

SYNAPSI

Helsingin Muistiyhdistyksen jäsenlehti

#02²⁰²⁰



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

2	Sisällysluettelo
3	Pääkirjoitus: Terveisiä eduskunnan muistiverkostosta
4	Vieraskynä: Vaikeat asiat puheeksi
6	Ajankohtaista: Toiminta korona-aikana
8	Jäsenkyselyn tuloksia
10	Muistineuvonta: Muutoksenhaku
12	Vieraskynä: Montessori muistisairaiden hoidossa
14	Työharjoittelussa syntyi kuvapankki
16	Ajankohtaista
18	Yhdistyksen toimintaa
20	Syyskokouskutsu ja ristikko
21	Henkilökunta
22	Hallitus ja muistisairauksiin erikoistuneita lääkäreitä
23	Ristikon ratkaisu

Numero: 2/2020 34. vuosikerta
Painosmäärä: 1500 kpl
Taitto: Jaana Jukarainen
Kannen kuva: Ilkka Jukarainen

Lehti ilmestyy vuonna 2020 kaksi kertaa: maaliskuussa ja syyskuussa.

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 10/21.
 Aineisto 15.2.2021 mennessä
 Mediatiedot ja hinnat saatavissa
 toimistostamme: toimisto@alzhki.fi

Julkaisija
 Helsingin Muistiyhdistys ry
 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:
 Maija Anttila päätoimittaja
 Teija Mikkilä, Jaana Jukarainen, Jari Jokiluhta

Terveisiä eduskunnan muistiverkostosta

Kesä ja syksy on hyvää aikaa nauttia luonnosta ja liikkua ulkona koronasta huolimatta. Liikunta edistää kaiken ikäisten terveyttä ja tuo hyvän mielen. Arjen asioista selviytyminen sujuvoituu. Liikkuja myös nukkuu yönsä paremmin. Kävely on tehokasta liikuntaa.

Korona-aika, jota elämme, aiheuttaa uusia ja vaikeitakin tilanteita ja tunteita. Muistiliitossa olemme keränneet muistisairaiden ja heidän perheidensä kokemuksia. Erityinen huoli on ollut omaishoitoperheiden palveluiden katkoista. Toimitamme viestiä palveluiden järjestämisestä vastaaville tahoille.

Ihmiselle kuuluu iästä, sairaudesta ja epidemiasta riippumatta oikeus olla yhdessä puolison kanssa, tавata läheisiään ja liikkua. Palveluiden on pelattava koronasta huolimatta. Uusia tapoja auttaa ja tukea on yhdessä kehitettävä.

Helsingin Muistiyhdistys on tehnyt hyvää työtä, ettei kukaan jäisi yksin. Kun kaupungin palveluihin pääsyssä oli ongelmia, yhdistyksen palvelut ovat olleet monelle tärkeä tuki.

Kiitän kaikkia toimijoita nopeasta reagoinnista koronatilanteeseen. Ja yhdistyksen jäseniä yhteydenpidosta.

Järjestöjen voimavarojen turvaaminen on välttämätöntä ja tuo hyötyä sekä iloa moninkertaisesti. Uskon ja teen työtä sen eteen, että koronakevään tuomien kokemusten myötä osaamme Suomessa kunnioittaa ja tukea paremmin muistisairaiden ja heidän perheidensä oikeutta elää omannäköistä elämää. Ja kuulla omaishoitajien tarpeita tarkemmin.

Yhteydenpito on kansanedustajan työssäni tärkeää ja siihen löytyy aina tilanteelle sopiva tapa. Sovimme yhdistyksen kanssa vierailusta ja seminaarista yhdessä eduskunnan muistiverkoston kanssa. Lämpimästi tervetuloa eduskuntaan, kun siihen on taas mahdollisuus koronan väistyttyä.

Ajatukset ja terveiset ovat tärkeitä ja tervetulleita. Pidetään yhteyttä.

Terveyttä ja iloa alkavaan syksyyn toivottaen



SARI SARKOMAA
 helsinkiläisten kansanedustaja
 Muistiliiton ja eduskunnan
 muistiverkoston varapuheenjohtaja



Vaikeat asiat puheeksi

TEKSTI: Minna Kataja-Rahko ja Minna Heini KUVA: Emmi Jormalainen

Muistiperheiltä kerättyjen kokemusten perusteella vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen on usein haastavaa oman puolison, läheisten ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa. Suomen muistiasiantuntijat ry:n Lupa puhua -hankkeessa on huomattu, että puheeksi ottaminen luo turvallisuutta.

Puheeksi ottamisen vaikeus

Muistisairauden kohdatessa perhettä sairauden hyväksyminen, epävarmuus ja yksin jäämisen pelko saattavat aiheuttaa huolta. Uudet arjen haasteet, muutokset toimintakyvyssä ja parisuhteessa, lääkitykset ja lääkkeiden sivuvaikutukset sekä erilaiset ongelmat lähipiirin kanssa huolettavat. Suomen muistiasiantuntijat ry:n Lupa puhua -hankkeen haastattelemat muistiperheet kuvasivat tilannetta kuormittavaksi. Vaikeista asioista puhumista läheisen tai sote-ammattilaisen kanssa saattaa estää pelko tai halu välttää konfliktien syntymistä. Kun vaikeista asioista jättää keskustelematta, voi ajatella pääsevänsä helpommalla.

Taloudelliset ongelmat, mahdollinen alkoholin tai lääkkeiden väärinkäyttö, henkinen tai fyysinen kaltoinkohtelu tai oma uupuminen voivat olla vaikeita tunnustaa niiden henkilökohtaisuuden vuoksi. Myös omaishoitajan vapaiden pitämisen ennakkoinnista ja haasteista ei usein tule puhuttua muille. Joskus jopa omaa ymmärtämättömyyttä ja tiedon puutetta sairautta kohtaan ei huomata, eikä apua siksikään osata pyytää. Viranomaiselle ei ehkä haluta kertoa ongelmista, koska pelätään, että jotain otetaan pois tai omaa elämää aletaan rajoittaa. Epäluottamus viranomaisiin kohtaan ja epäusko asioiden ratkaisumahdollisuuksista ovat olettamuksia, jotka tahattomastikin vaikeuttavat yhteistyötä viranomaisten kanssa.

Sairaudesta voi olla vaikeaa kertoa lähipiirille. Suhtautumisen sairastuneeseen ja koko perheeseen pelätään muuttuvan negatiiviseen suuntaan. Osa muistiperheistä kertoo kohdanneensa jopa asian kieltämistä tai vähättelyä kuulijalta. Toisia sairaus hävettää. Toisten tarkoitus on puhumattomuudellaan vähentää murehtimisen taakkaa muilta.

