

SYNAPSI

Helsingin Muistiyhdistyksen jäsenlehti

#01 2021



 **Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

2	Sisällysluettelo
3	Pääkirjoitus: Jaksaa, jaksaa!
4	Maija Anttila: Kiitoksia!
6	Uusia hallituksen jäseniä
8	Vieraskynä: Sari Sarkomaa
10	Muistineuvonta: Kenellä oikeus potilasasiakirjoihin?
12	Asahi ja muisti
14	Askelia arkeen - voimaa kuntosalilta
16	Ajankohtaista
18	Yhdistyksen toimintaa
20	Kevätkokouskutsu ja ristikko
21	Henkilökunta
22	Hallitus ja muistisairauksiin erikoistuneita lääkäreitä
23	Ristikön ratkaisu

Numero: 1/2021 35. vuosikerta
Painosmäärä: 1300 kpl
Taitto: Jaana Jukarainen
Kannen kuva: Ilkka Jukarainen

Lehti ilmestyy vuonna 2021 kaksi kertaa: maaliskuussa ja syyskuussa.

Seuraava lehti ilmestyy viikolla 37/21.
 Aineisto 15.8.2021 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:
 Juha Lappalainen, päätoimittaja
 Teija Mikkilä ja Jaana Jukarainen

.... kannustushuuto, kun ei enää oikein jaksaisi ja on mielestään jo kaikkensa antanut.

Viime aikoina olemme saaneet lukea huolestuttavia uutisia siitä, kuinka muistisairaat ja heidän omaisensa oireilevat pandemiasta seuranneiden kokoontumisrajoitusten kourissa. On uupumista, masennusta, itsetuhoisia ajatuksia, jopa väkivaltaa. Hätähuudoista huolimatta rajoitukset jatkuvat vielä toistaiseksi määräämättömän ajan. Mieltä ei lohduta tieto siitä, että monet muutkin kärsivät rajoituksista iästä, terveydentilasta tai sosioekonomisesta asemasta riippumatta.

Rajoituksista päättävät viranomaiset ja poliitikot tietävät tämän, mutta toistaiseksi on yhteisymmärryksessä priorisoitu vanhusväestön ja riskiryhmien terveys sekä terveydenhuollon kantokyky ja tämän hintana on osin valtion ja yritysten talous ja kansalaisten toimeentulo. Tämän linjan me suomalaiset olemme hyväksyneet.

Jälleen kerran olemme paistatelleet maailman parrasvaloissa eturiviin johtavilla saavutuksillamme, tällä kertaa koronapandemian hallitsemisessa. Galluppien perusteella olemme olleet ilmeisen tyytyväisiä asioiden hoitoon, koska valitsimme nykyisen pääministerimme tasavallan presidentiksi, jos vaalit järjestettäisiin nyt. Myös hallituspuolueet pärjäävät gallupeissa hyvin tai vähintäänkin kohtuullisesti. Vai onko niin, että kärsivä osa kansaa ei jaksaa sanoa mielipidettensä julki? Ovatko vain terveet ja toimintakykyiset äänessä? Moni toimiala on ilmaissut huolensa, ja vaatinut höllennyksiä ja logiikkaa rajoituksiin. Heitä kuullaan, joilla on voimaa. Kovia kokenut kulttuuri- ja taidesektori on valjastanut asiaansa ajaakseen julkkiksen kasvot. Heihin on helppo samaistua, sillä nämä joukot yksilöineen kuuluvat arkeemme. Mitä voisimme tehdä, että muistettaisiin myös muistisairaiden kuuluvan arkeemme, muidenkin kuin lähiomaisten ja hoitohenkilökunnan arkeen?

Ovatko muistisairaat kasvottomia, he ja omaisensa näkymättömiä, maan hiljaisia kärsijöitä – poissa silmistä, äänettömiä, poissa yhteiskunnan mielestä?

Jotta jaksaisi vain olla, tai jopa työskennellä jonkin asian puolesta, pitää olla usko ja toivo paremmasta tulevaisuudesta. Tavoitetila. Kunnallisvaalit koittavat aikanaan, ja kunnille on luvassa lisää vastuuta niin hyvässä kuin pahassa. Kannattaisiko jaksaa selvittää, mitä asioita puolueet ehdokkaiseen ajavat? Jaksaa ottaa ehdokkaisiin yhteyttä ja kertoa tarpeensa ja toiveensa. Jaksettaisiinko vaikuttaa? Jaksaa, jaksaa!

Käytän tilaisuuden hyväkseni kiittääkseni yhdistyksemme henkilökuntaa poikkeusaikojen kekseliästä ja ketterästä toimintatapojen muuttamisesta, joustavuudesta ja jaksamisesta. Tuore henkilökunnan työhyvinvointikyselyn tulos kertoo sitoutumisesta yhdistykseemme, työhön itseensä ja hyvästä yhteishengestä.

Kiitän myös vuodenvaihteessa tehtävänsä jättäneitä pitkäaikaisia hallituksen jäseniä Maija Anttilaa, Katja Äijälää ja Markus Löfströmiä pitkästä ja ansiokkaasta hallitustyöskentelystä.

Valoisaa kevättä ja jaksamista toivottaen!

Juha Lappalainen, hallituksen pj



Juha Lappalainen tauolla jaksakseen kiivetä vielä jonkin matkaa.

KIITOKSIA!

