tietoinen tutkittavan sairaudesta. Ajon aikaiset havainnot kirjataan ja liikenneopettaja antaa niistä lausunnon. Kustannukset joutuu itse maksamaan. Ulkopuolinen arviointi voi olla tärkeä arvioitavan oikeusturvan kannalta, ettei ajo-oikeutta peruta liian herkästi tai toisaalta, ettei lääkäri puolla ajolupaa tilanteessa, jossa tutkittavan toimintakyky ei siihen riitä.

Toinen vaihtoehto epäselvissä tapauksissa on ehdottaa ajokoetta, jonka poliisi määrää ja jolle sen tulos

ilmoitetaan. Ajokokeessa varmistetaan, että kuljettaja hallitsee liikennesäännöt ja kykenee niitä noudattaen kuljettamaan ajoneuvoa liikenteessä. Ajokokeen kesto on lyhyempi, eikä tutkinnon vastaanottaja tiedä, minkä terveysongelman vuoksi henkilö on määrätty ajokokeeseen.

Jos henkilöllä ei ole muistisairausdiagnoosia, mutta ajoterveystarkastuksen aikana herää epäily kognition heikentymisestä haastattelun tai testin perusteella, tulee tutkittava ohjata asianmukaisesti selvittelyihin. Jos tilanne on huolestuttava, on lääkärin syytä suullisesti kieltää autolla ajo, kunnes selvitykset on tehty ja poliisi on tehnyt ajo-oikeutta koskevan päätöksen. Potilaskertomukseen tulee merkitä ajokiellosta.

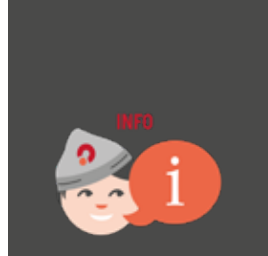
Ajokykä suositellaan seurattavaksi muistisairauden lievässä vaiheessa puolen vuoden välein. Lievästi muistisairaalle ajolupa saatetaan myöntää vain 1/2-1 vuoden mittaiseksi kerrallaan. Vähintään vuoden arviointiväliä puoltaa yhdysvaltalainen tutkimus, jossa seurattiin erittäin lievää tai lievää Alzheimerin tautia sairastavaa, joista 78 % läpäisi alussa ajokokeen. Seurannan aikana erittäin lievästi sairastuneet muuttuivat riskikuljettajiksi noin 20 kk kuluessa ja lievästi sairastuneet noin 11 kk kuluessa. Riskiä lisäsi korkea ikä.

JARI JOKILUHTA

muistineuvoja
p. 040 90 22250
jari.jokiluhta@alzhi.fi

Päivätoiminnan TTAP - ryhmä
(Therapeutic Thematic Arts Programming)
leipoi joululeivonnaisia iltapäiväkahveille





Muistiystävällinen ympäristö

Lähde: Muistiliiton ja Salon Muistiyhdistys ry:n opas

Muistiystävällinen ympäristö

Muistiystävällinen ympäristö on helposti tavoitettava sekä selkeä, ja se tukee kiireetöntä kohtaamista. Sellainen ympäristö sopii meille kaikille!

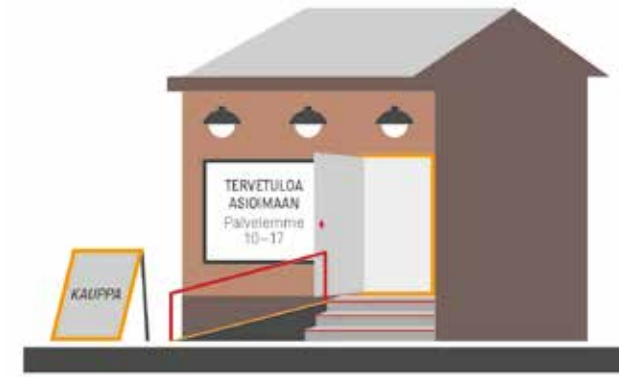
Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla suomalaisella on muistioireita, ja eteneviä muistisairauksia sairastaa noin 193 000 ihmistä.

Muistisairaus ei näy päälle päin, ja sen vaikutukset arkeen vaihtelevat yksilöllisesti. Muistisairaus voi jo alkuvaiheessa vaikeuttaa liikkumista kodin ulkopuolella. Sairauden oireet liittyvät esimerkiksi kykyyn ymmärtää aistien välittämää tietoa sekä tiedolliseen toimintakykyyn, kuten muistamiseen, kommunikointiin ja loogiseen ajatteluun.

