

SYNAPSI

Helsingin Alzheimer-yhdistyksen jäsenlehti

#01²⁰²⁰



2	Sisällysluettelo
3	Pääkirjoitus: Mitä kuuluu soteen?
4	Kokemusasiantuntija: Lasse - työikäisenä sairastunut vaan ei lannistunut
8	Uusi järjestöapulainen: Ensihipaisu yhdistykseemme
10	Muistineuvonta: Yksinasuvan muistisairaana oikeudellinen ennakointi
12	Ajankohtaista: Muistiaktiivien ajatuksia yksinasumisesta
16	Ajankohtaista
18	Yhdistyksen toimintaa
20	Kevätkokouskutsu ja ristikko
21	Henkilökunta
22	Hallitus ja muistisairauksiin erikoistuneita lääkäreitä
23	Ristikon ratkaisu

Numero: 1/2020 34. vuosikerta
Painosmäärä: 1500 kpl
Taitto: Jaana Jukarainen
Kannen kuva: Ilkka Jukarainen
Takakannen kuva: Ilkka Jukarainen

Lehti ilmestyy vuonna 2020
 kaksi kertaa: maaliskuussa ja syys-
 kuussa.

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 37.
 Aineisto 15.8.2020 mennessä
 Mediatiedot ja hinnat saatavissa
 toimistostamme: toimisto@alzghi.fi

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

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

Mitä kuuluu soteen?

Sosiaali- ja terveydenhuollon (sote) palvelujen uudistaminen oli edellisen Juha Sipilän hallituksen suurin ponnistus ja tuho. Jälkikäteen monet ovat todenneet, että Sipilän hallitus yritti haukata liian suuria ja eritasoisia asioita yhtäaikaa. Varmasti monia asioita olisi pitänyt tehdä toisin. Tästä yrityksestä ainakin opittiin, että Suomessa on erittäin paljon pieniä kuntia, noin puolet runsaasta kolmestasadasta kunnasta on runsaan tuhannen ja kolmen tuhannen välillä olevien asukkaiden kuntia. Sitten on erisuuruisia isoja kuntia, suurimpana Helsinki. Näin erisuuruisten kuntien sote-palvelujen järjestämisen ja tuottamisen mahdollisuuksien yhteensovittaminen on siksi niin vaikeata. Lisäksi tulee erikoissairaanhoito.

Miten nykyinen Sanna Marinin hallitus aikoo onnistua soten uudistamisessa? Tehtävä ei ole mitenkään helppo. Hallitusohjelma rakentuu pitkälti edellisen hallituksen suuntaviivoille, lukuun ottamatta laajaa valinnanvapautta. Uutta on pääkaupunkiseudun/Helsingin sote-palvelujen erillisratkaisun aikaan saaminen, mikä oli seurausta näiden kuntien voimakkaasta kritiikistä Sipilän hallituksen ehdotuksiin. Mutta mikä sitten muuten muuttuu? Edelleenkin suunnitellaan maakuntahallintoa, valtion aiempaa tiukempaa mukaantuloa sekä palvelujen organisointiin että rahoitukseen

ja kuntien vastuun radikaalia supistamista. Itse olisin toivonut nykyisen kuntavastuuseen perustuvan järjestelmän ja siihen kuuluvan rahoituksen jatkumista ja siltä pohjalta soten kehittämistä ilman maakuntahallintoa. Mutta vielä ei näköjään ole valmiutta kunnolliseen kuntaremonttiin!

Nyt ministeriö on saanut valmiiksi pääkaupunkiseudun erillisratkaisun. Lausunnot ja ehdotukset saadaan valmiiksi varmasti kevään kuluessa. Eduskuntaan lait mennevät vuoden sisällä. Erillisratkaisu tarkoittaa, että Helsingin sote-palvelut pysyvät yksissä käsissä. Helsingin valtuusto saa maakunnallisia sote-palvelutehtäviä. Espoo, Vantaa ja muut Uudenmaan kunnat rakentavat omat maakuntakokonaisuutensa. HUS:n asema on ollut tärkeä jokaisessa vaiheessa. Tätä hyvin toimivaa ja tärkeää erikoissairaanhoidon organisaatiota ei haluta pilkkoa. Tässä erillisratkaisussa HUS:sta tulee alueen maakuntien muodostama yhtymä. Toiminta jatkuu organisatorisesti nykyisen kaltaisena. Tätä asemaa pitää vielä jatkossa paimentaa. Eli helsinkiläisten kannalta sote-tilanne jatkuu pitkälti samankaltaisena organisatorisesti. Suurin huolenaihe on rahoituksen uudet järjestelyt, mistä ei ole vielä varmuutta. Mutta jos rahoitus pohjautuu Sipilän hallituksen rahoitusmalliin, se ei ole hyvä juttu. Helsingillä ja muilla isoilla



kasvukeskuksilla pitäisi olla enemmän mahdollisuuksia säätää sote-palvelujen rahoitusta.

Oman yhdistyksemme näkökulmasta tilanne pysyisi suunnilleen samankaltaisena. Päivätoimintapalvelujen ja muiden palvelujen ostot kaupungilta jatkuisivat suunnilleen samankaltaisina. Joitakin pieniä säätöjä voi tulla hallinnosta ja rahoituksesta. Palvelusetelikäytäntö jatkunee ja todennäköisesti siitä tulee entistä laajempi. Yhdistyksemme palvelut tulevat olemaan jatkossakin erittäin tärkeitä helsinkiläisille muistisairaille. Siksi yhdistyksen hallitus satsaa tänä ja seuraavina vuosina paljon toiminnan kehittämiseen. Haluamme olla parhaita muistipalvelujen tuottajia. Siihen tarvitsemme myös Sinun ja lehden lukijoiden näkemyksiä. Kiitollisina otamme vastaan kaikki ehdotukset.

Hyvää kevään odotusta!
 Maija Anttila

Lasse - työikäisenä sairastunut vaan ei lannistunut

TEKSTI: KIMMO PARVIAINEN, KUVAT: ILKKA JUKARAINEN

Suomessa on työikäisenä muistisairausdiagnoosin saaneita 7 000 - 10 000 ihmistä. Väestö ikääntyy, eläkeikä nousee ja muistisairaudet lisääntyvät. On siis sanomattakin selvää, että työmarkkinoilla ja työterveydenhuollon piirissä tulee olemaan tulevaisuudessa yhä enemmän muistin ongelmien kanssa kamppailevia. Näistä työikäisenä sairastuneista valtaosalla on joko Alzheimerin tauti tai otsa-ohimolohkorappeuman aiheuttama muistisairaus.

Kasvavasta muistisairaiden määrästä huolimatta harvalla meistä on omakohtaisia kokemuksia muistisairaahan kohtaamisesta työelämässä. Halusin vähän tutkia tätä teemaa ja hankkia siihen asiantuntijan sisäpiirinäkemyksiä. Asiantuntijaksi valitsin mielestäni parhaiten aiheeseen perehtyneen edustajan eli itsekkin työikäisenä sairastuneen muistisairaahan, Lassen.

Liikennevalojen kaipuusta

Lasse Ainasoja täytti juuri 60 vuotta ja on pitkän linjan kuljetusalan ammattilainen. Pyöreitä vuosia vietetään kuitenkin perin erilaisin kuvioin kuin vasta pari vuotta sitten oli kaavailtu. Lassen elämässä on tapahtunut äärettömän paljon perustavanlaatuisia muutoksia kahtena viime vuonna. Pohjustetaanpa hieman Ainasojan taustaa ja reittiä tähän pisteeseen.