Elämässä tulee aina hetki, jolloin joku asia päättyy ja on aika sanoa kiitokset. Viime joulukuussa pidin Helsingin Muistiyhdistyksen, aiemmin Alzheimer-yhdistyksen, viimeisen hallituksen kokouksen. Siihen päättyi pitkälti yli kymmenvuotinen hallitustai-paleeni muistisairaiden ja heidän omaistensa hoivan ja palvelun eteenpäin viejänä. Se on ollut yhteistyötä yhdistyksen osaavan henkilöstön ja hallituksen kanssa. Kaikki ovat antaneet parastaan tässä työssä. On ollut suuri ilo seurata ja nähdä hoivan, palvelun ja koko yhdistyksen toiminnan kehittyminen suurin harppauksin tänä aikana. Helsingin Muistiyhdistys on hyvissä käsissä.

Kun kaksituhatluvun alussa jäin eläkkeelle palkkatyöstäni, pohdin millaista vapaaehtoistyötä voisin tehdä, jotta elämä tuntuisi elämältä. Olin silloin mukana myös Helsingin kuntapolitiikassa. Ajattelin, että vapaaehtoistyöni voisi antaa minulle eväitä ja uutta tietoa, mikä tukisi työtäni helsinkiläisten asioiden hoidossa sekä valtuustossa että lautakunnissa. Ystäväni Katja Äijälä kertoi, että Alzheimer-yhdistys olisi juuri sellainen paikka. Se on pitänyt paikkansa. Kaikkien näiden vuosien myötä olen oppinut paljon muistisairauksista, niiden hoidosta, yhdistyksen päivätoiminnasta ja kaikesta muusta ennaltaehkäisevästä työstä, myös omaisten parissa. Tämä tieto ei mihinkään häviä, vaan säilyy ja rikastaa elämäni edelleen.

Yhdistyksen toiminnasta on ollut suurta iloa ja apua, kun kaupunkisuunnittelussa pohdimme Koskelan sairaalan kaavoitusta ja sinne perustettavaa Muistikylää palveluasuntoineen, samoin sote- lautakunnan keskusteluissa ”Muistiystävällinen Helsinki”. Näistä kehittämisajatuksista ja ideoista haluan kiittää sekä



eri vuosien hallituksen jäseniä että yhdistyksen ammattitaitoista henkilökuntaa.

Kaikki on mennyt helsinkiläisten hyväksi!

Nyt jään ”eläkkeelle” myös kuntapolitiikasta ja rupean täyspäiväiseksi puutarhuriksi. Siellä maata kuokkiesani ja pölyttäjien surinaa seuraillessani muistelen teitä kaikkia, myös muistisairaita ja heidän omaisiaan. Toivotan kaikille elämän iloa ja kaikkea hyvää! Muistisairaille ja heidän omaisilleen toivon voimia kestää vaativa sairaus. Toivomme yhdessä, että tulevaisuuden lääketiede tuo sairauden hoitoon vielä enemmän helpotusta ja apua.

Maija Anttila



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.

UUDET HALLITUKSEN JÄSENET ESITTÄYTYVÄT

CHRISTER ANTSON

Edesmennyt äitini oli muistisairas, joten koin hyvin luontevaksi suostua tähän tehtävään, kun sitä minulle ehdotettiin.

Olen syntynyt 1958, joten kilometrejä on jo jonkun verran takana. Olen toiminut käytännössä koko työikäni tilintarkastuksen parissa, kuten nytkin, ollessani tilintarkastusyhteisö Nexia Oy:n toimitusjohtaja ja hallituksen jäsen.

Tein kuitenkin tässä välissä noin kymmenen vuoden pyrähdysen varustamotoiminnassa ollen Finnlines Oyj:n talousjohtaja ja lopputaikanani sen toimitusjohtaja. Varustamotoiminta ja merenkulku vie mennessään ja olenkin osittain siinä vielä mukana olemalla jäsenenä muutamissa hallituksissa.

Kun nelisen vuotta sitten muutin Töölöön (työpaikka ollut täällä jo 10 vuotta) voin sanoa olevani vannoutunut töölöläinen. Täysi-ikäiset poikani opiskelevat parhaillaan, toinen Otaniemessä konerakennusinsinööriksi ja toinen Västeråsissa lentäjäksi. Pienoisrautatiet ja pienoismallit ovat minun intohimoni ja dekkarit lempilukemistani.



Christer Antson

ANNA VON NANDELSTADH

Olen 45-vuotias Helsingistä kotoisin oleva kaksikielinen geriatrian erikoislääkäri. Toimin osastonlääkärinä Helsingin kaupungin geriatrian poliklinikalla, ns. muistipoliklinikalla, jossa olen työskennellyt vuodesta 2016. Erikoislääkärikoulutuksen lisäksi minulla on muistisairauksien erityspätevyys sekä hyväksymistä vaille valmis kahden vuoden mittainen geropsykiatrian lisäkoulutus.

Työssäni tapaan potilaita, joilla on muistioireita tai jo todettu muistisairaus sekä heidän läheisiään. Yhdessä geriatrian poliklinikan moniammatillisen työryhmän kanssa pyrimme tarjoamaan muistipotilaille mahdollisimman monipuolista hoitoa ja kuntoutusta sekä antamaan kattavaa tietoa ja tukea potilaiden läheisille. Työssäni koen antoisaksi, että saan keskustella potilaiden kanssa rauhassa ja perehtyä kokonaisvaltaisesti heidän tilanteeseensa ja yhdessä potilaiden ja omaisten kanssa suunnittelemaan yksilöllistä hoitosuunnitelmaa, joka sopii hiedän elämäntilanteeseensa.

Työni lisäksi nautin perheeni kanssa purjehtimisesta, pyöräilystä sekä tällä hetkellä aurinkoisista pakkaspäivistä.