Avoimuus luo turvallisuutta

Puhumattomuuden uskotaan suojelevan omaista, sairastunutta tai lähipiiriä. Silti osa muistiperheistä kertoo ottaneensa avoimen asenteen vaikeidenkin asioiden käsittelyyn. Avoimuus eli myös huolista puhuminen lieventää pelkoja, helpottaa omaa oloa ja auttaa lähipiiriä ymmärtämään tilannetta paremmin. Itse esimerkkinä toimiminen saattaa lisätä myös läheisten avoimuutta sekä ymmärrystä sairautta kohtaan.

Monet muistiperheet kannustavat muita avoimuuteen ja sitä kautta turvallisuuden lisäämiseen. Puhuminen, kysyminen ja itsestä huolen pitäminen ovat olennaisia muistiperheen jäsenten hyvinvoinnin osatekijöitä. Vaikka omainen onkin yhtäkkiä sairastuneesta läheisestään vastuussa, apua täytyy pystyä pyytämään ja vastaanottamaan esimerkiksi sote-alan ammattilaiselta. Esimerkiksi vapaiden pitämisen vaikeuksista kannattaa puhua avoimesti sote-ammattilaiselle tai läheisille. Se helpottaa henkistä kuormaa, jolloin vapaiden järjestäminen voi sujua helpommin. Myös sairastuneen ihmisen on hyvä tuoda esille hämmennystä aiheuttavia tilanteita ammattilaiselle. Puhumalla voi oppia ymmärtämään ja hyväksymään sairautta, ja arjen haasteisiin voi löytyä ratkaisu.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen tarvitsee asiakkaan asiantuntemusta

Melko yleinen käsitys on, että sosiaali- ja terveysalan työntekijä on aina kiireinen tai että hän ei ole kiinnostunut asiakkaasta, vaan pitää tätä lähinnä suoritusena, joka kirjataan ylös. Lupa puhua -hankkeen puitteissa on selvinnyt, että sote-ammattilaiset ovat huolissaan tästä viestistä. He kertovat kohtaavansa jokaisen asiakkaan aina yksilönä, jonka asioihin paneudutaan tasavertaisesti ja huolellisesti. Suuri osa ammattilaista tekee työtään sydämellä.

Joillakin sote-ammattilaisilla on toki yhä parantamisen varaa omissa asenteissaan. Jos ammattilainen ei ota asiakkaalle vakavalta tuntuvia huolia riittävän tosissaan, luottamus murenee. On myös tilanteita, joissa ammattilainen ei jätä tilaa asiakkaan kuulemiselle. Näiden tilanteiden aiheuttamista huolista on tärkeää puhua rohkeasti suoraan ammattilaiselle ja esimerkiksi vertaisryhmässä.

Oikea-aikainen asioista puhuminen on ammattilaisen yksi tärkeimmistä keinoista tukea asiakasta. Asioiden nostaminen puheeksi voi lähteä myös asiakkaasta. Kun vaikeatkin asiat nostetaan rohkeasti keskusteluun, syntyy avoin ilmapiiri, joka ruokkii luottamusta ja synnyttää ratkaisuja. Ammattilaiset kaipaavatkin asiakkaiden asiantuntemusta oman työnsä tueksi.



Tervetuloa puheeksi ottamisen työpajaan!

Suomen muistiasiantuntijat ry:n Lupa puhua -hankkeessa järjestetään syksyllä 2020 kolme kehittämistyöpajaa, joissa otetaan vaikeatkin aiheet puheeksi. Työpajassa pääset keskustelemaan yhdessä muiden muistiperheiden ja sote-ammattilaisten kanssa, ja rakentamaan välineitä huolten ja vaikeiden asioiden puheeksi ottamiseen.

Työpajat järjestetään Helsingissä, Sokos Hotel Presidentissä. Työpajaan osallistuminen on maksutonta, matkat ovat omakustanteiset. Tarjoamme lounaan ja iltapäiväkahvit. Voit osallistua yhteen tai useampaan työpajaan:

- maanantaina 7.9.2020 klo 11-16
- maanantaina 28.9.2020 klo 11-16
- keskiviikkona 21.10.2020 klo 11-16

Ota yhteyttä ja ilmoittaudu mukaan:

Minna Kataja-Rahko, minna.kataja-rahko@sumut.fi, puh. 050 326 6004

Minna Heini, minna.heini@sumut.fi, puh. 050 520 7711



Toimintamme korona-ajassa

TEKSTI: Teija Mikkilä, KUVA: Sampo Pyysalo

Sana korona iskeytyi kaikkien ajatuksiin viimeistään maaliskuussa. Kiinasta alkanut virus tuntui aluksi kaukaiselta uhalta. Päivä päivältä se hiipi lähemmäksi kunnes tultiin siihen pisteeseen, että kasvokkaiset tapaamiset jouduttiin lopettamaan kuin seinään. Metsät täyttyivät ulkoilevista suomalaisista, pullan ja kuivakakkujen leipominen koki renesanssin, ja kotona yritettiin mahtua neljän seinän sisään.

Tilanne on ollut kaikille meille vaikea, ja olen seurannut sitä erityisesti muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä näkökulmasta – jälkimmäiseen ryhmään kuulun itsekin. Alun ihmettelyn jälkeen mieliala monessa kodissa meni matalaksi kun toisten ihmisten tapaaminen vaikkapa päivätoiminnan tai Muistiluotisi-ryhmän merkeissä ei enää onnistunut. Omaishoitajien oma aika katosi. Viimeistään nyt on selvinnyt se, miten tärkeitä sosiaaliset kontaktit ovat meille kaikille. Ilman niitä ei pärjää. Maslowin tarvehierarkiassa yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet – ystävyys, rakkaus, ryhmään kuuluminen – tulevatkin heti fysiologisten tarpeiden ja turvallisuuden tarpeiden jälkeen.

Kolmannen sektorin toiminta on ketterää ja kokeilevaa, ja kiitos sen, emme jääneet pitkäksi aikaa paikoillemme päivittelemään tilannetta. Heti seuraavina päivinä kun ryhmätapaamisia ei enää ollut turvallista järjestää, innovoimme uusia tapoja pitää yhteyttä niihin muistisairaisiin ihmisiin ja heidän läheisiinsä, jotka olivat toimintamme piirissä.

Perinteinen puhelin on ollut keskiössä korona-ajan toimissamme, ja muistipuheluita onkin soitettu ahkerasti. Olemme saaneet paljon kiitosta aidosta välittämisestä, joka on huokunut puheluista.