Kahdeksanlapsisen perheen toiseksi nuorimpana Lasse varttui ja vietti nuoruuttaan Kemissä. Jo tuona aikana häneen iskostui vahva näkemys tulevaisuuden kuvioistaan ja ammatistaan. Tähän antoi pontta Kemin hieman seesteinen ilmapiiri ja katukuvan verkkainen liikenne ilman valo-ohjausta. Lasse haki jotain vastaakohtaa ja sellaisen tarjoaisi Helsinki. Siellä ainakin olisi liikennevaloja! Idea jalostui pidemmälle kiinnostuksesta kuljetuspuolelle. Isoja autoja ja yhdistelmiä olisi aivan toisenlaista pyöritellä suuremman kaupungin vilskeessä kaikkien suurkaupungin elementtien keskellä. Valojen lisäksi saisi ihailla raitiovaunuja, jotka Lassea erityisesti ihmetyttivät. Ratikoita hän pääsisi väistelemään tosin vasta myöhemmin, koska Lassenkin perhe, kuten niin monet

muut suomalaiset tuohon aikaan, suuntasi Ruotsiin töihin. Länsinaapurimme oli kuitenkin Lasselle alusta saakka vain pelkkä välivaihe. Suomeen oli päästävä ja luonnollinen loikkaus takaisin oli siirtyminen armeijan harmaisiin. Harmaat vaihtuivat velvollisuuden jälkeen 80-luvun väripaletin kirkkaampiin vaihtoehtoihin, ja taskusta löytyvän ABC-ajokortin lisäksi Lassella oli 21 vuoden tarvittava



LASSE AINASOJA

ikä linja-autokorttia varten. Kuviot olivat siis selvät. Ei muuta kuin Stadiin tsombaa dösää, kuten paikallisilla oli tapana sanoa.

Pääkaupunki tulikin Lasselle seuraavina vuosikymmeninä enemmän kuin tutuksi. Hän kerkesi ajaa kymmeniä linjoja neljälle eri bussiyhtiölle reiluna 30 työvuotenaan. Lasse viihtyi työssä ja kotona. Perhe koostui vaimosta ja kahdesta lapsesta. Ajolupakirjakin karttui jo mainittujen kumipohjaisten kulkuneuvojen lisäksi jopa vähemmän maanläheisillä laitteilla Lassen hankittua lentolupakirjan. Harmillisesti puuttumaan jäi ainoastaan lupa helikopterin lentämiseen sen poskettoman hinnan takia. Kaikki tuntui sujuvan mallikkaasti aina vuoteen 2018 asti, kunnes kaikki muuttui.

Kaikki muuttuu

Työpaikalla oli pidetty monesti kilpailuja siitä, kuka muistaisi bussilinjojen reitit parhaiten. Lasse vei näitä kilpailuja suvereenisti. Hän osasi reitit kuin omat taskunsa. Työyhteisölle oli häkellyttävä muutos, kun Lasse alkoi vaikuttaa hajamieliseltä, tai niin sitä ainakin aluksi tulkittiin. Hajamielisyyttä vain tai väsymystä. Ehkä jotkut väläyttelivät syyksi jopa välinpitämättömyyttä tai laiskuutta. Tilanne vain pahentui ja asioiden hoitaminen alkoi vaikeutua toden teolla. Kotonakin oli asia huomattu ja vaimo oli koko kevään patistanut miestä lääkäriin mutta Lasse ei tuntenut itsessään olevan mitään vialla. Läheiset olivat kuitenkin toista mieltä ja syystä. Pakottavan sysäyksen tартtua asiaan antoi lopulta työnjohto, joka ilmoitti Lasselle, että sinä kyselet samoja asioita moneen kertaan ja jatkuvasti, että eihän tuo ole enää normaalia. Nyt menet välittömästi lääkäriin ja katsotaan sen jälkeen tilannetta uudelleen.

Käynti oli karu, sillä Lasselta otettiin samoin tein ammattipätevyydet autojen kuljettamiseen pois ja määrättiin sairauslomalle odottamaan neurologin tutkimuksia. Epävarmuus oli tuolloin päällimmäisin tuntemus. ”Mikä minua oikein vaivaa?” Diagnoosi tuli alaan perehtyneeltä tutkijalta: lyhytmuistisairaus, joka johtuu siitä, että otsalohkon, aivokalvon ja aivojen välinen aineenvaihdunta ei toimi. Oireyhtymä on nimeltään otsa-ohimolohkorappeuma. Ennuste: tuntematon ja potilaan tilaa seurataan säännöllisesti. Yhtenä sairauteen altistavana tekijänä Lasse itse epäilee pääalueelle nuorena kohdistuneita iskuja. Hän oli lyönyt lapsena päänsä pahasti kiveen ja ollut nuorena moottoripyöräonnettomuudessa.

Otsa-ohimolohkorappeuma on juuri työikäisillä muistisairaille yleinen ja sen oireisto ennen varsinaisia muistiongelmia on vaikeammin tunnistettavissa ja samalla

helposti sekoitettavissa muihin sairauksiin. Potilaan luonne saattaa aluksi muuttua ja käytös voi olla holtitonta.

Muutoksen jälkeen

Lasse hyväksyi tilanteen ja otti tiedon vastaan tyynesti, realistisella asenteella. Hän ei olisi enää kuljetusalan ammattilainen mutta tämä ei myöskään olisi hänen elämänsä loppu. Nyt olisi vain sopeuduttava. Nuorempana shokki olisi varmasti ollut melkoisesti suurempi.

Myönteinen eläkepääätös oli saapuessaan helpotus ja Lasselle jäi aikaa eheytyä ja katsella tilannettaan uusin silmin. Hän huomasi varomerkkejä sairaudestaan, joita ei osannut aiemmin tulkita. Hänen persoonallisuutensa oli muuttunut ennen varsinaisia muistiongelmia. Tämä oli näkynyt ennen hyvin pidättyväisenä tunnetun Lassen piikikkäänä ja kaunaa kantavana käytöksenä. Nyt hän tiedostaa tämän johtuneen sairaudesta ja se auttaa työstämään ongelmaa.

Diagnoosin saatuaan Lassen työt loppuivat kuin seinään. Työelämä olisi hänen kohdaltaan ohi. Tilannetta ei siis juuri katseltu hänen osaltaan uudelleen. Näin toimitaan hyvin usein, vaikka työura ei saisi katketa sairauden vuoksi ennen kuin kaikki diagnostiset ja kuntoutukseen liittyvät selvitykset on tehty. Avainsanana pitäisi olla aina tapauskohtaisuus. Luonnollisesti on paljon ammatteja, joissa ei yksinkertaisesti voi toimia, jos tekijällä on muistisairaus, johtuen puhtaasti jo turvallisuusseikoista, mutta aina olisi syytä tutkia tarkkaan työn tukemisen keinoja, käydä työkykyneuvotteluja ja tehtävä työkyvyn kartoitus. Muistisairauteen sairastuneella työntekijälläkin on lain turvaama oikeus yhdenvertaiseen kohteluun työelämässä. Pitää muistaa, että työkykyäkään ei voi määritellä siten, että sitä joko olisi tai ei olisi. Sairastuneelle löytyy usein se välimaasto ja tästä syystä sairastuneen tilanne ja työkyky tulee arvioida aina tapauskohtaisesti työtehtävien, organisaation vaatimusten ja sairastuneen omien voimavarojen perustella.