Anna von Nandelstadh

ANNE PORTHÉN

Olen Anne Porthén ja toimin päätyössäni Kansalaisareenan toiminnanjohtajana. Olen koulutukseltani terveystieteiden maisteri, organisaatiokonsultti ja työhyvinvointiasiantuntija sekä valmis-tun tänä vuonna työnohjaajaksi. Olen työskennellyt pääosin johtamisen ja kehittämisen tehtävissä useiden vuosien ajan eri organisaatioissa. Sydäntäni lähellä on vapaaehtoistyö ja luonto, ja vietän paljon vapaa-aikaani joko vapaaehtoisena toimijana, tällä hetkellä erityisesti mentorina ja Green Care -toiminnan parissa. Liikun myös paljon luonnossa koirani kanssa.

Muistiasioihin olen tutustunut vetäessäni aiemmin seniorineuvola, jossa tehtiin ikäihmisille terveystarkastuksia ja muistitutkimuksia. Olen ollut myös aiemmin toisen muistiyhdistyksen hallituksen jäsen ja kehittäjä. Pidän mielekkäänä, että voin jakaa osaamistani eteenpäin ja oppia aina alati lisää uusista asioista.



Anne Porthén

MINNA SÄPYSKÄ-NORDBERG

Olen työskennellyt suunnittelijana Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuodesta 2005. Tavoitteena on edistää iäkkäiden, erityisesti toimintakyvyltään heikentymässä olevien ikäihmisten liikuntaa. Koulutamme, teemme materiaalia ja viestimme liikunnan – erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelun – tärkeydestä niin ammattilaisille kuin ikäihmisille.

Olen toiminut aiemmin fysioterapeuttina Espoon kaupungilla sekä ammatinharjoittajana. Kokemusta on karttunut eri-ikäisten liikkumisesta ja kuntoutuksesta. Ikäihmisten ravitsemusasioihin olen perehtynyt Gery ry:n hallituksen jäsenenä.

Perheeseeni kuuluu mies ja kolme aikuista lasta sekä kohta neljä lastenlasta. Asun Helsingissä, jossa onneksi tänä talvena pääsee myös hiihtämään. Ja sen jälkeen maistuukin sauna ja avanto. Kesällä viihdyn mustikkamättäillä ja uimassa, uutena lajina kirkkovenesoutu. En ole urheiluhullu, mutta kaipaan arkeeni liikuntaa ja liikettä. Ja kun korona hellittää, haluan teatteriin.



Minna Säpyskä-Nordberg

Ulkoilu ja liikkuminen - parasta terveyden edistämistä ja ennaltaehkäisevää lääkettä

Helsingin Muistiyhdistys ja Muistiliitto tekevät monin tavoin mainiota työtä sen eteen, että oikeus elää omannäköistä elämää, liikkua ja ulkoilla toteutuvat. Liikuntaan ja mahdollisuuteen ulkoilla ei saa olla ikärajaa. Monet seniorit ja heidän omaishoitajansa pääsevät liikkumaan aivan liian vähän. Tämän asian korjaaminen on itselleni sydämen asia. On siinä tärkeitä, että usein hoivapalveluiden piirissä olevan ikäihmisen kodin matot viedään ulos useammin kuin ihminen itse pääsee ulkoilemaan. Kaikilla pitäisi olla halutessaan mahdollisuus liikkua ja elää omannäköistä elämää.

Liikunta on aivoille superlääkettä, joka edistää fyysistä kuntoa sekä toimintakykyä kaikissa elämän vaiheissa. Liikkuessa aivojen verenkierto paranee ja aivosolujen väliset yhteydet vahvistuvat parantaen muistia. Ulkoilu ja liikkuminen ovat parasta terveyden edistämistä ja ennaltaehkäisevää lääkettä. Arjen asioista selviytyminen sujuvoituu ja omaishoitajankin työ kevenee, kun muistisairas ihminen ja hänen omaisensa liikkuvat arjessa säännöllisesti. Liikkujat myös nukkuvat yönsä paremmin. Jotta liikkuminen olisi mielekästä, on hyvä liikkua tavalla, josta itse pitää. Liikunta tuo myös hyvän mielen. Liikunta on osa hyvää hoitoa ja elämää. Muistisairaavat hyötyvät säännöllisestä liikunnasta monin tavoin.



**Sari Sarkomaa, kansanedustaja,
Muistiliiton hallituksen varapuheenjohtaja**

Liikkumattomuus romahduttaa nopeasti ihmisen toimintakyvyn ja elämänlaadun. Kävely on tehokasta liikuntaa. Musiikki ja tanssi tehoavat kuin lääke, kun mieli maalaa musiikista muistoja. Liikunta ulkoilmassa koronasuosituksia noudattaen on hyvä tapa hoitaa sosiaalisia suhteita ja tavata ystäviä, varsinkin näin korona-aikana.

Helsingissä on jatkettava työtä, että joka asuinalueella on sopivia liikuntamahdollisuuksia seniori-ikäisille. Ja myös riittävästi kunnollisia penkkejä lepoa varten. Varsinkin talvella jalkakäytävien kunnossapito on elintärkeää.

Korona-aika aiheuttaa uusia ja vaikeitakin tilanteita ja tunteita. Muistiliitossa olemme keränneet muistisairaiden ja heidän perheidensä kokemuksia. Erityinen huoli on ollut omaishoitoperheiden palveluiden puutteet. Toimitamme korjausvaateita palveluiden järjestämisestä vastaaville tahoille. Ihmisoikeusvaltuutettu on todennut, että koronarajoitustoimilla ei saa estää muistisairasta ihmistä tapaamasta omaiaan vaan on etsittävä turvalliset tavat taata ihmisoikeudet. Tämä on Helsingin huomioitava.