Sairaus voi tuoda mukanaan myös vaikeuksia tunnistaa paikkoja tai muistaa, minne on menossa. Keskittyminen sekä tilan, ajan ja esineiden hahmottaminen voivat hankaloitua.

Tavoitettavuus

Kulkeeko julkinen liikenne tai onko käytössä kuljetuspalveluita? Löytyykö kohde ja sisäänkäynti helposti? Onko tiloissa paljon portaita, korkeita kynnyksiä tai kapeita oviaukkoja? Tarvitseeko asiakkaan opetella uusien laitteiden käyttöä, jotta saa palvelua? Muistiystävällinen ympäristö rakentuu palveluista, jotka ovat myös muistisairaiden helposti käytettävissä.



Vinkkejä tavoitettavuuden parantamiseen

- selkeät opasteet, jotka jatkuvat katkeamattomasti
- johdonmukaisesti suunnitellut tilat, joihin tultaessa asiakas heti ymmärtää mistä löytää tärkeimmät asiat, kuten kassan ja ulko-oven
- tilat, joissa pääsee kulkemaan myös apuvälineiden kanssa
- digitaalisen palvelun rinnalle aina mahdollisuus myös asiointiin kasvokkain tai puhelimitse

Selkeys

Hahmotanko, miten tilassa toimitaan? Löydänpö helposti etsimäni? Ymmärränpö käytettyä kieltä? Vältänpö vaaran paikat?

Selkeä ympäristö tukee muistisairasta ihmistä toimimaan itsenäisesti. Loogisesti järjestetyssä tilassa on helppoa ja turvallista toimia.

Muistisairas voi pelätä rajuja kontrasteja lattiassa, sillä esimerkiksi ruutulattia voi näyttää hänestä kuoppaiselta. Hyvä yleis- ja kohdevalaistus on tärkeä, ja melun vähentämiseen kannattaa panostaa.



Konsteja ympäristön selkeyttämiseksi

- selkeä ja helposti luettava teksti (kieli, kirjasimen koko, väri ja tyyli)
- visuaalisen opastuksen hyödyntäminen (värillä korostetut portaat tai kaiteet, kuva kylttiin tekstin lisäksi)
- turhan taustahälyn vaimentaminen
- tunnelman ja viestin vahvistaminen (joulu, saunailta ja kahvihetki näkyvät, tuoksuvat, maistuvat, kuuluvat)
- toimintaa tukevien vihjeiden lisääminen (aloita tästä, valitse tässä, maksa tänne)

Kohtaaminen

Kuvittele, että löydät itsesi keskeltä vierasta kaupunkia. Ympärilläsi puhutaan kieltä, jota et osaa, ja katukyltit on kirjoitettu oudoin kirjaimin. Et tiedä, mitä sinun piti tehdä tai minne olet menossa. Saatoit samaistua siihen, miltä muistisairaus mahdollisesti tuntuu. Muistiystävällinen ympäristö tukee ihmisten omatoimisuutta, mutta lisäksi tarvitaan ymmärtämistä ja erilaisuuden hyväksymistä. Ympäristön asettamat esteet voidaan ylittää yhdessä.

Keinoja muistiystävällisiin kohtaamisiin

- kiireetön ja arvostava läsnäolo
- tilan antaminen ja aito kuunteleminen
- muistisairaana tunteiden ymmärtäminen
- vastavuoroinen keskusteleminen kyselemällä, tois- tamalla ja yhteen vetämällä
- sanaton kommunikointi: hyväksyvät eleet, lämmin katse, kevyt rauhoittava kosketus vaikka käsivarteen
- muista, että tärkeintä on ilmapiiri, ei sanat



Muistiystävällinen Vuosaari

TEKSTI: Teija Mikkilä

Vuosaari on Helsingin suurin kaupunginosa liki 40 000 asukkaan voimin. Vuosaari valittiin vuoden kaupunginosaksi vuonna 2017, ja se onkin varsin monimuotoinen alue. Vuosaaren parhaita puolia kysyttäessä esiin tulee aina upea luonto: Uutela, Kallvikinniemi, Mustavuori, Meri-Rastilan metsä, Vuosaarenhuippu ja merenrannat. Monikulttuurisuus on myös vahvasti läsnä arjessa. Erityisesti lapsille ja nuorille on aivan itsestäänselvyys, että ihmiset ovat erilaisia, ja monikulttuurisuus nähdään vahvuutena.