Lassenkin tapauksessa työkyvyn arvioinnissa oli epäselvyyksiä ja hänelle annettiin ristiriitaista tietoa. Osa lääkäreistä vastusti vahvasti minkäänlaista työskentelyä ja toiset taas kannustivat siihen. Lasse itse toteaa tilanteeseen, että ihmisen ja etenkin muistisairaahan on ehdottomasti pysyttävä aktiivisena ja hän kaipaisi mielekästä tekemistä. Uudelleenkouluttautumista hän ei kuitenkaan enää harkitse.

Tulevaisuutta on muutoksen jälkeenkin

Aina urheilullinen Ainasoja on pysynyt liikunnallisena eläkkeelläkin ja painottaa kuinka tärkeää se hänelle on. Lasse pitää kävelyä välttämättömyytenä aivoterveystien kannalta kaikille ja etenkin muistisairaille. Muita huomionarvoisia asioita ovat ravinto, verenpaine ja kolesterolit. Tärkeimpänä aivoterveystien vaikuttavana tekijänä Lasse haluaa kuitenkin mainita sosiaaliset kontaktit ja tekemisen. ”Ei saa koteloitua, vaan pitää lähteä ulos ja alkaa elämään. Se on hirveän tärkeää. Pitää aktivoida itseään, muuten muumioituu.” Tässä hän on täysin oikeassa.

Syksystä 2019 lähtien Lasse on käynyt Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä työikäisenä sairastuneiden päivätoiminnassa. Ryhmä tarjoaa kuntouttavaa toimintaa sekä vertaistukea. Päiväohjelmassa on erilaisia teemoja, liikuntaa ja ulkoilua sekä asiakkaiden toivomia aktiviteetteja. Työikäisille soveltuvia ryhmiä on jokaisena arkipäivänä, ja ne ovat pyörineet jo yli 25 vuoden ajan. Siellä Ainasoja kertoo tapaavansa mielenkiintoisia ihmisiä eri ammattikunnista ja pystyvänsä vaihtamaan äärimmäisen mielenkiintoisia ajatuksia ja kokemuskertomuksia. Hänelle se on eritoten vertaistukiryhmä. Erityisen innostunut Lasse on ns. aivojumpista. Toiminnalle Lasse antaa varauksettomat suosituksensa.

”Tämä on erittäin tarpeellinen ja todella hyödyllinen paikka. Suosittelen kaikille muistisairaille lämpimästi.”

Ainasojalla on muistiterveyteen vaikuttavat asiat huomioitu, mutta hän on kuitenkin huolissaan ihmisten tietoisuudesta koskien muistisairauksia. Ihmiset eivät osaa suhtautua sairastuneisiin, eivät osaa hakea apua tai tiedosta oireita. Tämä näkyi niin työpaikalla, kuin myöhemmin arjessa. Omalta osaltaan Lasse on pyrkinyt valistamaan ihmisiä pitämällä luentoja aiheesta ja hän on osallistunut mm. Muistiliiton koulutustapahtumiin kokemusasiantuntijana. Paljon on kuitenkin vielä tehtävää ja Lasse on pohtinut myös vapaaehtoistyön mahdollisuuksia muistisairaiden parissa. Tietoisuutta pitäisi kuitenkin lisätä myös nuorempien keskuudessa ja keinoksi hän ehdottaa esimerkiksi koulujen terveystiedon tunneille tietoisuuksia ihan jo siitä syystä, että nuoret osaisivat näin tarkkailla paremmin lähipiirissään mahdollisia muistisairauksien alkuaireita. Toinen tärkeä asia olisi asenteiden muuttaminen. Ainasojakin kertoo, että hän on joutunut muistuttamaan ihmisiä siitä, että kyseessä ei ole henkinen tai psyykinen sairaus.

”Tämä on neurologinen ongelma, elimellinen sairaus. En ole henkisesti tai psyykkisesti sairas.”



Muutoksen tarkkailu

Milloin olisi aika hakeutua lääkäriin? Kysymykseen ei ole yksiselitteistä vastausta mutta muutos on avainsana. Kaikkea ei saa selittää väsymyksellä tai stressillä. Työikäisillä muistisairaille voi ensioireina ilmetä ongelmia esimerkiksi liikkumisen, koordinaation ja tasapainon kanssa. Myöhästelyt, asioiden toistelu, työtahdin hidastuminen, tekemättömät työt ja sairauspoissaolojen lisääntyminen kertovat siitä, että työntekijällä on jokin vialla. Persoonallisuus saattaa muuttua ja käytöshäiriöitä ilmetä, kuten vaeltelua, harhaluuloisuutta tai apatiaa. Usein nämä huomiot tulevat muilta ihmisiltä, kuten työkavereilta, eikä sairastunut itse tunne minkään olevan vialla.

Asiantuntijamme Lasse kävi nämä vaiheet läpi oma-kohtaisesti kaksi vuotta sitten. Asian kieltämistä, vähätteleä, muutoksia käytöksessä ja lopulta tilanteen kohtaaminen. Jälkikäteen Lasse on prosessoinut omaa tilaansa siten, että hän ottaa sen sellaisena kuin se on, realistisesti. Hän kertoo, että sairautta ei pidä lähteä häpeilemään, vaan päinvastoin, tulla rohkeasti sen kanssa esiin. Ei elämä muistisairauteen katkea, vaan päinvastoin, sitä voi alkaa arvostaa entistä enemmän ja löytää uusia merkityksiä. Matka on kuitenkin ollut pitkä hänelle ja läheisilleen. Lopuksi Lasse haluaakin antaa neuvon kaikille muistiasioiden kanssa painiville:

”Kuunnelkaa ympäristöänne, kuunnelkaa läheisiänne. Hakeutukaa tutkimuksiin, sillä mitä aiemmin asiaan puututaan, sitä paremmin siihen voidaan vaikuttaa. Pureutukaa tulevaisuuteen, älkää menneisyyteenne ja uskalta-kaa antaa itsestänne.”

seniorikodit.fi

Elämänmakuisia koteja

Villa Amanda Kirkkonummi

Ilman jonoja!

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

HYVÄ ELÄMÄ

NOTI JA LAUNI

VESTULLISUUS

YHDESSÄ TOIMIMINEN

Kun asuminen kotona ei enää ole mahdollista

Uudessa Villa Amandassa eletään arkea turvallisessa ja kodikkaassa ympäristössä. Mahdollistamme asukkaillamme omannäköisen yhteisöllisen elämän, jossa luetaan asukkaiden omia taitoja ja hyvinvointia.

Kun tarvitset omaa aikaa
Olemme omaishoitajien tukena myös eri pituisissa asumistarpeissa.