Ihmiselle kuuluu iästä, sairaudesta ja epidemiasta riippumatta oikeus olla yhdessä puolisonsa kanssa, tavata läheisiään ja liikkua. Palveluiden on pelattava koronasta huolimatta. Uusia tapoja auttaa ja tukea on yhdessä kehitettävä. Helsingin Muistiyhdistys tekee mainiota työtä, ettei kukaan jäisi yksin. Yhteydenpito on kansanedustajan työssäni tärkeää. Ajatukset ja terveiset ovat tärkeitä ja tervetulleita.

Pidetään yhteyttä.

wilhelmiina Merkityksellistä elämää



Tervetuloa hyvän arjen kotiin

Wilhelmiinan viihtyisissä ja avarissa ryhmäkodeissa saat ympärivuorokautisen hoivan ja kattavat palvelut arvokkaaseen ikääntymiseen. Tavoitteenamme on asukkaidemme toimintakyvyn tukeminen ja hyvä elämänlaatu.

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!

asiakkuuspäällikkö Heidi Moisio, puh. 050 577 1666
sähköposti: heidi.moisio@wilhelmiina.fi

Asumispalvelukeskus Wilhelmiina

Taavetti Laitisen katu 4, 00300 HELSINKI
puh. 09 473 473, wilhelmiina@wilhelmiina.fi



Kenellä on oikeus potilasasiakirjoihin?

TEKSTI: Jari Jokiluhta, KUVA: Sampo Pyysalo



Kenellä on oikeus saada potilasasiakirjoja ja millä perusteilla? Omaisten kantelut huonosta hoidosta ja hoitovirheistä ovat viime aikoina olleet paljon julkisuudessa. Seuraavia asioita on hyvä tietää potilasasiakirjoista, koska muistisairas ei ehkä itse pysty kertomaan mitä on tapahtunut ja joudutaan turvautumaan potilasasiakirjoihin asioiden selvittelyssä.

Potilasasiakirjat

Potilasasiakirjoilla tarkoitetaan potilaan hoidon järjestämisessä ja toteuttamisessa käytettäviä, laadittuja tai saapuneita asiakirjoja taikka teknisiä tallenteita, jotka sisältävät potilaan terveydentilaa koskevia tai muita henkilökohtaisia tietoja

Potilasasiakirjojen laatimisen tarkoitus:

- palvelevat potilaan hoidon suunnittelua, toteutusta ja seurantaa, edistävät hoidon jatkuvuutta
- palvelevat potilaan tiedonsaantioikeutta ja oikeusturvaa
- palvelevat terveydenhuollon ammattihenkilöiden oikeusturvaa
- palvelevat terveydenhuollon palvelujen turvallisuutta ja laadunvalvontaa

Mitä merkitään?

- keskeiset hoitotiedot
- tulosyy, esitiedot, nykytila
- havainnot, tutkimustulokset
- ongelmat, taudinmääritys tai terveysriski
- johtopäätökset
- hoidon suunnittelu, toteutus ja seuranta
- sairauden kulku ja loppulausunto

Kantelun kannalta yleensä oleellisin asia on sairauden ja hoidon kulkua koskevat merkinnät:

- taudinmäärityksen, valitun hoidon ja hoitoratkaisujen perusteet riittävässä laajuudessa
- miten hoito on toteutettu, onko hoidon aikana ilmennyt jotain erityistä ja millaisia hoitoa koskevia ratkaisuja sen kuluessa on tehty
- jos potilaan itsemääräämisoikeutta rajoitetaan esim. mielenterveyslain nojalla, siitä tulee tehdä potilasasiakirjoihin erillinen merkintä, josta käy ilmi toimenpiteen syy, luonne ja kesto sekä arvio sen vaikutuksesta potilaan hoitoon samoin kuin toimenpiteen määränneen lääkärin ja suorittajien nimet
- epäillyistä potilasvahingoista yksityiskohtaiset merkinnät, joista käy ilmi kuvaus vahingosta, selvitys hoidossa mukana olleista ja vahingon epäillyistä syistä

Merkinnät erityistilanteissa

- Jos täysi-ikäistä potilasta, joka ei kykene mielenterveyshäiriönsä, kehitysvammaisuutensa tai muun syyn vuoksi päättämään hoidostaan, hoidetaan yhteisymmärryksessä hänen laillisen edustajansa, lähiomaisensa tai muun läheisen kanssa, tästä tulee tehdä merkintä potilasasiakirjoihin

Potilasasiakirjatietojen salassapito

- potilasasiakirjoihin sisältyvät tiedot (kaikki!) ovat salassa pidettäviä

PÄÄSÄÄNTÖ:

Terveydenhuollon ammattihenkilö tai muu terveydenhuollon toimintayksikössä työskentelevä taikka sen tehtäviä suorittava henkilö ei saa ilman potilaan kirjallista suostumusta antaa sivulliselle potilasasiakirjoihin sisältyviä tietoja.

SIVULLINEN: muut kuin asianomaisessa toimintayksikössä tai sen toimeksiannosta potilaan hoitoon tai siihen liittyviin tehtäviin osallistuvat henkilöt

KUITENKIN: potilasasiakirjoihin sisältyviä tietoja saa antaa ilman potilaan kirjallista suostumusta mm.

- tajuttomuuden tai muun siihen verrattavan syyn vuoksi hoidettavana olevan potilaan lähi-omaiselle tai muulle hänen läheiselleen tieto potilaan henkilöstä ja hänen terveydentilastaan, jollei ole syytä olettaa, että potilas kieltäisi näin menettelemästä
- kuolleen henkilön elinaikana annettua terveyden- ja sairaanhoitoa koskevia tietoja perustellusta (esim. epäillä hoitovirhettä) kirjallisesta hakemuksesta sille, joka tarvitsee tietoja tärkeiden etujensa tai oikeuksiensa selvittämistä tai toteuttamista varten siltä osin kuin tiedot ovat välttämättömiä etujen ja oikeuksien selvittämiseksi tai toteuttamiseksi; luovutuksensaaja ei saa käyttää tai luovuttaa tietoja edelleen muuhun tarkoitukseen.