Meri-Rastilan ostoskeskuksen talossa kokoontuu perjantai-iltapäivisin maahanmuuttajanaisten ryhmä, ja kokoontumiset järjestää African Care, maahanmuuttajataustaisten naisten perustama kansalaisjärjestö (www.africancare.fi). Ryhmäläisiltä oli tullut toive saada kuulla muistisairauksista, niiden ennaltaehkäisystä ja oireista, ja mukava tapaaminen järjestyikin marraskuussa. Salon Muistiyhdistyksessä on käynnissä Memoni – monikulttuurinen muisti-projekti, ja sieltä saatiin hyviä ohjeita ja materiaaleja maahanmuuttajien koulutukseen. Konkreettiset esimerkit ja selkokieli helpottavat viestintää. Kenellekään ryhmäläiselle muistisairaudet eivät olleet outo asia.

Huono puoli Vuosaaressa on se, että siellä ei kokoonnahan ole riittävästi palveluja ikääntyneille ja muistisairaille. Monipuolinen palvelukeskus on suunnitteilla mutta sen rakentaminen on seuraavan vuosikymmenen asia. Keskusteluissa Helsingin SOTE-johdon kanssa vuoden 2017 alussa, jolloin Helsingin Alzheimer-yhdistys pääsi mukaan maanlaajuiseen

Muistiluotsi-verkostoon, sovittiin, että yhdistyksen hallinnoima Muistiluotsi-toiminta aloitetaan myös Vuosaaressa.

Torstaipäivän Liikunnallinen aivotreeni-ryhmä starttasi Vuosaaren Urheilutalolla elokuussa 2017. Ryhmä on tarkoitettu muistisairauden lievässä vaiheessa oleville henkilöille. Nimensä mukaisesti päivään sisältyy voima- ja tasapainoharjoittelua sekä aivojumppaa, muistitreenejä ja erilaisia aktivointiharjoitteita. Lisäksi syödään yhdessä omakustanteinen maukas lounas. Ryhmäläiset ovat antaneet toiminnasta ylistävää palautetta!

Kuluneen elokuun aikana aloitettiin uusi toimintapäivä Vuosaaressa tiistaisin. Paikka on edelleen Vuosaaren Urheilutalo, ja aamupäivisin kokoontuu muistisairaiden vertaistukiryhmä, joka keskittyy aivotreeneihin ja erilaisiin muistiharjoituksiin, mukavaa yhdessäoloa unohtamatta. Iltaapäivisin, jatkossa joka toinen viikko, kokoontuu muistisairaiden läheisten vertaistukiryhmä. Ensi vuodelle on lisäksi suunnitteilla kerran kuukaudessa iltaisin kokoontuva työssä käyvien muistisairaiden vertaistukiryhmä.

Muistiystävällinen Vuosaari lähti puolestaan liikkeelle verkostomaisena yhteistyöhankkeena, tavoitteina kolme eri kokonaisuutta:

a) asenteet kuntoon. Keskuudessamme on ihmisiä, joilla on muistisairaus, ja Vuosaaressa kaikki osaavat neuvoa kadulla eksynyt muistisairasta. Kuka tahansa voi sairastua muistisairauteen – lisätään tietoa ja ymmärrystä muistisairauksista.

b) eri palvelujen tuottajat koulutetaan kohtaamaan ihmiset, joilla on muistisairaus

- taloudellisen hyväksikäytön estäminen
- henkilökunnan koulutus: kassat, tiskit jne
- liikennevälineet: taksikuskit, bussit, metrot

c) fyysisen ympäristön huomiointi - erityisen tärkeää terveysasemalla ja kauppakeskuksessa. Selkeät kuvat ja tekstit helpottavat hahmottamista, esteettömyys huomioitava. Kaikin tavoin pitäisi helpottaa liikkeelle lähtemistä neljän seinän sisältä. Taloyhtiöt ja isännöitsijät mukaan työhön.

Hankkeessa on mukana edustajat kotihoidosta, Metropolia ammattikorkeakoulusta, kirjastosta, eläkkeensaajista, yksityisistä palvelutaloista ja kotipalveluntuottajista sekä kaksi kokemusasiantuntijaa. Työryhmä on kokoontunut reilun vuoden verran, ja tavoitteita edistetään yhteistyössä.