Ota yhteyttä Villa Amandan johtajaan!
Villa Amanda, Kirkkonummi
Tiedustelut: Riikka-Leena Suurmäki
riikka-leena.suurmaki@seniorikodit.fi, gsm: 050 5977 515



ESPOO HYVINKÄÄ JÄRVENPÄÄ KIRKKONUMMI LOHJA NUMMELA VANTAA

Ensihipaisuni yhdistykseemme

Teksti ja kuva: Kimmo Parviainen



Kimmo Parviainen

Jos olisin vuosi sitten käynyt ennustajalla utelemassa tulevaisuuttani ja esittänyt kysymyksen työelämäni liittyvistä käänteistä, olisi povauksen kuuleminen saatanut nostattaa kulmakarvan, jos toisenkin. Minäkö työskentelin muistisairaiden hyväksi, sijoituspaikkana Ruskeasu? Todennäköisesti olisin tämän kuultuani kehottanut ennustajaeukkoa kalibroimaan kristallipallonsa uudelleen tai pyytänyt rahojani takaisin. Eihän minulla ollut muistisairaista, heidän hoidostaan tai elämästään minkäänlaista käsitystä. Tuskin olisin osannut tarkistamatta edes kirjoittaa Alzheimerin tautia oikein.

Niin siinä kuitenkin kävi, että joulukuussa istuttiin sitten siellä Ruskeasuolla työhaastattelussa ja oltiin ottamassa askelia kohti järjestökenttää. En varmaankaan tullut valituksi sen takia, että olin kaikki sosiaali- ja terveysalan poukamat ja karikot täydellisesti tunteva ammattilainen. Ei, minä olen hyvin kaukana siitä mutta sen sijaan esitin omasta mielestäni valttikorteistani parhaimman, ominaisuuden, joka vie asioita eteenpäin ja se oli aito kiinnostus asiaan.

Tätä kirjoittaessani marraskuu on kestänyt reilut kolme kuukautta ja työsuhteeni kuukauden. Aamut ovat olleet pimeitä, mutteivät synkkiä. Tästä on kiittäminen Helsingin Alzheimer-yhdistyksen ilmapiiriä, mutta ennen kaikkea asiakkaitamme. Näissä asiakkaissa konkretisoituu valtava, pitkäjänteinen työ ja se näkyy heidän kasvoiltaan. Olen aiemmin kuullut sanottavan jossain kahvipöytäkeskustelussa, että muistisairautta ei voisi hoitaa tai hidastaa. En näin kuukauden jälkeen ole vielääkään se sote-ammattilainen, mutta tavatessani näitä asiakkaita, uskallan nyt olla vahvasti toista mieltä.

Ennakkoluuloja

On myönnettävä, että olin itsekin muodostanut mielestäni stereotyyppisen kuvan muistisairaasta. Tämä henkilö oli ennakkoluulossani hyvin iäkäs, kykenemätön tuottamaan puhetta ja kaiken kommunikaation sekä toimimisen ulkopuolella. Häntä vaivaisi jokin mystinen Alzheimer ja peli olisi täysin pelattu hänen osaltaan. Olin yksinkertaistanut asiaa kenties huoventaakseni omaa oloani. Reilu kolmikymppisenä minun ei tarvitsisi kantaa tästä asiasta huolta vielä yli 40 vuoteen.

Tässäkin kohdin stereotyyppisellä olettamuksella menttiin syvälle metsähallituksen puolelle. Olen nyt oivaltanut, että muistisairauksien kirjo ei rajoitu pelkkään Alzheimerin tautiin, sairastua voi myös työikäiset, sairaus etenee vaihteittain ja mikä oleellista, niin peli ei missään nimessä ole poikki vihelletty näiden ihmisten osalta. Kuitenkin kaikkein tärkeimpänä asiana mieleeni iskostui sana yksilöllisyys. Muistisairaavat eivät ole tilastoja, eivät pelkkiä diagnooseja vaan ihmisiä, persoonia, joiden tulevaisuus ei ole määrätty, vaan siihen voi ja pitää vaikuttaa.

Oivallukseni pohjalta päätin tehdä pienimuotoista taustakartoitusta asenteista muistisairauksia kohtaan. Olisivatko ennakkoluulot kuinka yleisiä ja asiaa hieman pengottuani, voin sanoa, että kyllä ovat. Monissa vieraisissa kulttuureissa näkyy jopa primitiivinen suhtautuminen asiaan ja joissakin yhteisöissä dementiaa kuvaavaa sanaa ei edes ole. Äärimmäisissä tapauksissa muistisairaudet linkitettiin jopa mielisairauksiin ja joissakin maailmankolkissa taas uskotaan, että muistisairaavat ovat pahojen henkien riivaamia tai korkeamman voiman tuomitsemia. Tämä kaikki voi huvittaa meitä länsimaalaisia, mutta todellisuudessa meidänkin kohdallamme nousee näissä tutkimuksissa esille monia vääriä olettamuksia.

Usein ne ovat aika lailla samankaltaisia kuin itselläni. Nämä väärät uskomukset ja olettamukset voi korjata vain tiedolla. Oikean tiedon levittäminen hyödyttää kaikkia ja meistä aivan jokainen voi siihen ryhtyä eikä se missään nimessä vaadi suuria ponnistuksia tai uhrauksia. Lukiessasi tätä jäsenlehteämme olet varmasti jo ottanutkin ensiaskeleen tällä oikean tiedon tiellä, mutta valitettavan suuri osa ihmisistä ei muistisairauksiin liittyvistä asioista ole vielä tietoinen. Suosittelisinikin yhdistyksemme jäseniä vinkkaamaan myös muille toiminnastamme ja vierailemaan esimerkiksi muistikummituokiossa (lisätietoa saa meiltä tai www.muistikummit.fi).

Leimaantumisen pelko

Tietoa on onneksi saatavilla ja sillä voidaan vaikuttaa suoraan asenteisiin, vaikka se on toki aikaa vievä prosessi. Tietous ja asennoituminen ovat kuitenkin kovalla koetuksella, kun itse tai läheinen sairastuu. Sitähän joutuu miettimään koko asetelman uusiksi ja tällä kertaa subjektiivisesti. Kaukaa sivusta katsominen ja neuvominen on aina helpompaa kuin asian kohtaaminen silmästä silmään. Törmäsin tähän haasteeseen itse viime syksynä välillisesti kaverini kautta. Hän oli kerinnyt ihmettelmään lähisukulaisansa käytöstä jonkin aikaa ja joutuessaan viemään sukulaistaan ensiapuun aivan muista syistä, oli hänelle hoitaja todennut että ”niin kun hänellähän on tämä Alzheimerkin”. Lähisukulainen oli siis pimittänyt kaikilta tämän diagnoosin ja nyt se tuli tietoon ikään kuin kautta rantain. Sairastunut oli häpeillyt tilaansa niin paljon, että hän ei ollut halunnut puhua asiasta kenellekään ja suurin osa lähipiiristä oli kuitannut oireet vain vanhuuden höperyydellä. Kenties sairastunut ei halunnut myöskään myöntää itselleen asian todellista laitaa? Kaverini kuvaili tuntemuksiaan saatuaan selvyden asiaan samalla kertaa huojentuneeksi ja huolestuneeksi. Myös sairastunut oli myöhemmin kokenut asian ilmitulon helpotuksena. Enää ei tarvinnut salailla tai selitellä.

Asetelma on sikäli vaikea, että jokaisellahan meistä on oikeus yksityisyyteemme ja terveysasiat edustavat tätä yksityisyyden kovinta ydintä, mutta kyllähän se tosiasioiden myöntäminen ja asioista avoimesti puhuminen on ainoa avain apuun. Onko kyse kuitenkin enää pelkästään yksityisyydestä, jos puhutaan sairaudesta, joka vaikuttaa merkittävästi myös läheisiin? Huoli on kuitenkin kanssaihmisillä aina suuri.