On koettu, että yhteydenpito on vähentänyt yksinäisyyttä ja sosiaalista eristäytymistä. Puhelut ovat voineet olla kuulumis- ja huolenpitopuheluita ja toisaalta aktivoivia muistipuheluita, joiden aikana on pidetty tietovisaa vaikkapa 60-luvun musiikista, jumpattu linjan kummassakin päässä, laulettu yhdessä, pohdittu sivistyssanoja ja välillä kuvaannollisesti kurkistettu asiakkaan jääkaappiin, kuunneltu, mitä siellä on ja pohdittu mitä voisi syödä.

Osa asiakkaista on saanut sähköpostin välityksellä aivotreenitehtäviä, ja joku totesikin, että ”näiden kanssa menee koko viikko!”. Viikoittaiset ulkoilut ovat kuuluneet repertuaariin.

Kevään mittaan alettiin kokeilla muun Suomen tavoin virtuaalisia kanavia. WhatsApp-ryhmiä on hyödynnetty omaisten vertaistukiryhmätoiminnassa, ja se on erinomainen lisä kasvokkaiisiin tapaamisiin. Teams-ryhmiä on perustettu, ja sitä työtä jatketaan edelleen. Ensimmäinen kerta muistisairaiden asiakkaiden kanssa Teamsilla oli ikimuistoinen - se huikea ilon ja yhteenkuuluvuuden tunne, joka ryhmäläisillä oli. Teams-tapaamisia odotetaan ja lapulle saatetaan kirjoittaa jo etukäteen, mitä asioita halutaan tuoda tapaamisissa esille. Yksi ryhmäläinen osallistui ryhmään kerran jopa auton kyydissä ollessaan!

Läheisten apu tietoteknisissä asioissa on kullanarvoista.

Kokonaisvaltainen huolenpito kuvaa parhaiten korona-ajan toimintaamme. Muistineuvoja Jari Jokiluhta on saanut paljon puheluita koskien omaisten jaksamista. Monilla on ollut huoli yksin asuvan omaisen pärjäämisestä kotona. Muistisairaana ihmisen on saatanut olla vaikea ymmärtää ohjeistuksia ja suosituksia. Hoivakotien tapaamisrajoitukset ovat kirvoittaneet paljon puheluita, samoin kuin normaalistikin paljon kysymyksiä herättävät edunvalvonta- ja valtakirja-asiat. Kaikkia yhteydenottajia autamme mahdollisimman hyvin.

Vanha viisaus on, että tulevaisuuden ennustaminen on vaikeata. Erityisen vaikealta se tuntuu juuri nyt kun näkymä on poikkeuksellisen epävarma. Monenlaisia suunnitelmia tehdään mutta loppujen lopuksi maaston mukaan täytyy mennä. Pidetään yhteyttä. Me olemme teitä varten.

*Toiminnanjohtaja
Teija Mikkilä*

Kevään Synapsissa oli juttu yksin asuvien muistisairaiden kohtaamista haasteista arjessa. Tässä muutamia keinoja, jotka ovat muistisairaiden ihmisten mielestä osoittautuneet toimiviksi.

- toimivat rutiinit
- tavarat aina samaan paikkaan
- yksityiskohtainen ostoslista kauppaan
- asiointi mieluusti aina samassa kaupassa
- kalenterimerkinnät
- muistutuksia puhelimeen, muistutuksia paperille, eriväristen paperien käyttäminen
- mahdollisimman helppokäyttöinen puhelin
- päiväkirjan pitäminen
- liesivahdin hankkiminen
- kotiavaimiin iso avaimenperä
- oveen lappu ”Muista avaimet”
- ulkoilman lämpötila kannattaa tarkistaa ulos lähtiessä ja samalla tarkkailla ikkunasta, mitä muilla ihmisillä on päällään
- bussissa kannattaa istua sellaisessa paikassa, että siitä näkee mahdollisimman hyvin ulos
- aamulla litran vesikannut täyteen vettä ja se on juotava päivän mittaan!
- riittävä ulkoilu

Kiitämme palautteesta

Teksti: Kimmo Parviainen

Yhdistyksemme tavoitteena on alusta alkaen ollut tiedon välittäminen, sosiaaliseen kanssakäymiseen mahdollistavien tilaisuuksien järjestäminen ja toimiminen muistisairaiden ja heidän omaisten hel-sinkiläisenä etujärjestönä. Tuoreen nimenvaihdoksen yhteydessä halusimme kysyä teiltä, jäseniltämme, miten olemme näissä tavoitteissa onnistuneet ja ennen kaikkea, miten voisimme vielä kehittää toimintaamme.

Palautetta keräsimme nimettömästi jäseniltämme web-lomakkeella, kirjeitse sekä puhelimitse. Halusimme tietää tarkemmin mm. miten tiedotuksemme toimii, miten jäsenemme ovat meidät löytäneet ja mitä yhdistyksemme palveluja jäsenemme ovat käyttäneet. Tiedustelimme myös innokkuutta digitaalisten palvelujen lisäämiseen ja tietysti yleistä arvostusta toiminnastamme. Iloksemme vastauksia saatiin reilusti toistasataa, mikä vastaa noin kymmentä prosenttia jäsenistöstämme. Otanan voidaan todeta siis olevan kattava ja tätä kyselyä voidaan käyttää päätöksenteon apuna, muun tiedon ohessa.

Polku palvelujen pariin

Mitä kautta ihmiset yleensä löytävät Helsingin Muistiyhdistyksen? Selvisi, että hyvin moni vastaajista on hakenut itsenäisesti tietoa muistisairauksista, yleensä läheisen sairastuttua, ja sitä kautta ohjautunut yhdistyksemme verkkosivuille ja edelleen jäseneksi. Moni on myös tullut ohjattuna terveydenhuollon puolelta, esim. Laakson muistipoliklinikalta. Kolmantena merkittävänä ryhmänä ovat ystävän tai tut-tavan kautta toiminnastamme kuulleet. Entä mitä palveluja meidän jäsenemme sitten ovat hyödyn-täneet? Elämäntilanteesta ja kiinnostuksen kohteista riippuen vastaukset vaihtelivat melko paljon. Paljon vaikuttaa tietysti se, että onko palveluja

käyttävä itse muistisairas, muistisairaana omainen tai aiheesta muuten kiinnostunut. Yleisesti voidaan kuitenkin vastauksista nähdä, että suurimmalle osalle vastaajista luennot ja tapahtumat ovat olleet etusijalla. Henkilökohtaisemmista palveluista esiin nousee muistineuvonta ja päivätoiminta. ”Jokin muu” –vaihtoehdon alle oli listattu useasti ensitietoillat sekä edunvalvontaan liittyvä neuvonta.



Tiedotus ja digitaalisuus

Kysymykseemme tiedotuksen toimivuudesta 46 prosenttia rastitti vaihtoehdon ”melko hyvin”. Erit-täin hyvin se toimii vastaavasti 39 prosentin mielestä. Syvemmän tutkimuksen perusteella käsissä pitele-männe lehti näyttölee tässä kohdin merkittävää roo-lia. Sitä luetaan ahkerasti, sitä kommentoidaan ja se toimii tietolähteenä.