Ensimmäiseksi aloitettiin asenteista ja ymmärryksen lisäämisestä muistikummituokioiden merkeissä. Helsingin ensimmäinen muistikummituokio pidettiin työryhmälle elokuussa. Sen jälkeen uusia Muistikummeja on tullut muun muassa Helander-kodissa kokoontuvasta naapuruuspiiristä ja Vuosaaren Eläkkeensaajista.

Joulukuun alussa Metropolian sairaanhoidon opiskelijat ohjasivat Muistikummi-tuokioita muun muassa Aurinkolahden peruskoulussa neljälle eri ysiluokalle sekä kolmelle Vuosaaren lukion luokalle. Muistikummeista kerrottiin jo edellisessä Synapsi-lehdessä, ja tällä hetkellä Muistikummeja on Suomessa jo noin 2500. Tunnin mittaisessa tuokiossa opitaan ja oivalletaan muistisairauksista viisi tärkeää asiaa, ja pohditaan oma, muistiystävällinen teko. Ensi keväänä jatketaan muistikummituokioita, ja mikäli haluat tuokion omaan yhteisösi, niin olethan yhteydessä.

Helsingin kaupunki osallistaa kaupunkilaisia budjetointiin. Itäisen suurpiirin käytettävissä on 639 650 euroa, ja kaupunkilaiset saavat jätettyjen ehdotusten perusteella päättää, mihin rahat käytetään. Olemme tehneet ehdotuksen Muistiraitin rakentamisesta Vuosaareen. Raitin varrella on levähdyspenkkejä, joissa on muistiin liittyviä pieniä ajatuksia, runonpätkiä jne. Reittiä ohjaavat selkokieliset ja selkeät opasteet, jotka palvelevat kaikkia eri asukasryhmiä. Huomioidaan raitin varrella valaistus, värit, muodot ja esteettömyys.

Lievästi muistisairaiden uusi muisti/
aivotreeniryhmä alkaa
Vuosaaren Urheilutalolla, Vuosaarentie 5
Tiistaisin klo 13.00 - 14.30

Ryhmä kokoontuu:
29.1, 26.2, 12.3, 26.3, 9.4,
23.4, 7.5, 21.5. ja 4.6.2019
Ryhmään mahtuu 10 osanottajaa.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Tuulikki Tarkiainen, p. 044 770 9121
tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi



Vuosaaren metroasema muutetaan muistiystävälliseksi. Asemasta tehdään muistitaideteos, jota tullaan katsomaan kauempaakin. Osan reitistä voi kulkea metrolla. Kesäisin reittiä voi kulkea polkupyöräriksillä, joita kuljettavat esimerkiksi kaupungin nuoret kesätyöntekijät (esikuvana kaupunkipyörät). Apuna kehittämistyössä käytetään kokemusasiantuntijoita. Muistiraitin avajaiset järjestetään yhteisöllisenä muistitempauksena, johon kutsutaan kaikki vuosaarelaiset mukaan. Tätä ehdotusta kaikki siis äänestämään ensi keväänä!

Työ Muistiystävällisen Vuosaaren puolesta jatkuu.



Vuosaaren muistisairaiden liikunta- ja aivotreeniryhmän harjoitukset käynnissä.

MUISTIKAHVILAT

Töölön monipuolinen palvelukeskus
Töölönkatu 33, Helsinki

30.1.2019 klo 13.15 - 13.45

27.2.2019 klo 13.15 - 13.45

27.3.2019 klo 13.15 - 13.45

24.4.2019 klo 13.15 - 13.45

Aiheina muistiin ja aivoterveysteen ja
edunvalvontaan liittyviä asioita
Tarkemmat aiheet julkaistaan www.alzhki.fi

Lisätietoja: Jari Jokiluhta 040 9022250

**MUISTI-
KAHVILA**



Varhaisen Alzheimerin taudin ravitsemushoitoon

Kliinisesti tutkittu Souvenaid sisältää Fortasyn Connect -ravintoaineseoksen. Se on ainutlaatuinen ravintoaineyhdistelmä, joka on suunniteltu täyttämään varhaisen Alzheimerin tautia sairastavien ravitsemukselliset erityistarpeet.

Maut:

- Kahvi
- Mansikka
- Vanilja

Saatavana apteekista.
Lue lisää www.souvenaid.fi



Yksi pullo päivässä

Souvenaid on kliininen ravintovalmiste varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Se on tarkoitettu käytettäväksi terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.