Tulevaisuuden hoitajat ja hoidettavat sekä vapaaehtoiset

Sivusin aiemmin tässä kirjoitelmassani erilaisia kulttuureja. Kulttuurien voidaan sanoa olevan paikoin erilaisia kuin meidän, muttei enää missään nimessä vieraita, sillä helsinkiläisistä 16% on jo ulkomaalaistaustaisia ja tämä luku tulee varmasti vielä kasvamaan. Ei siis ole kovin vaikea näistä lähtökohdista ennustaa, että niin hoitajista kuin hoidettavistakin merkittävä osa tulee myös olemaan näitä samoja ulkomaalaistaustaisia helsinkiläisiä. Tutkimusten mukaan näyttää jopa siltä, että maahanmuuttajataustaisten muistisairaiden määrä tulee kasvamaan nopeammin kuin kantaväestön. Mielestäni olisikin siis erityisen tärkeää reagoida ennakoivasti tilanteeseen nyt ja pohtia mitä voitaisiin tehdä muistisairaiden hoidon turvaamiseksi ja rikastuttamiseksi jatkossa myös tämän asian tiimoilta.

Muisti- ja aivoterveysasioissa ammattilaisten tekemä työ on tärkeässä, mutta valitettavan vähälle huomiolle jää vapaaehtoisten työ. Olen kuullut monelta taholta yhdistyksessämme kuin myös sidosryhmien edustajilta, että muistisairaiden kotiin menevistä vapaaehtoisista on huutava pula. Tämä apu olisi korvaamatonta hoidon ja etenkin vanhusten hyvinvoinnin kannalta. Omaisten osallistuminen on tärkeässä roolissa, mutta on syytä muistuttaa, että kaikilla sairastuneilla ei ole lähipiirissä auttajia. Yksineläjien määrä on suuri. Ehkä juuri tässä asiassa voisi hyödyntää maahanmuuttajiaakin enemmän?

Muistisairaiden määrän kasvaessa, yhä useammilla on kokemuksia heidän kohtaamisestaan ja kiinnostus aiheeseen kasvaa. Aihetta myös käsitellään nykyään yhä useammin mediassa ja sitä tuodaan esille erilaisissa keskusteluissa. Tämä on iso asia mutta paljon on vielä tekemätöntä työtä ja ratkaistavia huolia. Jos haluat osaltasi helpottaa näiden huolien ratkomisessa ja tuoda omaankin elämäsi varmasti mielekäästä sisältöä vapaahentoisena, niin muistikavereissa on aina tilaa. Muisti-KaVeRi on siis koulutettu vapaaehtoinen, joka tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkumiseen ja arvokkaan elämän kokemiseen. Lisätietoa saa yhdistyksestämme.

Paljon on vielä opittavaa ja kehitettävää, mutta ehkä tässä on jotain jo sisäistänytkin. Iloista kevättä kaikille ja muistakaa pitää huolta muistiterveydestänne!

Kirjoittaja on markkinointia pääaineenaan lukenut Kelintarviketieteiden maisteri, joka ei usko ennustajiin, pitää myös marraskuusta ja haluaa osaltaan edistää muistisairaiden asiaa.

Yksinasuvan muistisaira oikeudellinen ennakointi

TEKSTI: Jari Jokiluhta

Oikeudellisella ennakoinnilla tarkoitetaan tulevaisuuden suunnittelua ja varautumista omaan mahdolliseen toimintakyvyttömyyteen. Ilman asianmukaisia valtuuksia varsinkaan toisen taloudellisia asioita ei voi hoitaa. Esim. henkilön pankkitiliä saa käyttää ainoastaan tilin omistaja ja hänen valtuuttamansa. Läheisille on helpompaa kun he tietävät, kuka asioita hoitaa ja miten. Viranomaisille ja hoitohenkilöstölle on taas selkeää, kuka päättää asiakkaan puolesta ja millä valtuuksilla.

Kuka voi ennakoida

Oikeudelliseen ennakointiin ovat kelpoisia kaikki 18 vuotta täyttäneet henkilöt, jotka ymmärtävät tekemänsä oikeustoimen merkityksen ja ovat täten oikeudellisesti toimintakykyisiä. Muistisairas voi tarvittaessa/vaadittaessa pyytää lääkäriltä todistuksen kyvystä tehdä tietty oikeustoimi esim. kyvystä tehdä edunvalvontavaltuutus. Oikeudellinen toimintakyky arvioidaan tapauskohtaisesti, yksiselitteistä mittaria tai testiä ei ole.

Ennakointia vaativia asioita

Karkeasti voidaan ryhmitellä:

1. taloudellisiin asioihin ja
2. henkilöä koskeviin asioihin

Taloudellisilla asioilla tarkoitetaan esim. pankkiasioiden hoitoa, laskujen maksua, ostosten, sijoitusten ja sopimusten tekemistä sekä omaisuuden myyntiä.

Henkilöä koskevilla asioilla tarkoitetaan asioita, joilla on pääasiassa muuta kuin rahallista merkitystä. Näitä ovat esim. terveyden- ja sairaanhoitoon liittyvät päätökset ja hoitopaikan valinta.



Pankkitili ja sen käyttäminen

Antamalla valtakirjan tilinomistaja sopii pankkinsa kanssa siitä, kenellä on oikeus käyttää tiliä ja millä välineillä tiliä saa käyttää. Lähtökohtana on, että asianmukaisesti ja oikeudellisesti toimintakykyisenä tehty valtakirja pysyy voimassa, vaikka sen tekijä eli valtuuttaja myöhemmin menettää oikeudellisen toimintakykynsä. Tulevaisuuden ongelmatilanteisiin kannattaa varautua tekemällä myös edunvalvontavaltuutus. Se viedään digi- ja väestötietovirastoon (ent. maistraatti) vahvistettavaksi vasta tilanteessa, jossa asioita ei saada muuten hoidettua.

Verkkopankkitunnukset ovat aina henkilökohtaisia. Jos haluaa antaa toiselle henkilölle oikeuden käyttää tiliään verkkopankin välityksellä, tästä tulee sopia pankin kanssa niin, että käyttöoikeuden haltija voi käyttää tiliä omissa nimissään olevilla tunnuksilla.

Edunvalvontavaltuutus pankkiasioiden hoidossa

Pankit eivät edellytä, että edunvalvontavaltuutus yksilöitäisiin yhtä tarkasti kuin muut valtuutukset. Riittää, että edunvalvontavaltuutuksessa ilmenee selvästi, että valtuutetun tehtäviin kuuluu valtuuttajan taloudellista asioista huolehtiminen.

Tavallinen valtakirja asioiden hoitamisessa

Yleisin valtuutuksen muoto on kirjallinen. Valtakirjassa yksilöidään selkeästi ne asiat, joissa haluaa toiselle antaa vallan päättää omasta puolestaan. Lainsäädäntö ei vaadi todistajia, mutta niitä suositellaan, sillä se voi vaikuttaa siihen hyväksyykö vastapuoli valtakirjan. Tahon, johon valtakirjalla toimiminen kohdistuu, ei ole pakko hyväksyä valtakirjaa, jos se ei voi varmistua sen oikeellisuudesta. Tätä ongelmaa ei tule maistraatin vahvistamassa edunvalvontavaltakirjassa.