Muistikentälläkin tapahtuu kuitenkin jatkuvasti. Erilaisia tapahtumia, palveluja, kokoontumisia, ryhmiä ja tilaisuuksia on tarjolla hyvin laajasti. Var-mistaaksemme jäsenemme tiedonsaannin ajan-kohtaisista asioista on meidänkin hyödynnettävä jat-kossa digitaalisia viestintäkanavia tehokkaammin.

Me haemme digitaalisuudella kaksisuuntaista viestintää. Haluamme saavuttaa paremmin jäse-nemme ja olla paremmin saavutettavissa. Tämä ei suinkaan tarkoita, että olisimme luopumassa jostain perinteisestä ja pakkosiirtämässä kaikki sosiaalisen median syövereihin, vaan tarkoituksena on tavoittaa tarvitsevia mahdollisimman laajasti. Näin korona-ai-kana esimerkiksi erilaisia vertaistukiryhmiä on pi-detty videotapaamisina. Myös erilaiset videoluennot ovat saaneet hyvää palautetta juuri siitä, että ne eivät ole aikaan tai paikkaan sidottuja.

Arvosana ja suositukset

Paljon on vuosikymmenten saatossa saatu aikaan muistiasioissa mutta paljon on vielä tehtävääkin. Jo tehdystä työstä saadaan koulumaaailmassa todistuk-sia. Aikuisiällä niitä ei juuri ole jaossa mutta ehkä eräänlaisena väliraporttina voidaan pitää saatua pa-lautetta jäsenkyselymme kohdissa, joissa pyydetti-in arvioimaan, kuinka tyytyväinen vastaaja on yh-distyksemme toimintaan ja suosittelesiko vastaaja yhdistystämme ystävälleen.

Vastaajista yli 80% ilmoitti olevansa joko jokseen-kin tai erityisen tyytyväinen yhdistyksen toimintaan. Ystävälleen suosittelejoiksi ilmoittautua peräti 97%. Tämä on mielestämme vahva signaali siitä, että asi-oita on tehty oikein. Tästä on hyvä jatkaa ja ennen kaikkea myös kehittää toimintaamme.



Vuosikokous ja avoin palaute

Yhdistyksenä olemme velvoitettuja järjestämään sääntömääräisiä vuosikokouksia. Näissä on ns. viral-lisen ohjelman lisäksi järjestetty ohessa myös muu-ta yhdistyksemme tavoitteisiin liittyvää toimintaa. Ongelmaksi on kuitenkin muodostunut se, että ih-misiä ei ole näihin tilaisuuksiin saapunut. Halusimme nyt selvittää mistä tämä johtuu ja saimmekin selkeän kuvan siitä, miten asia pitäisi hoitaa. Viesti teiltä oli, että pidetään nämä sääntömääräiset kokoontumi-set ja muunlaiset tapahtumat erillään. Bonuksena saimme loistavia ideoita siitä, mitä tapahtumia meiltä ylipäätään toivotaan ja eniten toivottiin asiantuntijal-uentoja. Näitä vinkkejä tullaan aivan varmasti hyö-dyntämään jatkossa.

Äärimmäisen arvokkaita ideoita ja ehdotuksia saimme myös kysyessämme teiltä mitä muuttaisitte, uudistaisitte tai kehittäisitte yhdistyksen toiminnassa. Valtaosa vastanneista ei muuttaisi mitään. Näin vas-tanneista moni kertoikin olevansa yhdistyksen jäsenenä kannatuksen vuoksi. Jäsenyydellään he haluavat olla mukana tukemassa ja edistämässä tärkeää asiaa. Yksi asia tässä vapaamuotoisessa palautteessa kuitenkin nousi monesti esiin ja se on tietoisuuden lisääminen. Moni kirjoitti, että heidän mielestään muistisairauk-sista ei yleisellä tasolla juuri tiedetä. Tässä on meillä vielä paljon tehtävää. Toinen asia oli toivomus ret-kistä, teemapäivistä ja tapahtumista.

Johtopäätös

Loppuun voidaan todeta, että te olette puhuneet ja me olemme kuulleet. Paljon hyvää on tämänkin pa-lautteen perusteella saatu aikaan ja Helsingin muis-tikentälle on meidän toimestamme luotu selkeä jalan-jälki, mutta tekemistä riittää. Toki täytyy muistaa, että meidän suurin työemme tehdään muistisairaiden päivätoiminnan parissa muistisairaiden ja heidän omaistensa hyvinvoinnin edistämiseksi. Tässä jäsen-kyselyssämme haimme vastauksia ja vastaajia kuiten-kin laaja-alaisemmin, koska haluamme myös olla asiantuntijoina rakentamassa muistiystävällisempää Helsinkiä ja tuoda asiaamme näkyville laajemmin. Ynnätessämme siis tämän kyselyn antia muuhun saamaamme palautteeseen voidaan johtaa ainakin seuraavia päätelmiä:

- Synapsi on jäsenillemme tärkeä
- sääntömääräinen vuosikokous pidetään erillään muista tapahtumista
- digitaalisia palveluja lisätään harkiten niitä haluaville
- enemmän asiantuntijalausuntoja ja luentoja terveydenalan ammattilaisilta
- vielä enemmän työtä muistisairaustietoisuu-den eteen

Avaamme nyt dialogin tavoitteena entistä parempi Muistiyhdistys. Odotamme siis teiltä myös jatkossa palautetta ja kehitysideoita. Me olemme täällä teitä varten ja ilman teitä ei olisi meitä. Kirjoittaa voitte osoitteeseen toimisto@alzhi.fi tai kirjeitse: Helsingin Muistiyhdistys ry
Tenholantie 12, 00280 Helsinki

Vielä kerran, kiitos palautteesta!

MUUTOKSENHAKU

TEKSTI: Jari Jokiluhta, KUVA: Sampo Pyysalo

Viranomaisen kielteiseen päätökseen voi yleensä hakea muutosta. Viranomaisen toiminnasta voi myös tehdä muistutuksen tai kantelun.

Muutoksenhaku viranomaisen päätökseen
Jos et ole tyytyväinen sosiaali- ja terveysviraston päätökseen, voit hakea siihen muutosta. Aloita luke-
malla muutoksenhakuohjeet. Päätöksen mukana on oltava tieto siitä, miten ja missä ajassa päätökseen voi hakea muutosta ja mihin valituskirjelmä lähetetään.