Tietojen luovuttamisesta

- kun sivullinen pyytää potilaan tietoja, kyse tietojen luovuttamisesta
- luovuttajan on varmistettava, että luovutus on laillista: kirjallinen pyyntö, perustelu (potilaan kirjallinen suostumus tai lain säännös) sille, miksi oikeus saada tietoja
- vastataan siihen mitä pyydetään, esim. räätälöity lausunto

Potilaan suostumuksesta tietojensa luovuttamiseen:

- henkilötietolain mukaan suostumuksella tarkoitetaan kaikenlaista vapaaehtoista, yksilöityä ja tietoista tahdonilmaisua, jolla rekisteröity hyväksyy henkilötietojensa käsittelyn
- rekisteröidyn on suostumusta antaessaan pitänyt olla tietoinen siitä, mihin hän suostumuksensa antaa (kirjallinen tai suullinen suostumus).
- suostumusasiakirjasta on käytävä ilmi ainakin seuraavat seikat:
 1. Kuka tietoja luovuttaa?
 2. Kenelle tietoja luovutetaan?
 3. Mitä tarkoitusta varten tietoja luovutetaan?
 4. Mitä tietoja luovutetaan
 5. Päivämäärä ja potilaan allekirjoitus

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

Lisätietoja ja ajanvaraukset: JARI JOKILUHTA

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

**Cerad-muistitesti 88,-
Jäsenille 1. testi 48,-**

Lisätietoja ja ajanvaraukset: SAMI KUUSISTO

vastaava ohjaaja, muistihoitaja
p. 040 90 22253
sami.kuusisto@alzghi.fi

Käytännön ongelmana on ilmennyt riita-asioissa, ettei ole olemassa muistisairaahan kirjallista suostumusta tietojen luovuttamiseen ja ymmärrys ei enää riitä sellaisen tekemiseen tai potilas on kuollut ja yritetään selvittää mitä on tapahtunut. Vastapuoli vetoaa tietojen salassapitovelvollisuuteen, eikä luovuta tietoja.

Aluehallintovirasto ohjeistaa varmistamaan, että potilasasiakirjoihin on kirjattu yhteyshenkilö, jolla on oikeus saada salassa pidettäviä tietoja. Tilanteita voi ennakoida kirjaamalla etukäteen esim. hoitotahtoon suostumuksensa tietojen luovuttamiseen. Epäselvissä tapauksissa, kun on tehnyt kantelun aluehallintovirastoon, sieltä ohjeistetaan ja otetaan kantaa, mitä tietoja on oikeus saada missäkin tilanteessa.

Asahi

TEKSTI: Tuulikki Tarkiainen

”Alkuun ajattelin, että tuntuukohan tämä missään, mutta yllättävän lämmin tuli!”, kommentoi asiakas Asahitunnin jälkeen kokemuksiaan.

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin toiminnassa on aloitettu pilottikokeiluna uudet Asahi-terveysliikuntaryhmät. Ryhmät on tarkoitettu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Moni onkin tullut ryhmiin yhdessä läheisten kanssa. Ryhmät toimivat etäyhteyksin ja siirtyvät ulkoilmaan kevään edetessä. Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, joka on yksinkertaista, tehokasta ja kokonaisvaltaista. Liikkeet ovat rauhallisia ja rytmittyvät hengityksen tahdissa, mutta sen vaikutukset saattavat yllättää rauhallisesta suoritustavasta johtuen. Liikkeet avaavat, rentouttavat ja vahvistavat kehoa ja mieltä, mutta samalla kehoon hiipii lämpö, kun isot lihakset pumpaavat aktiivisesti harjoituksen ajan.

Asahin kehitystyö alkoi vuonna 2004 Yrjö Mähösen, Timo Klemolan, Ilpo Jalamon sekä Keijo Mikkosen toimesta. Kehittäjiä yhdisti kamppailulajitausta. Myös asahin liikemalleihin on vaikuttanut itämaiset ja länsimaiset terveysliikuntalajit. Terveyskäsitteeseen pohjautuu länsimaiseen liikuntatieteeseen ja terveysajatteluun. Asahi on kehittynyt vuosien saatossa huimaa vauhtia monien eri kehittäjien toimesta ja kehittyä edelleen samalla kun sitä sovelletaan yhä uusien asiakasryhmien parissa.

”Täähän on tällaista hyvää aivojumppaa, kun pitää oikein miettiä, että miten päin se käsi nyt tossa meneekään”, totesi eräs osallistuja ryhmän jälkeen. Asahin liikesarjoihin pääsee helposti mukaan ja se toimii myös muistisairauteen sairastuneiden ihmisten kohdalla. Kehon tuntemuksia kuunnellaan ja havainnoidaan aktiivisesti. Millaisessa asennossa keho on?



Muistiohjaaja Tuulikki Tarkiainen

Onko siellä jäykkyyttä vai onko se rento? Kehon hahmottamista tukevat harjoitukset ovat samalla myös neurologinen haaste, joka aktivoi aivoja tehokkaasti. Se on Asahin liikkeissä ikään kuin sisäänrakennettuna.

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsin Asahi-ryhmissä tehdään Asahi I ja II sarjan liikkeitä ja niihin lisätään myös toiminnallisia aivotreeniharjoituksia ja muita kuntouttavia liikkeitä ryhmäläisten tarpeiden mukaan. Yhteisissä harjoituksissa Teamsin välityksellä jokainen pääsee mukaan tunnille kotoaan käsin ja liikkeisiin saa tukea ohjaajalta. Ryhmäläisten ideoiden kautta syntyi ajatus väliviikkoina toteutettavasta omasta harjoittelusta, johon yhdistetään Asahin teknisiä asioita, sekä kuntouttavia harjoituksia keholle. Harjoitukset tulee ryhmäviikon jälkeen sähköpostiin ja niitä jokainen saa tehdä omaan tahtiin sekä mielenkiintonsa mukaan.