Edunvalvontavaltuutus pähkinänkuoressa

- Edunvalvontavaltuutuksessa nimetään kenet haluaa tulevaisuudessa hoitavan asioitaan, jos niitä ei kykene itse hoitamaan
- Saa itsekin hoitaa asioitaan, jos kykenee
- Laatiminen suositeltavaa kaikille, joilla on lähipiirissä luotettava henkilö
- Luotettu henkilö saa valtuudet hoitaa yleensä talouteen ja omaisuuteen sekä henkilöön liittyviä asioita joustavasti
- Tulee voimaan vasta kun valtuuttaja tulee kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan
 - lääkärintodistus vaaditaan
 - saatetaan voimaan digi- ja väestötietovirastossa
- Suositeltavaa laatia mahdollisimman pian muistisairaus diagnoosista

MUISTIPISTEEN PALVELUT:

Edunvalvontavaltuutus 140,-
Jäsenhintaa 100,-

Lisätietoja ja ajanvaraukset:
JARI JOKILUHTA
muistineuvoja
p. 040 90 22250
jari.jokiluhta@alzhi.fi

Cerad-muistitesti 88,-

Lisätietoja ja ajanvaraukset:
ANNE HEINONEN
vastaava ohjaaja, muistihoitaja
p. 040 90 22253
anne.heinonen@alzhi.fi

MUISTISAIRAUS JA YKSINASUMINEN

TEKSTI: Sofia Halme, KUVA: Ilkka Jukarainen

Helsingin Muistiaktiivit kokoontuivat Ruskeasuolle 12.2.2020 pohtimaan muistisairautta ja yksinasumista. Tässä on koottu tapaamisen ajatuksi:

“Käväisen vaan kaupassa, teen ruokaa ja syön sen.” Näin vastaisi moni, jolta kysytään, miten ruoka tulee pöytään, jos asuu yksin. Mutta entäpä kun yhtälöön lisätään muistisairaus? Tällöin pelkkä kaupassa käyminen vaatii huolellista suunnittelua. Ainakin jos haluaa saada yhdellä käynnillä kaiken tarpeellisen ostettua. Ilman tarkkaa suunnitelmaa ja keskittymistä voikin käydä niin, että osa ostoksista unohtuu hyllyyn, tai jopa maksun jälkeen hihnalle. Ei ole ollenkaan tavatonta, että muistisairas ihminen joutuu toistamaan kauppareissun uudestaan heti palattuaan kotiin. Onneksi kaupungissa kaupat sijaitsevat usein lähellä, ovat myöhään auki ja tuttu sisustus auttaa suunnistamaan kaupassa. Osalla on ystäviä tai tukihenkilö, joka auttaa arjen asioissa esimerkiksi lähtemällä mukaan kauppaan tai tuomalla ruokaa pariiksi päiväksi kotiin, mutta tilanne todella hankaloituu, jos on ihan yksin ilman tukiverkostoa.

Haasteita ei ole vain kaupassa käymisessä, vaan samoja hankaluuksia liittyy muihinkin toimintoihin kuten vaikkapa terveyskeskuskäynteihin ja pankkiasiointiin.

Tukiverkosto on tärkeä kaikissa asioissa. Arjen asiat hankaloituvat, jos tukihenkilö on esimerkiksi lomalla. Monista tuntuu, että on pakko olla joku luottohenkilö, yksin ei vaan kerta kaikkiaan pärjää. Osalla käy kotihoito, mutta sen apu ei kuitenkaan ole riittävää kaikkiin arkisiin toimintoihin. Eihän hoitaja kuitenkaan voi lähteä mukaan kauppaan.

Ystävätkin tuntuvat vähentyneen sairastumisen jälkeen. Vaikka heitä edelleen olisi, yhteydenpito tapahtuu lähinnä puhelimen välityksellä. Tapaamisia on, mutta nekin tuntuvat harvenneen ehkä kahteen kertaan vuodessa.

Kaikkiaan sosiaaliset tapahtumat ja harrastukset tuntuvat vähentyneen. Yksin lähteminen ja tekeminen on haastavaa, kun ei uskalla samalla tavalla kuin ennen. Tämä tuntuu aika surulliselta, sillä sosiaalinen kanssakäyminen on ihmisen perustarve, eikä muistisairaus tee tähän poikkeusta. Helsingin Muistiaktiivit lähettävätkin päättäjille terveiset: muistisairaudet lisääntyvät, joten tulevaisuudessa on oltava tarpeeksi päivätoimintoja ja harrastuspaikkoja, joissa huomioidaan muistisairaat asiakkaat!

Tulevaisuuteen liittyy paljon huolia. Omatoimisuuden menetys pelottaa. Mitä sitten tapahtuu, onko vain muiden riesana ja vaivana? Toivotaan, että sairaus ei etene, kun ei sitä poiskaan saa. Työelämässä ei ikinä kokenut oloaan merkityksettömäksi, mutta nyt tulee sellainen olo, että on ihan turhan panttina ja kokee olevansa väärässä paikassa.

Sairastuminen vaikuttaa arkeen muillakin tavoin. Asioita pitää varmistella moneen kertaan. Onhan avaimet ja lompakko mukana? Onhan kalenteri? Jos sinne heti kirjoittaa asiat ylös, niin ne tulee tehtyä, muuten ei välttämättä. On käytettävä muistilappuja ja voimakkaita muistisääntöjä.

Kun lähtee kodista pitää muistaa ottaa mukaan yhtä monta tavaraa kuin kädessä on sormia. Mutta mitä jos jotain sitenkin unohtuu? Siitäkin huolimatta, että nämä pyörivät mielessä ja apu olisi tarpeen, ei haluta kuitenkaan



kysyä apua, kun tuntuu, että vaivaa muita ja ei halua vaatia muilta sellaista. Ja se huoli tulevaisuudesta; mitä jos en pärjää itsekseni?

Jotta pärjää sairauden kanssa kotona, on lähipiirin apu aivan välttämätöntä. Kuitenkin sairastunut saattaa tuntea syyllisyyttä siitä, että hän tarvitsee apua ja vaivaa muita. Jotkut jopa auttavat läheisiään ”etukäteen”, ikään kuin maksaakseen velkansa siitä avusta, jota myöhemmin tulevat saamaan.

Monet asiat huolestuttavat, mutta jokaiseen päivään mahtuu paljon hyviä asioita ja hetkiä. Niistä täytyy nauttia ja se ohje sopii meille kaikille. ”Aina voisi olla hullumminkin”, kuten eräs Muistiaktiivi totesi.

Tähän teemaan palataan vielä syksyn Synapsi-lehdessä, jolloin kerromme Muistiaktiivien ehdottamia vinkkejä arjen helpottamiseksi.

HELSINGIN MUISTIAKTIIVIT

Helsingin Muistiaktiivit-ryhmä perustettiin kesäkuussa 2017, ja siihen kuuluu kahdeksan ihmistä, joilla kaikilla on muistisairaus.

Helsingin Muistiaktiivit-ryhmän tehtävänä on tuoda esiin näkemyksiä Muistiluotsin ja Helsingin Alzheimer-yhdistyksen toiminnasta sekä ottaa kantaa muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin Helsingissä.

Puheenjohtajana toimii Margit Hernesniemi.



MUSIIKIN MUISTIJÄLJILLÄ

Musiikin muistijäljillä -tutkimukseen haetaan lievää, keskivaikeaa ja vaikeasta Alzheimerin tautia sairastavia 60-90-vuotiaita ja heidän omaisiaan pääkaupunkiseudulta. Osallistuminen ei edellytä musiikillisia taitoja tai harrastuneisuutta.