Valitusaika ja jatkovalittaminen

Yleensä päätöksestä on tehtävä valitus 30 päivän kuluessa tai muutoin sitä ei käsitellä. Valitusaika alkaa kulua vasta, kun päätös on annettu tiedoksi, eli kun päätös on vastaanotettu. Tavallinen tiedoksianto toimitetaan postitse kirjeellä vastaanottajalle. Vastaanottajan katsotaan saaneen asiasta tiedon seitsemäntenä päivänä kirjeen lähettämisestä eli valitusaika päiväyksestä 7+30 päivää.

Vammais- ja sosiaalihuollon päätöksiin voi hakea muutosta kunnan sosiaali- ja perusturvalautakunnalta, jonka päätöksestä voi valittaa edelleen hallinto-oikeuteen. Ei kannata lannistua, jos sosiaali- ja terveyslautakunnasta tulee kielteinen päätös, sillä he harvoin muuttavat viranhaltijan päätöstä. Hallinto-oikeuden päätöksestä ei 1.1.2020 alkaen voi valittaa korkeimpaan hallinto-oikeuteen kuin valitusluvalla (laki oikeudenkäynnistä hallintoasioissa 12 luku), mikä on valitettavaa hakijan oikeusturvan kannalta. Syykin on varsin yksinkertainen eli raha, halutaan säästöjä. Valitusluvan voi saada vain ennakkopäätösperusteella, ilmeisen virheen vuoksi tai



muusta painavasta syystä johtuen. Tässä vaiheessa viimeistään tarvitaan jo kokenutta juristia avuksi.

Oikeusapu

Yksityinen henkilö voi saada oikeudenkäyntiin liittyvissä asioissa ja muissa asioissa oikeusapua, mikä tarkoittaa sitä, että henkilön oikeudellista asiaa varten tarvitsema avustaja maksetaan kokonaan tai osittain valtion varoilla. Oikeudenkäyntiasioissa oikeusapua tarjoavat julkiset oikeusavustajat, asianajajat ja muut lakimiehet ja muissa kuin oikeudenkäyntiasioissa julkiset oikeusavustajat.

Valtion oikeusaputoimistot antavat myös yleistä neuvontaa. Vähävaraisille oikeusapu on ilmaista, muiden on maksettava se osittain itse. Henkilön käyttövarojen perusteella määräytyy, saako hän oikeusapua ilmaiseksi vai omavastuuta vastaan.

Muistutus

Muistutus on vapaamuotoinen keino reagoida sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa havaittuihin epäkohtiin, esim. huonoon kohteluun. Muistutuksella pyritään siihen, että yksikössä havaittu ilmennyt epäkohta korjataan. Muistutus on syytä tehdä kirjallisesti ja se osoitetaan toimintayksikön vastuuhenkilölle. Muistutus käsitellään yksikössä ja annetaan vastaus kohtuullisessa ajassa. Kohtuulliseksi ajaksi on yleensä katsottu noin kuukausi. Ratkaisussa, joka on aina tehtävä, otetaan kantaa siihen, millaisiin jatkotoimiin aiheellinen muistutus johtaa tai on johtanut. Sosiaali- ja potilasasiamiehet auttavat tarvittaessa muistutuksen laatimisessa.

Sosiaaliasiamies ja potilasasiamies

Jokaisella kunnalla on sosiaaliasiamies. Jos asiakas on tyytymätön saamaansa palveluun tai kohteluun, hän voi pyytää sosiaaliasiamiestä toimimaan sovittelijana. Sosiaaliasiamies neuvoo ja auttaa sosiaalihuollon asiakkaita ja avustaa muistutusten tekemisessä. Sosiaaliasiamies seuraa asiakkaiden oikeuksien ja aseman kehitystä kunnassa ja antaa siitä vuosittain selvityksen kunnanhallitukselle.

Jokaisessa terveydenhuollon toimintayksikössä on potilaslain mukaan oltava nimetty potilasasiamies. Potilasasiamies neuvoo ja avustaa muistutusten teossa, tiedottaa ja neuvoo potilaan oikeuksista ja asemasta sekä edistää muilla tavoin potilaan oikeuksien toteutumista.

Sosiaaliasiamiehen ja potilasasiamiehen palvelut ovat maksuttomia.

Keskustelu henkilökunnan kanssa

Riitaa ja mieltä askarruttavissa tapauksissa auttaa usein suora keskustelu henkilökunnan kanssa.

Keskustelussa voidaan perustella asioita ja pyrkiä ratkaisuihin, jotka tyydyttävät. Jos yhteisymmärrystä ei saavuteta keskustelemalla tai ne eivät johda sovittuihin toimiin, voidaan turvautua edellä mainittuihin toimiin.

**Edunvalvontavaltuutus 140,-
Jäsenhinta 100,-**

**Lisätietoja ja ajanvaraukset:
JARI JOKILUHTA**

muistineuvoja
p. 040 90 22250

jari.jokiluhta@alzghi.fi

Cerad-muistitesti 88,-

**Lisätietoja ja ajanvaraukset:
SAMI KUUSISTO**

vastaava ohjaaja, muistihoitaja
p. 040 90 22253

sami.kuusisto@alzghi.fi

TURVAkohtaaminen – sama HOIVANantaja

Turvallisesti kotona.

**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 saataksesi maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400**

Hoivanantajamme tarjoavat runsaasti hoivapalveluita, kuten

- Kumppanuutta ja seuranpitoa
- Alzheimer-hoivaa ja hoivaa
- yleisimpiin muistisairauksiin
- Henkilökohtaista avustamista
- Ruoanvalmistusta
- Ulkoilua ja asiointia
- Viriketoimintaa
- Omaishoidon lomituksia



© 2020 Kotona Asuen Seniorihoiva.



**Kotona
Asuen**
SENIORIHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

Montessori muistisairaiden hoidossa

TEKSTI: Henna Jalovaara, toimintaterapeutti,
Suomen Montessoriliiton MuistiMontessori -työryhmän jäsen

Maailmalla, erityisesti Pohjois-Amerikassa ja Australiassa on jo muutaman kymmenen vuoden ajan käytetty montessorifilosofiaa muistisairaiden hoidossa. Tämä alunperin italialaisen lääkärin lastenkasvatukseen kehittämän pedagogiikan on todettu soveltuvan erinomaisesti myös muistisairaiden hoitoon. palvelutaloissa, joissa montessorifilosofia on otettu menestyksekkäästi käyttöön, sekä asukkaiden että henkilöstön hyvinvointi on parantunut. Esittelen tässä muutamia keskeisiä Montessorin periaatteita, joiden soveltamisesta on kokemusten mukaan hyötyä muistisairaiden hoidossa.