NUTRICIA
Souvenaid

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@alzhi.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.

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@alzhi.fi

MUISTINEUVONTA

Muistineuvoja Jari Jokiluhtan 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 Jokiluhtan 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
7.1, 21.1, 4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4, 29.4. ja 13.5.2019

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

Työikäisten muistisairaiden omaisten iltaryhmä
klo 17.30 - 20.00
torstaisin 17.1, 14.2, 21.3, 25.4. ja 23.5.2019

Tervetuloa!

Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmoittautumiset 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 sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta? Haluatko tuoda vuosien varrella hankkimasi elämäntekemysmuksen toisten hyödyksi? Räättälöimme 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@alzhi.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 tarvittavat sisäliikuntavaatteet, kengät, juomapullon ja pyyhkeen

HELSINKI

Liikunnalliset aivotreeniryhmät:

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

Kuntosaliryhmä:

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

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Sofia Halme p. 044 765 3999, 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 29.1, 26.2, 12.3, 26.3, 9.4, 23.4, 7.5, 21.5. ja 4.6.

Omaisten vertaistukiryhmä:

- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti tiistaisin 22.1, 5.2, 19.2, 5.3, 19.3, 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

ITÄ-UUSIMAA - Porvoo ja Sipoo

Toimisto: Kaivokatu 13, 06100 Porvoo

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Henrietta Janhonen p. 044 765 5566,
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



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

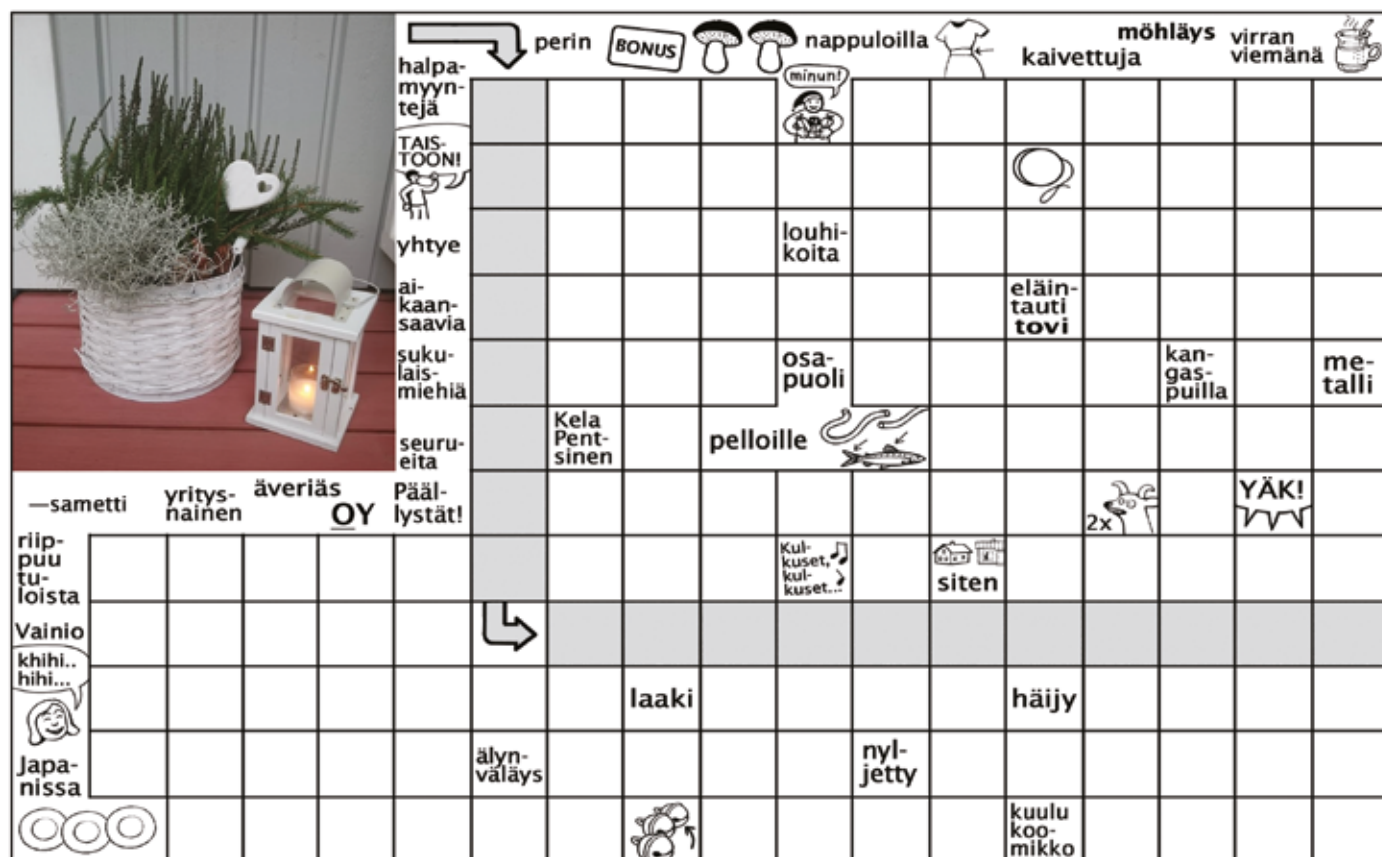
Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Muistiluotsi-toimintaa Veikkauksen tuotolla.