Tutkimukseen sisältyy kotona tehtävä musiikin kuuntelu- ja arviointitehtävä, kyselylomakkeita, lyhyt neuropsykologinen tutkimus sekä neurofysiologinen mittaus. Tutkimukset voidaan järjestää Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikön lisäksi esimerkiksi hoivakodissa tai päivätoimintayksikössä. Lisäksi osa tutkittavista osallistuu aivojen magneettikuvaukseen HUSissa.

Tutkimuksen aineistonkeruu jatkuu kevääseen 2021.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, ota yhteyttä:

Anni Pitkaniemi, anni.pitkaniemi@helsinki.fi, 050 311 5872.

**Olemme rinnallasi,
jotta läheisesi voi asua
omassa kodissaan.**

Olipa ikääntyvän läheisesi hoivan tarve pari tuntia viikossa tai pidempiaikainen hoivaratkaisu, **Kotona Asuen Seniorihoiva** voi auttaa sinua.

Soita saadaksesi maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

Hoivantajamme tarjoavat runsaasti hoivapalveluita, kuten

- Kumppanuutta ja seuranpitoa
- Alzheimer-hoivaa ja hoivaa yleisimpiin muistisairauksiin
- Henkilökohtaista avustamista
- Ruoanvalmistusta
- Asiointia ja kuljetuksia
- Viriketoimintaa
- Omaishoidon lomituksia



© 2019 Kotona Asuen Seniorihoiva.



**Kotona
Asuen**
SENIORIHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

Säilytä tärkeät yhteydet pidempään

Souvenaid on kehitetty varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Se sisältää ruokavaliossa luontaisesti esiintyviä ravintoaineita, joita on todettu olevan vähemmän Alzheimerin tautia sairastavien elimistössä kuin saman ikäisillä terveillä henkilöillä. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa Alzheimerin taudin ruokavaliohoidosta.

Saatavilla apteekista.

Aptekeissa vietetään maaliskuussa Aivokuukautta. Lisätietoa tuotteesta apteekin henkilökunnalta tai www.souvenaid.fi.

Souvenaid on kliininen ravintovalmiste, joka on tarkoitettu varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.

MILLAISEN YHDISTYKSEN JÄSEN HALUAISIT OLLA?

Haluamme kuulla mielipiteesi ja ajatuksesi
toimintamme kehittämisen suhteen.

Tulet saamaan maaliskuussa sähköisen jäsenkyselyn,
jonka avulla voit vaikuttaa yhdistyksen tulevaisuuteen.

Mikäli vastaat mieluummin paperiseen kyselyyn, otathan
yhteyttä toimistoon p. 09 454 2750 ja saat lomakkeen sitä kautta.

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ VUOSAARESSA

Vuosaaren kirjasto
Vuotalo, Mosaiikkitori 2

23.3, 6.4, 20.4. ja 4.5.2020
klo 17.30 - 19.30

Moni huolehtii muistisairaasta läheisestään.
Oletko yksi heistä?
Muistiluotsi järjestää ohjatun vertaistukiryhmän
muistisairaiden läheisille.
Toivottavasti pääset mukaan kaikille tapaamiskerroille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Teija Mikkilä p. 040 589 2776 tai teija.mikkila@alzhi.fi

ENSITIETOILLAT

Helsingin Alzheimer-yhdistyksessä
Tenholantie 12, Helsinki

I osa 20.4.2020
klo 17-19



Muistisairaudet ja hoito:
Yleislääketieteen erikoislääkäri
Ari Rosenvall
(muistisairauksien erityispätevyys)

Helsingin kaupungin palvelut ja etuudet:
Muistikoordinaattori
Lahja Lahtinen

Liikunnan merkitys:
Muistiohjaaja Sofia Halme

II osa 27.4.2020
klo 17-19

Ravitsemuksen merkitys:
Muistineuvoja Jari Jokiluhta
Keittiöpäällikkö Saara Sainmaa

Oikeudellinen ennakointi ja
Helsingin Alzheimer-yhdistyksen
toiminta:
Muistineuvoja Jari Jokiluhta

Ilmoittautumiset molempiin tilaisuuksiin: toimisto@alzhi.fi tai 09 454 2750

YHDISTYKSEN TOIMINTAA

PÄIVÄPAIKKA

Päivätoiminta

Muistisairaille tarkoitettu Päiväpaikka on avoinna arkisin klo 8-17. Päiväpaikka tarjoaa asiakkaille kuntouttavaa toimintaa ja monipuolisen päivän kodikkaassa, turvallisessa ympäristössä ja antaa myös 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

TYÖIKÄISTEN PÄIVÄTOIMINTA

Työikäisten muistisairaiden päivätoiminta

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

Toiminta on tarkoitettu työikäisenä muistisairauteen sairastuneille 50-70 vuotiaille helsinkiläisille. Asiakkaaksi haetaan Helsingin kaupungin Seniori-infon kautta.

Lisätietoja toiminnasta ja 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
9.3, 23.3, 6.4, 20.4, 4.5. ja 18.5.2020

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

Työikäisten muistisairaiden omaisten iltaryhmä
klo 17.30 - 20.00
torstaisin 26.3, 23.4. ja 28.5.2020
Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä,
anne.heinonen@alzhi.fi tai p. 040 90 22253.

Tervetuloa!

TERAPEUTIN VASTAANOTTO HAASTAVIIN PERHETILANTEISIIN

Muistisairaus herättää perheessä monenlaisia kysymyksiä ja tunteita. Ne voivat liittyä menneeseen, tämän päivän haasteisiin tai kysymyksiin 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, voitte varata maksuttoman keskusteluaajan 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 kuuleminen.

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta?

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

Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esim:

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

Vapaaehtoistoimintaan liittyvissä asioissa voi ottaa yhteyttä joko sähköpostitse
viviane.azema@alzhi.fi tai p. 044 770 9121

LIIKUNTA- JA AIVOTREENIRYHMÄT

Säännöllinen liikunta voi hidastaa muistisairauden etenemistä ja ylläpitää toimintakykyä

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

Päivään sisältyy:

- * Muistiterveyttä edistävää liikuntaa kuten voima- ja tasapainoharjoittelua

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

HELSINKI

Liikunnalliset aivotreeniryhmät:

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

Kuntosaliryhmä:

- * Helsingin Alzheimer-yhdistys
- * Tenholantie 12, Ruskeasuoma 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 tiistaisin 17.3, 31.3, 14.4, 28.4, 12.5. ja 26.5.2020 klo 13.00 - 14.30

Omaisten vertaistukiryhmä:

- * Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti tiistaisin 10.3, 24.3, 7.4, 21.4, 5.5. ja 19.5.2020 klo 13.00 – 14.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Viviane Azéma p. 044 770 9121, viviane.azema@alzhi.fi

ITÄ-UUSIMAA - Porvoo ja Sipoo

Toimisto: Kaivokatu 13, 06100 Porvoo

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

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

GRUPPVERKSAMHET PÅ SVENSKA I HELSINGFORS

Hjärngympa på torsdagar kl. 10-11.30 i Folkhälsan Brunakärrs utrymmen (Mannerheimvägen 97, 00280 Helsingfors).

Målet med gruppen är att uppfärskas och uppehålla den psykiska och fysiska funktionsförmågan.