Montessorifilosofian tärkeimmät periaatteet muistisairaiden hoidossa:

- Mahdollistetaan säilyneen toimintakyvyn käyttäminen
- Valmistellaan ympäristö muistisairaalle tarpeita tukevasti
- Parannetaan muistisairaalle toimintakykyä muistin apuvälineiden avulla
- Sitoutetaan muistisairas toimintaan vastuuroolien avulla
- Muistetaan elämänilo. [Wilander S. 2018]

Säilyneen toimintakyvyn käyttäminen

Yleensä ihminen haluaa huolehtia itsestään ja ympäristöstään mahdollisimman itsenäisesti, ja siinä onnistuminen tuottaa positiivisia tunteita. Myös vapaa-ajalla mukava tekeminen saa kenet tahansa paremmalle tuulelle. Omatoimisuuden heiketessä vaarana on kuitenkin tekemisen puute ja passivoituminen, jos kukaan ei auta madaltamaan kynnystä osallistumiseen. Montessorifilosofian soveltamisen lähtökohtana ovat ihmisen historian, mielenkiinnon kohteiden ja nykyisen toimintakyvyn tunteminen. Nämä yhdessä antavat mahdollisuuden suunnitella kullekin mielekästä ja sopivan haastavaa tekemistä, joka ylläpitää säilyneitä taitoja ja antaa onnistumisen kokemuksia.

Valmisteltu ympäristö ja muistin apuvälineet

Muistisairaalle on monesta syystä usein vaikea toimia tavallisessa ympäristössä: esimerkiksi suunnistamisen ja hahmottamisen vaikeudet voivat turhauttaa, ja

muistamisen ongelmat estää löytämästä tavaroita, jotka eivät ole näkyvillä. Näitä hankaluuksia helpotetaan montessoriympäristössä yksinkertaisilla ympäristön muokkauksen keinoilla, kuten seinille kiinnitettävillä selkeillä kuvallisilla opastekylteillä, joiden avulla asukkaalle on helpompi löytää tiensä perille. Tavaroiden säilyttäminen avohyllyissä asukkaiden ulottuvilla lisää omatoimisuutta, samoin kuin ohjetaulujen sijoittaminen sopiviin paikkoihin. Nimikyltit kaikkien rinnassa helpottavat vuorovaikutusta.

Kaiken toiminnan ja ympäristön suunnittelussa muistetaan, että muistisairaat ovat aikuisia, arvokkaita ihmisiä. Sairausten edetessä voi aikuinenkin kuitenkin kiinnostua ja hyötyä alunperin lapsille suunnitelluista tehtävistä ja välineistä, joita voidaan silloin soveltaa yksilöllisesti. Montessoripedagogiikan mukaiset välineet ovat selkeitä ja ohjaavat itsessään työskentelyä luoden edellytyksiä onnistumisen kokemuksille.

Roolin antaminen kaikille

Ihmisellä on elämänsä aikana monia rooleja. Muistisairausten heikentäessä toimintakykyä roolien määrä usein vähenee merkittävästi ja sairastunut voi alkaa kokea itsensä tarpeettomaksi. Hyvinvoinnin ja toimintaan motivoitumisen kannalta merkityksellisyyskokemus on kuitenkin oleellinen. Montessorifilosofian mukaan jokaisella tulisi olla rooli tai rooleja yhteisössään. Joku voi olla somistaja, jonka tehtävänä on kukkien asettelu tai lautasliinojen taittaminen, toinen voi olla pölyjen pyyhkijä, kolmas lukupiiriin koollekutsuja tai postinjakaja.

Elämänilon ylläpitäminen

Elämäniloa syntyy, kun kohtelemme toisia kunnioitavasti ja kohteliaasti. Koska muistisairaudet heikentävät kognitiivisia taitoja, on hoitajien toimittava tässä esimerkkinä. Ilmapiiri vapautuu, kun kiinnitämme huomiota onnistumisiin epäonnistumisten sijaan, emmekä kuvittele, että oma tapamme tehdä asioita olisi se ainoa oikea. "Palapelin palat voi yhtä hyvin pinota, kuin asettaa vierekkäin pöydälle."

Lopuksi

Montessorifilosofiaa voi soveltaa missä tahansa ympäristössä, kuten kotona tai palvelutalossa, eikä se vaadi suuria investointeja. Se ei ole toimintatuokioihin rajoittuva menetelmä, vaan filosofia, joka ohjaa kaikkea toimintaa. Joidenkin montessoriympäristöön muuttaneiden ihmisten omaiset ovat havainneet lähes välittömän muutoksen läheistensä aktiivisuudessa, kun nämä ovat jälleen voineet tehdä asioita, joista nauttivat!

Artikkelin lähteet saatavissa toimituksesta.

Aiheesta voi tulla oppimaan lisää myös kaksipäiväiseen koulutukseen Helsinkiin 25.-26.3.2021. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: muisti@montessori.fi



NUTRICIA Souvenaid®

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. Jos epäilet itselläsi tai läheiselläsi varhaista Alzheimerin tautia, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa Alzheimerin taudin ruokavaliohoidosta.

Saatavana apteekeista.
Lue lisää: www.souvenaid.fi

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

Työharjoitteluna kuvapankki yhdistykselle

TEKSTI JA KUVAT: Ilkka Jukarainen

Opiskelin lukuvuoden 2019 – 2020 Suomen vanhimmassa kansanopistossa HEO:ssa Kalliossa visuaalista journalismia ja valokuvausta. Kevään lopputyön aiheeksi valikoitui kuvapankki Helsingin Muistiyhdistykselle.

Sovimme aluksi yhdistyksen toiminnanjohtaja Teija Mikkilän kanssa, että ottaisin kuvia arjen kohtaamisista ryhmätoiminnassa. Valitettavasti tämä ei toteutunut koronaviruksen takia. Kuitenkin olemme sopineet, että otan nämä kuvat, kun päivätoiminta taas alkaa. Tässä vaiheessa kuvapankki koostuu Helsinki-, luonto- ja kuvituskuvista. Kuvapankin merkitys lopputyössä kasvoi merkittävästi. Kuvapankin kuvat ovat aiheista, jotka ovat yhdistykselle tärkeitä.

Kuvapankki sisältää noin 400 valmiiksi käsiteltyä valokuvaa ja muutaman videon. Yhdistys voi vapaasti käyttää kuvia viestinnässään lehdissä ja kotisivuillaan.

Kuvien ja videoiden merkitys kasvaa koko ajan nopeasti muuttuvassa maailmassa. Valokuvat on yleensä se ensimmäinen kuluttajan kontaktipinta yhdistykseen tai yritykseen.

Kuvapankkia oli mukava tehdä. Muistiyhdistyksen antama kuvatoivelista vei minut ympäri Helsinkiä. Kuljin metrolla ja linja-autoilla aivan uusiin paikkoihin. Opin tuntemaan uusia alueita Helsingistä, vaikka ennen kuvaustakin tuntemukseni oli aika hyvällä tasolla. Kuitenkin rakkauteni Helsinkiin syveni entistään ja samalla mieleni sopukoista palasi uusia asioita lapsuuteni Helsingistä.