Ryhmissä on mukana myös muistisairaana läheisiä, joista osa on tullut mukaan tukihenkilön roolissa. Monet ovat yllättyneet ja kommentoineet myös omaa virkistymistään yhteisen ”harrastuksen” myötä. ”Enpä olis uskonut, että näin perusteellisesti saa ohjausta ja kehonhuoltoa myös itselleen tästä.” Kokemus hyvän elämän ja arjen jatkumisesta muistisairausdiagnoosin jälkeen sairastuneelle itselleen ja läheisille, on arvokasta.

Alkuvuodesta startanneet pilottiryhmät ja sen tuomat kokemukset auttavat jatkamaan kehitystyötä muistisairaiden terveysliikunnan parissa. Ryhmäläisten kokemukset ja ajatukset ovat tässäkin toiminnassa kehitystyön sydän.

Lisätietoja yhdistyksen Asahi-ryhmistä:

Tuulikki Tarkiainen

p. 044 770 9121 tai tuulikki.tarkiainen@alzhi.fi



Risto Lehto ja Yrjö Mähönen Asahi Nordicista ja muistiohjaaja Tuulikki Tarkiainen.

Askelia arkeen – voimaa kuntosalilta

TEKSTI: Minna Säpyskä-Nordberg KUVAT: Ikäinstituutti, Ossi Gustafsson

WHO:n päivitetty liikuntasuositukset ikäihmisille ovat entistä helpompia toteuttaa. Kaikenlainen liike on hyväksi, ja liikunnan voi koota muutamien minuutin pätkissä, pitkin päivää. Tärkeintä on välttää liikkumattomuutta.

Arkiaktiivisuus on arvossa, vaikka aiemmat ohjeistukset kestävyysliikunnasta ja voima- ja tasapainoharjoittelusta ovat edelleen voimassa. Suosituksena on siis liikkua säännöllisesti ja monipuolisesti, mikäli aikoo pysyä kunnossa tai jopa kohentaa kuntoaan. Ikääntyvien kannattaa kestävyysliikunnan lisäksi treenata 2-3 kertaa viikossa lihasvoimaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Vahvat jalat pitävät pystyssä.



WHO:n suosituksissa ikäihmisiä kannustetaan monipuoliseen yhdistelmäharjoitteluun, sillä se madaltaa merkittävästi kaatumisen ja kaatumisesta aiheutuvien tapaturmien riskiä.

Kannattaa siis sisällyttää arkiseen liikkumiseen kestävyysliikuntaa, voimatreeniä sekä tasapainoa ja ketteryyttä vaativia harjoitteita. Kävely, hiihto tai pyöräily, kunkin liikkumiskyvyn ja mieltymysten mukaan, kohentaa sydän- ja verenkiertoelimistöä ja säilyttää myös muistitoimintoja. Tasapainoa voi treenata liikkumalla epätasaisella alustalla ja vaihtelevassa maastossa tai kotiooloissa maton raitaa pitkin kävelemällä. Jalkavoimia parannetaan porraskävelyssä tai tuolilta ylös nousussa. Aina ei tarvitse lähteä erityiseen paikkaan harjoittelemaan, treenata voi vaikka olohuoneessa, rappukäytävässä, omassa kotipihassa tai tavallisilla kaupparesseissa. Helppoja kotijumppaliikkeitä voima- ja tasapainoharjoitteluun saa verkkosivulta www.voitas.fi.



Lihaskvoimaa ja tasapainoa voi ja kannattaa parantaa vielä iäkkäänkin. Erityisesti he, joilla on liikkumiskyvyn vaikeuksia, hyötyvät pienenkin liikunnan lisäämisestä. Tehokasta ja turvallista on kuntosaliharjoittelu, johon liitetään myös tasapainoharjoitteita. Kannattaa kysyä ammattilaisen ohjausta tavoitteelliseen harjoitteluun oman alueen terveysaseman fysioterapiasta, liikuntatoimesta tai yksityissektorin kuntosalilta. Liikkumiskyvyn testien jälkeen laaditaan yksilöllinen kuntosaliohjelma. Harjoitusvastusta eli painoa lisätään säännöllisesti ja tasapainoliikkeissä vaativuustasoa vaikeutetaan. Ei kannata tehdä koko ajan samaa ohjelmaa, vaan lisätä haastetta voimien ja taitojen karttuessa. Jo 2-3 kk jaksolla saa hyviä tuloksia, yli 90-vuotiaanakin. Treenata voi siis kuuriluontoisesti. Kunhan muistaa, ettei sen jälkeen jää pelkästään sohvalle nauttimaan saavutetuista tuloksista. On syytä jatkaa ylläpitävää harjoittelua ainakin kerran viikossa ja olla arjessa aktiivinen.

Liikunnassa, erityisesti voimaharjoittelussa, on tärkeää huolehtia riittävästä ja monipuolisesta ravinnon saannista. Lihakset tarvitsevat rakennusaineiksi proteiinia. Rahkavälipala tai kinkkuleipä heti tai viimeistään kahden tunnin kuluessa kuntosalitreenin jälkeen tuo parempia tuloksia. Muista siis syödä kunolla ja pidä huolta ateriarhythmistä.