KUTSU ylimääräiseen yhdistyksen kokoukseen maanantaina 21.1.2019
Tenholantie 12, 2.krs klo 18.00.

Helsingin Alzheimer-yhdistys ry:n jäsenet kutsutaan ylimääräiseen
yhdistyksen kokoukseen, jossa käsitellään seuraavat asiat:

- Valitaan hallituksen puheenjohtaja. Hallituksen nykyinen puheenjohtaja on ilmoittanut eroavansa. Uusi puheenjohtaja valitaan nykyisen jäljellä olevaksi kaudeksi, vuoden 2019 loppuun.
- Mikäli puheenjohtajaksi valitaan nykyinen hallituksen jäsen, valitaan uusi hallituksen jäsen hänen jäljellä olevaksi kaudekseen.

Tervetuloa!



© Riitta Yrjölä & Tatu Vuorinen 2018

Ristikön 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,
muistiohjaaja
Anne Heinonen
p. 040 902 2253
anne.heinonen@alzhki.fi

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

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

Ohjaaja
Hilla Räsänen
p. 09 4542 7533
hilla.rasanen@alzhki.fi

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

Työikäisten muistisairaiden päivätoiminta

Ohjaaja Kirsti Salin
Ohjaaja, muistiohjaaja
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

Lähetämme jäsenillemme sähköpostitse
tarjouksia ja kutsuja jäsentilaisuuksiin.
Jos et ole ilmoittanut sähköpostiasi, niin voit
halutessasi lähettää sen osoitteeseen
toimisto@alzhki.fi. Kiitos!

SOSIAALISESSA MEDIASSA:

f Helsingin Alzheimer-yhdistys
t @alzhki
i alzheimeryhdistys

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

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

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

Satu Ahtiluoto
p. 040 707 0767
satu.ahluoto@gmail.com

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

Juha Lappalainen
p. 050 545 2165
juha@hymnus.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
katjateljervoiijala@luukku.com



MUISTISAIRAUKSIIN ERIKOISTUNEITA LÄÄKÄREITÄ

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

YLEISLÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRI
ARI ROSENVALL (muistisairauksien erityispätevyys)

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

www.mehilainen.fi

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

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

www.mehilainen.fi

Hallitukseen kaudelle 2019 - 2021 valittiin:

Taina Seitsara uusi
Teemu Suila uusi
Katja Äijälä

Hallituksessa jatkavat:
Markus Löfström pj.
Satu Ahtiluoto
Maija Anttila
Juha Lappalainen
Risto Tuomanen
Outi Raatikainen

Onnittelemme uusia hallituksen jäseniä ja toivottamme heidät tervetulleiksi yhdistyksen toimintaan!



RISTIKON RATKAISU

```

A L E T   I K I O M A T
S O T A I S A   J O J O
E P U T   K I V I K O T
T E K I J Ä T   K A P I
E N O T   T A H O U
L   R       L E T K U T
M A T K U E E T   U   I
V E R O K A N T A   V   K O D I T
A L I S A   S I L M Ä N I L O N A
K I K A T U S   K U T I   I N H A
O S A K A   I D I S   I H O T O N
A S E T I T   T A I N   T A T I
    
```




Helsingin Alzheimer-yhdistys ry
toivottaa Synapsin lukijoille
Hyvää joulua ja
onnellista vuotta 2019!

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!