Teimme myös muutamia You Tube-videoita. Teija Mikkilän Roki-koirakin pääsi mukaan videolle Teijan



kanssa, videolle tallentui Rokin hampaidenpesukin. Luonnollisesti myös Jari Jokiluhta kertoo videolla muistityön merkityksestä. Ulkopuolisia vierailijoita videolla olivat näyttelijä Sella Sella ja kansanedustaja Sari Sarkomaa. Videot löytyvät You Tube-palvelusta (Helsingin Muistiyhdistys) sekä yhdistyksen verkkosivulta.

Kohtaamiskuvien tekeminen jatkuu siis, kun päivätoiminta avautuu. Lisäksi teemme syksyn ja kevään aikana lisää videoita.

Enpä olisi uskonut, että kun otin ensimmäiset kuvat yhdistykselle, että miten paljon ottaisin vielä niitä lisää. Kyllähän minä aina innostun, kun on kyse mielenkiintoisista kuvista.





Kuva: Ilkka Jukarainen

MUISTIMESSU

Helsingin tuomiokirkossa
sunnuntaina 20.9.2020 klo 10

Messun jälkeen kirkkokahvit kryptassa sekä saarnajatkot, jossa mukana myös muistineuvoja Jari Jokiluhta. Nähdään siellä. Tervetuloa!



Muistiasia on kaikkien asia.
Liity jäseneksi!

**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Käynnissä on Muistiliiton ja muistiyhdistysten
jäsenhankintakampanja. Haasta ystäväsikin
mukaan yhdistyksen jäseneksi!

Lisätietoja: www.alzhki.fi

ENSITIETOILLAT

Helsingin Muistiyhdistyksessä
Tenholantie 12, Helsinki

I osa 2.11.2020
klo 17-19

Muistisairaudet ja hoito:

Yleislääketieteen erikoislääkäri
Ari Rosenvall
(muistisairauksien erityispätevyys)

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



II osa 9.11.2020
klo 17-19

Ravitsemuksen merkitys:
Ravitsemusterapeutti, geronomi
Erjastiina Heikkinen

Liikunnan merkitys:
Muistiohjaaja Sofia Halme

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

**TILAISUUDET JÄRJESTETÄÄN
TURVALLISUUS HUOMIOIDEN
MIKÄLI KORONAVIRUSTILAN-
TEESSA EI TAPAHDU MUUTOKSIA.**

**MAX OSANOTTAJAMÄÄRÄ
20/TILaisuus**

**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

YHDISTYKSEN TOIMINTAA

HUOM!!!!

Tässä esitetty toiminta on normaaliolosuhteiden toimintaa. Koronavirustilanteen vuoksi toimimme tämän lehden painoon mennessä pääsääntöisesti ainoastaan puhelimitse ja verkossa. Yhteystiedot toimintaan ja ryhmiin löydät jokaisen toiminnon alta. Tarkista ohjaalta oman ryhmäsi toiminnan tilanne.

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:

Sami Kuusisto p. 040 902 2253, sami.kuusisto@alzhki.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 Sami Kuusisto p. 040 902 2253, sami.kuusisto@alzhki.fi

MUISTINEUVONTA

Muistineuvoja Jari Jokiluhdan puoleen voi kääntyä kaikissa muistisairauksiin liittyvissä asioissa. Hän antaa muistineuvontaa puhelimitse tai hänen kanssaan voi sopia tapaamisesta yhdistyksen tiloissa. Muistineuvoja tekee tarvittaessa myös kotikäyntejä.

Jari Jokiluhdan tavoittaa arkisin klo 8.00-16.00 p. 040 902 2250 tai jari.jokiluhta@alzhki.fi

OMAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Maanantain iltapäiväryhmä
klo 13.30 - 15.30
maanantaisin 21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11, 30.11. ja 14.12.2020
Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmoittautumiset: Tuulikki Tarkiainen p. 044 770 9121 tai tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi

Torstain iltaryhmä
klo 17.30 - 20.00
torstaisin 17.9, 15.10, 12.11. ja 10.12.2020
Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä, teija.mikkila@alzhki.fi tai p. 040 589 2776.

Tervetuloa!

TERAPEUTIN VASTAANOTTO HAASTAVIIN PERHETILANTEISIIN

Muistisairaus herättää perheessä monenlaisia kysymyksiä ja tunteita. Ne voivat liittyä menneeseen, tämän päivän haasteisiin tai kysymyksiin tulevastakin. Jokainen perheenjäsen kokee muistisairauden eri tavalla. Arki sairauden kanssa on jokaisen kannalta eri tavalla haasteellista. Nämä erilaiset ajatukset ja 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 keskusteluajan 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 18 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 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 tuulikki.tarkiainen@alzhki.fi tai p. 044 770 9121

LIIKUNTA- JA AIVOTREENIRYHMÄT

Säännöllinen liikunta voi hidastaa muistisairauden etenemistä ja ylläpitää toimintakykyä

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

Päivään sisältyy:

- Muistiterveyttä edistävää liikuntaa kuten voima- ja tasapainoharjoittelua

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

HELSINKI

Liikunnalliset aivotreeniryhmät:

- Helsingin Muistiyhdistys
Tenholantie 12, Ruskeasuo
maanantaisin ja tiistaisin klo 9.45 – 14.00
- Vuosaaren Urheilutalo
torstaisin klo 9.30 – 13.30

Kuntosaliryhmä:

- Helsingin Muistiyhdistys
Tenholantie 12, Ruskeasuo
keskiviikkoisin klo 10.00 – 11.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Sofia Halme p. 044 765 3999, sofia.halme@alzhki.fi

Aivotreeniryhmä:

- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti tiistaisin joka viikko klo 10.00 – 11.30
- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti joka toinen tiistai klo 13.00 – 14.30

Omaisten vertaistukiryhmä:

- Vuosaaren Urheilutalo, pieni kabinetti joka toinen tiistai klo 13.00 – 14.30

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

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

Omaisten vertaistukiryhmä työssäkäyville:

- Vuosaaren kirjasto 29.9, 12.10, 26.10. ja 9.11.2020 klo 17.30 - 19.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

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



ITÄ-UUSIMAA - Porvoo ja Sipoo
Toimisto: Kaivokatu 13, 06100 Porvoo

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:
Henrietta Janhonen p. 044 765 5566,
henrietta.janhonen@alzhki.fi



SYYSKOKOUKSEEN

23.11.2020
maanantai
klo 18.00

Terveyspuisto
Tenholantie 12, 2. krs
Helsinki

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

TERVETULOA!