Anmälan och information:

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



KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN

Tiistaina
21.4.2020
klo 18.00

Terveyspuisto
Tenholantie 12, 2. krs
Helsinki

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

TERVETULOA!



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. 040 902 2250
jari.jokiluhta@alzhi.fi

Ohjaaja, lähihoitaja Kirsti Salin
p. 044 705 6054

Ohjaaja, kuvataidepedagogi
Mauri Sihvola
p. 044 705 6054
mauri.sihvola@alzhi.fi

Avustava ohjaaja, lähihoitajaopiskelija, hieroja
Ere Itäaho
p. 044 705 6054

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

Vapaaehtoistoiminta

Muistiohjaaja Viviane Azéma
p. 044 770 9121
viviane.azema@alzhi.fi

Omaisten vertaistukiryhmä

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

Päivätoiminta

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

Ohjaaja, muistiohjaaja
Stina Hagfors
p. 044 705 6054
stina.hagfors@alzhi.fi

Ohjaaja, muistiohjaaja
Sami Kuusisto
p. 044 705 6054
sami.kuusisto@alzhi.fi

Ohjaaja, muistiohjaaja
Hilla Räsänen
p. 044 705 6054
hilla.rasanen@alzhi.fi

Muistiluotsi-ryhmät

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

Aivotreeniryhmät - omaisten ryhmät - Vuosaari - ruotsinkieliset ryhmät
Muistiohjaaja Viviane Azéma
p. 044 770 9121
viviane.azema@alzhi.fi

Keittiö

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

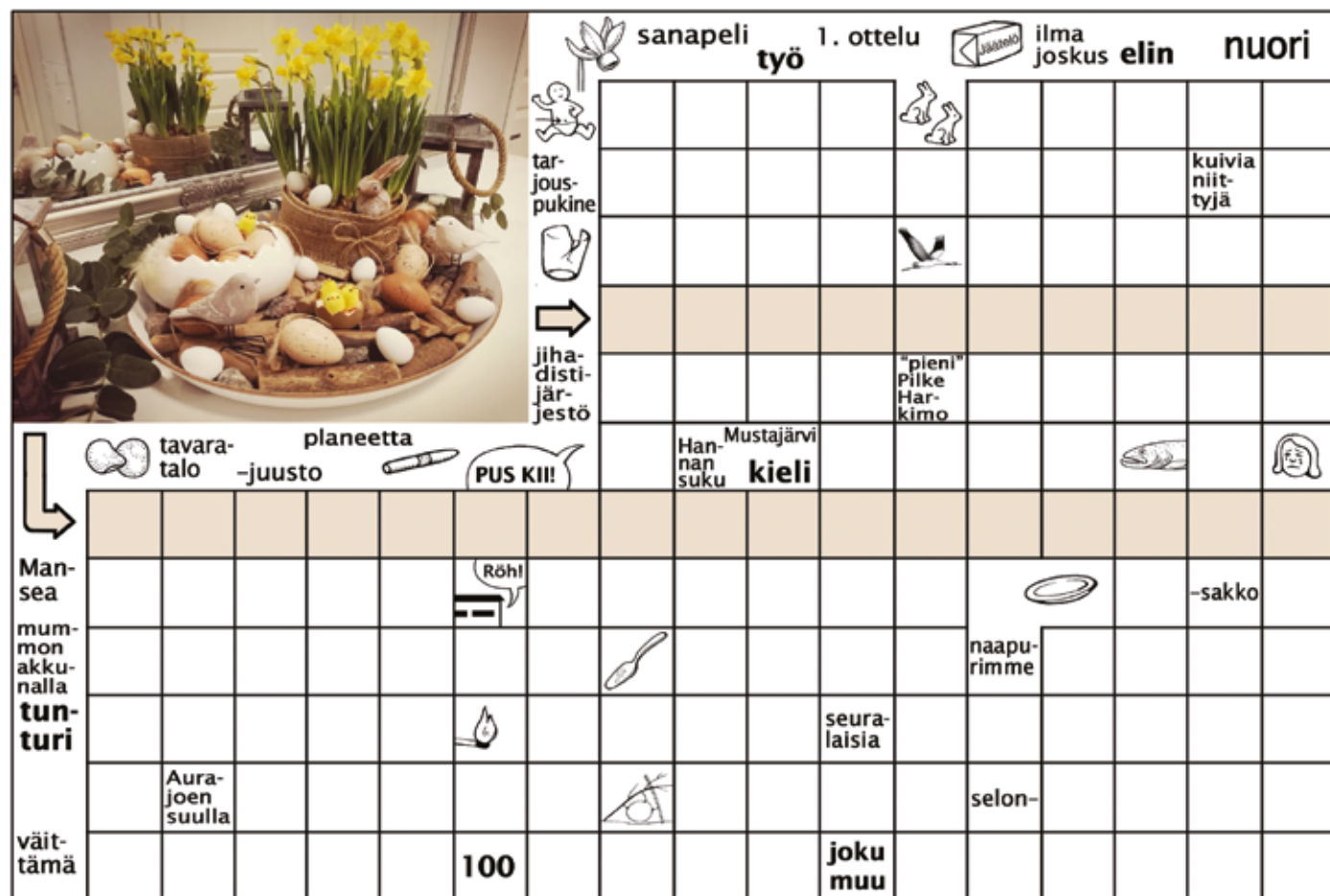
Kokki
Anu Henriksson

SOSIAALISESSA MEDIASSA:

Helsingin Alzheimer-yhdistys
 @alzhi
 alzheimeriyhdistys

Lähetämme jäsenillemme sähköpostitse tarjouksia ja kutsuja jäsentilaisuuksiin. Jos et ole ilmoittanut sähköpostiasi, niin lähetäthän sen osoitteeseen toimisto@alzhi.fi.

Kiitos!



© Rikva Yrjölähti & Tuus Vuurinen 2020

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

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

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

Raija Laiho
p. 040 587 5891
raija.l.laiho@gmail.com

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

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

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

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

Katja Äijälä
p. 040 591 4057
katjateljervo.aijala@luukku.com

MUISTINEUVO
asiantuntija neuvoo ja ohjaa



09-8766 550

ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)

Minneslinjen betjäna på svenska
på tisdagar kl. 14–17 på samma telefonnummer.

VERTAISLINJA
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

0800 9 6000
joka päivä klo 17–21 • maksuton



MUISTISAIRAUKSIIN ERIKOISTUNEITA LÄÄKÄREITÄ

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

NEUROLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI
KATI JUVA (muistisairauksien erityispätevyys)

Terveystalo, Alppikatu 2B, Helsinki
Ajanvaraus 030 6000

GERIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI, DOSENTTI
MINNA RAIPIO (muistisairauksien erityispätevyys)

Terveystalo Iso Omena, Kamppi ja Ruoholahti
Ajanvaraus 030 6000

www.terveystalo.fi, www.geri.fi

RISTIKON RATKAISU

N A P A P U P U T
A L E V A A T E E
R I S A K U R K I
S A T U M A I N E N
I S I S S N A D I
S P A T E O
S I S U S T U S E L E M E N T T I
I K U R I S I K A L A A L
P E L A K U U O T I N V I R O
S A A N A T U L I D A A M I T
I T U R K U A N S A T E K O
T E E S I S A T A T O I N E N



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/2019/1066

Lisätietoja

p. 09 454 2750 tai toimisto@alzhki.fi

KIITOS!