Kimpassa on kivempaa – kunhan korona hellittää

Kaikille eivät terveyshyödyt tai lihasten vahvistaminen ole riittäviä perusteluja, mutta mielen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet kannustavat liikkeelle. Ja ne vasta ovatkin painavia perusteita liikunnan harrastamiseen. Moni ikäihminen mainitsee liikuntaryhmään osallistumisen tärkeimmäksi syyksi ystävien tapaamisen.

Kannustan jatkamaan itselle mieluisaa lajia, mutta kokeilemaan rohkeasti uuttakin. Lähtisitkö sinä kuntosalille, tuolijoogaan, vesijumppaan tai boccia-peliin? Sillä aikaa, kun odotamme koronarajoitusten loppumista, voimme aina lähteä ulos. Luonnossa liikkuminen ruokkii aisteja ja antaa haastetta tasapainolle ja kestävyydelle - melkein huomaamatta. Ulkona liikkumista voi harjoitella vain ulkona ja kävelykyky säilyy vain kävelemällä. Samalla myös vastustuskyky kasvaa, kun elimistö altistuu luonnon ja ulkoilman monille mikrobeille. Flunssat pysyvät loitolla. Monessa kaupunginosassa on rakennettu ulkokuntosaleja, joissa voi käydä kokeilemassa voimaliikkeitä tai tasapainoharjoitteita. Rohkeasti vaan raitille.

Liikunta, jossa käytetään useampia aisteja samanaikaisesti, on hyväksi toimintakyvylle ja muistille. Entisaikojen tanssiharrastus kannattaa siis herättää uudelleen eloon. Siinä liikettä saavat sekä kroppa että mieli – tanssiksi voi panna vaikka kotona radion ääressä. Kesällä päästään ehkä jo lavatansseihin.



Kuva: Ilkka Jukarainen

Tenholantien toimitalomme puretaan vuoden 2022 aikana. Etsimme

UUTTA TOIMITILAA

Tarpeitamme/toiveitamme:

- noin 300-400 m²
- esteetön
- kaksi ryhmätalaa, toimistohuoneita ja keittiö
- useampi wc, inva-wc
- hyvät ulkoilumahdollisuudet

Jos tiedät tilan, joka voisi olla sopiva, vinkkaa ihmeessä meille.

Lisätietoja: Jaana Jukarainen p. 040 902 2256 tai jaana.jukarainen@alzhi.fi



Muistiasia on kaikkien asia.

Liity jäseneksi!

Helsingin Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

Haasta ystäväsikin mukaan yhdistyksen jäseneksi!

Tiesitkö, että jäsenyyden voi antaa myös toiselle henkilölle lahjaksi.

Täytä liittymislomakkeeseen ensin saajan tiedot ja laskutuskohtaan omat tietosi. Jäsenyys on toistaiseksi voimassa ja laskutetaan lahjan antajalta vuosittain, ellet halua tehdä siihen muutoksia. Varmista kuitenkin ensin lahjan saajalta, että hän haluaa olla yhdistyksemme jäsen.

Lisätietoja ja liittymislomake: www.alzhki.fi

ENSITIETOILLAT

Helsingin Muistiyhdistyksessä
Tenholantie 12, Helsinki

I osa 12.4.2021
klo 17-19



Muistisairaudet ja hoito:

Yleislääketieteen erikoislääkäri
Ari Rosenvall
(muistisairauksien erityispätevyys)

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

II osa 19.4.2021
klo 17-19

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

**OSANOTTAJAMÄÄRÄ ON
RAJOITETTU**

Ravitsemuksen merkitys:
Keittiöpäällikkö,
Gery ry:n hallituksen jäsen
Saara Sainmaa

Liikunnan merkitys:
Muistiohjaaja Sofia Halme

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

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 ohjaajalta 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@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 Sami Kuusisto p. 040 902 2253, sami.kuusisto@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
maanantaisin 8.3, 22.3, 12.4, 19.4, 3.5. ja 17.5.2021
Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmoittautumiset: Tuulikki Tarkainen p. 044 770 9121 tai tuulikki.tarkainen@alzhi.fi

Torstain iltaryhmä
klo 17.30 - 20.00
torstaisin 18.3, 15.4. ja 20.5.2021
Tenholantie 12, 2.krs, 00280 Helsinki
Ilmoittautumiset viimeistään edellisenä päivänä, sami.kuusisto@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 tulevast. 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? Räätlöimme vapaaehtoistyön juuri sinulle sopivaksi.

Vapaaehtoistoiminnan muotoja ovat esim:

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

Vapaaehtoistoimintaan liittyvissä asioissa voi ottaa yhteyttä joko sähköpostitse tuulikki.tarkainen@alzhi.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. aivojumpaa, ulkoilua, muistitreeniä ja erilaisia aktivoivia harjoitteita
- Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet ja juomapullon

HELSINKI

Liikunnalliset aivotreeniryhmät:

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

Kuntosaliryhmä:

- Helsingin Muistiyhdistys
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 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 Tarkainen p. 044 770 9121, tuulikki.tarkainen@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



KUTSU KEVÄTKOKOUKSEEN

26.4.2021
maanantai
klo 18.00

Terveyspuisto
Tenholantie 12, 2. krs
Helsinki

Helsingin Muistiyhdistys 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, kuvataidopedagogi
Mauri Sihvola
p. 044 705 6054
mauri.sihvola@alzhi.fi

Ohjaaja, lähihoitaja, hieroja
Ere Itäaho
p. 044 705 6054

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

Vapaaehtoistoiminta

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

Keittiö

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

Kokki
Anu Henriksson

Omaisten vertaistukiryhmä

Sami Kuusisto
p. 040 902 2253
sami.kuusisto@alzhi.fi

Muistiluotsi-ryhmät

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

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

Päivätoiminta

Päivätoiminnan vastaava ohjaaja,
muistiohjaaja
Sami Kuusisto
p. 040 902 2253
sami.kuusisto@alzhi.fi