HENKILÖKUNTA

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

Ohjaaja, kuvataidopedagogi
Mauri Sihvola
p. 044 705 6054
mauri.sihvola@alzhki.fi

Porvoo ja Sipoo
Muistiohjaja, geronomi
Henrietta Janhonen
p. 044 765 5566
henrietta.janhonen@alzhenki.fi

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

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

Vapaaehtoistoiminta

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

Muistineuvoja
Jari Jokiluhta
p. 040 902 2250
jari.jokiluhta@alzhi.fi

Omaisten vertaistukiryhmä

Teija Mikkilä
p. 040 589 2776
teija.mikkila@alzghi.fi

Keittiö

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

**Kokki
Anu Henriksson**

Päivätoiminta

**Päivätoiminnan vastaava ohjaaja,
muistihoitaja
Sami Kuusisto
p. 040 902 2253
sami.kuusisto@alzghi.fi**

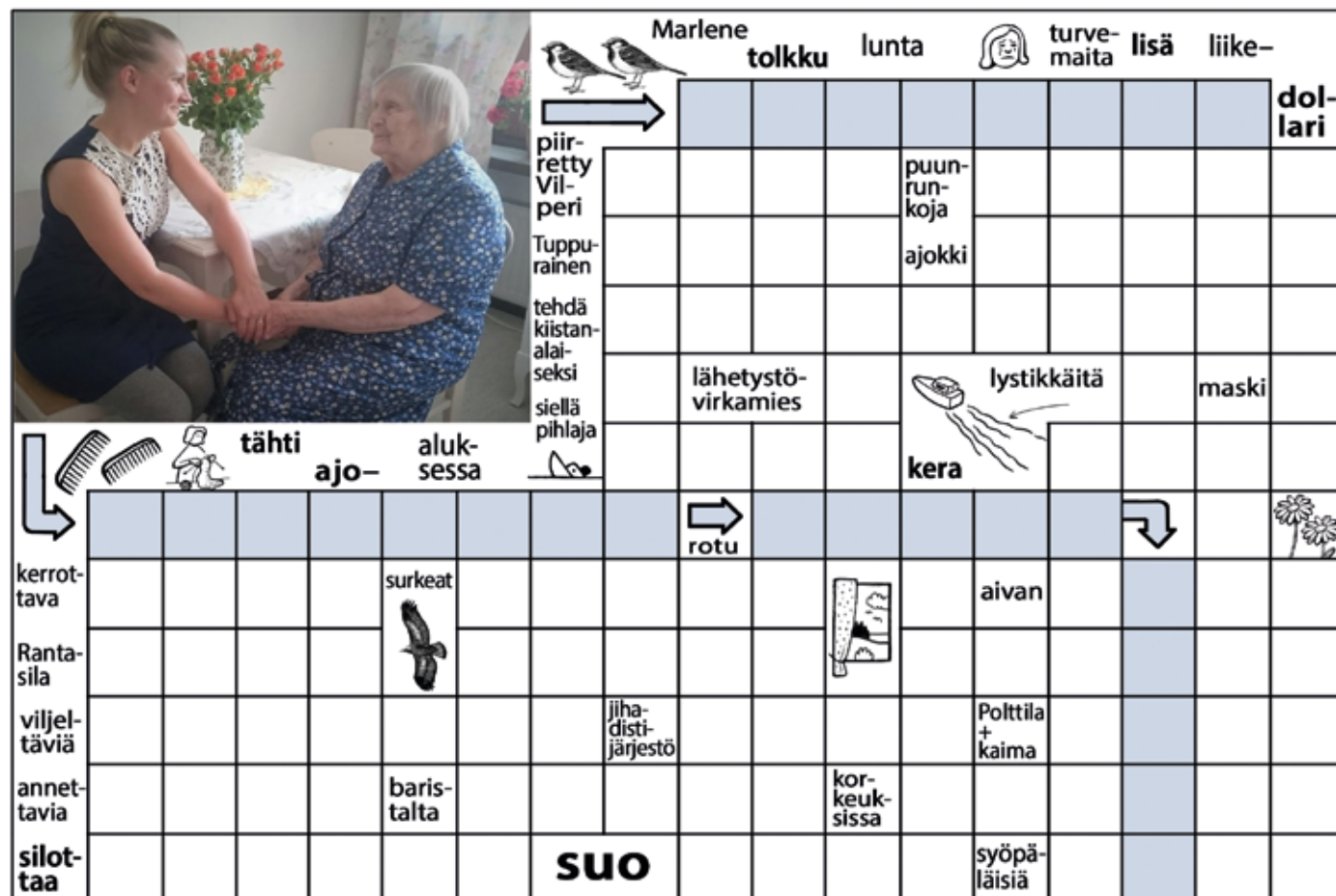
Ohjaaja, muistihoitaja
Hilla Räsänen
p. 044 705 6054
hilla.rasanen@alzghi.fi

Ohjaaja, lähihoitaja Kirsti Salin
p. 044 705 6054

Muistiluotsi-ryhmät

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

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



© Riia Yrjänheikki & Tatu Vuorinen 2020

SOSIAALISESSA MEDIASSA:



Helsingin Muistiyhdistys



@alzhki



helsinginmuistiyhdistys

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

Kiitos!

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
katjatellervo.aijala@luukku.com

RISTIKON RATKAISU

LÄHEISET
VILITUKIT
ALLUKOSLA
RIITAUTTAA
PARL
URALVANA
KOSKETUS TEKEE A
ASIA APEAT A IHAN
MARI KOTKA NÄKYMÄ
MAISSIT ISIS EVAT
AVUT LATTE SFÄÄRI
TASATA AAPA TAIT

Kuva: Ilkka Jukarainen

MUISTISAIRAUKSIIN ERIKOISTUNEITA LÄÄKÄREITÄ

YLEISLÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRI
ARI ROSENVALL (muistisairauksien erityispätevyys)

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

www.mehilainen.fi

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

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

www.mehilainen.fi

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

KIITOS TUESTASI!

Yhdistyksemme toimintaa voi tukea:

- Liittymällä jäseneksi
- Vapaaehtoistyöllä
- Lahjoituksin ja testamentin
- 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@alzghi.fi

KIITOS!

Elämänmakuisia koteja

Villa Amanda
Kirkkonummi

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

Ilman
jonoja!

HYVÄ
ELÄMÄ

KOTI ja
LÄMPÖ

VASTUULLISUUS

YHDESSÄ
TOIMIMINEN

Kun asuminen kotona ei enää ole mahdollista

Uudessa Villa Amandassa eletään arkea turvallisessa ja kodikkaassa ympäristössä.
Mahdollistamme asukkaillemme omannäköisen yhteisöllisen elämän,
jossa tuetaan 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 Suurnäkki

riikka-leena.suurnakki@seniorikodit.fi, gsm: 050 5977 515



UUDENMAAN
SENIORIKODIT