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

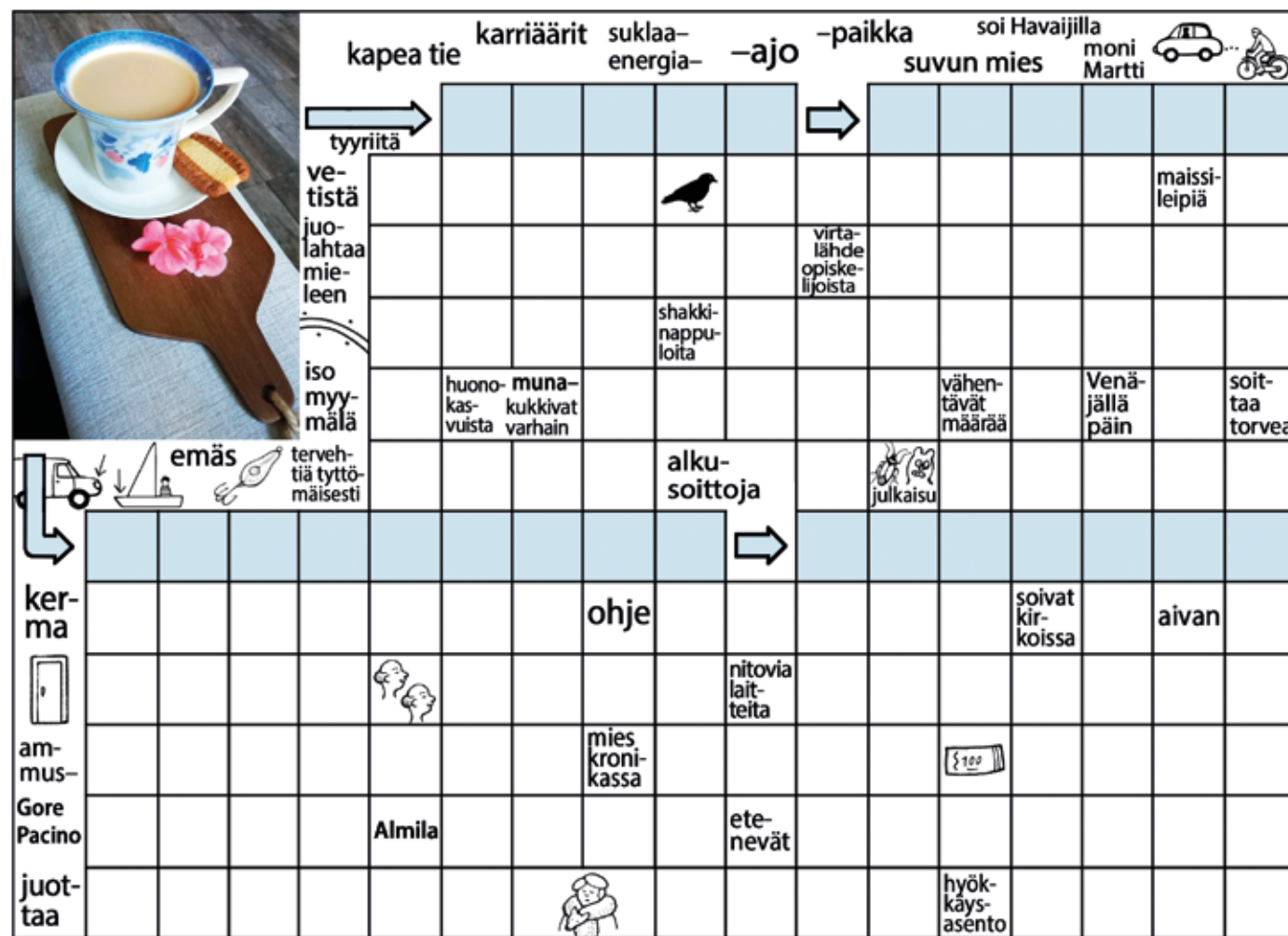
Ohjaaja, lähihoitaja Kirsti Salin
p. 044 705 6054

SOSIAALISESSA MEDIASSA:

Helsingin Muistiyhdistys
 @alzhi
 helsinginmuistiyhdistys

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

Kiitos!



© Riina Yrjänheikki & Tatu Vuorinen 2021

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

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

Christer Antson
p. 0400 604 928
christer.antson@nexia.fi

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

Anna von Nandelstadh
p. 040 555 8872
anna.vonnandelstadh@hel.fi

Anne Porthén
p. 040 7683621
anne.porthen@hotmail.fi

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

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

Minna Säpyskä-Nordberg
p. 040 5968792
minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi

MUISTISAIRAUKSIIN ERIKOISTUNEITA LÄÄKÄREITÄ

YLEISLÄÄKETIETEEN ERIKOISLÄÄKÄRI
ARI ROSENVALL (muistisairauksien erityispätevyys)

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

www.mehilainen.fi

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

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

www.mehilainen.fi

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

KUPPI KUUMAA
KURA NAAKKA J
AJATUS AKUSTO
LATU SOTILAAT
L KOISO E C
IKEA A OL IOT
KAUNIISTI KATETTU
ELIITTI NEUVO Ä U
UKSI UKOT NITURIT
LATAAMO RONI RAHA
ALIT ATSO ASTUJAT
TINATA TÄTI TANA



Painotuotteet
4041-0619



ClimateCalc CC-000025/FI
PunaMusta Printing

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 20 €, lähetä tekstiviesti 20E MUISTA numeroon 16588

Rahankeräyslupa RA/2019/1066

Lisätietoja

p. 09 454 2750 tai toimisto@alzhki.fi

KIITOS!

Kuva: Ilkka Jukarainen