

# Elämää muisti- sairauden kanssa



**KUNTOUTUSOPAS** muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen

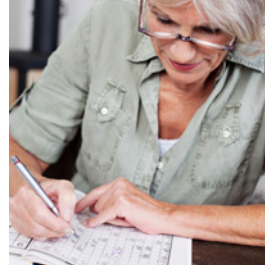
# SISÄLLYS

---

Tavoitteena kuntoutuminen .....	4	Päiväkuntoutus .....	14
Voiko muistisairas ihminen kuntoutua? .....	5	Hyvä hoito ja lääkitys .....	15
Kuntoutusmalli – oikeus hyvään elämään .....	6	Apuvälineet, teknologia ja muu ympäristön tuki .....	15
Yksilöllisen elämäntavan mukainen arki .....	8	Kuntoutumista tukeva kotihoito .....	16
Vertaistuki .....	10	Ympäri vuorokautinen kuntoutus .....	17
Kuntoutussuunnitelma ja nimetty tukihenkilö .....	11	Käytännön ohjeita arkeen .....	18
Neuvonta, ohjaus ja ensitieto .....	12	Mistä apua ja tukea .....	20
Sopeutumismuunnos .....	12	Lisätietoja .....	22
Yksilölliset terapiat ja psykologinen tuki .....	13		

Ole rohkea, utelias ja aktiivinen. Tavallinen, omannäköinen elämä on parasta mahdollista kuntoutusta. Elämä ei lopu sairastumiseen, vaikka voikin muuttaa muotoaan.

Tämä opas kertoo kuntoutuksesta ja innostaa pitämään itsestä huolta. Lisäksi opas auttaa ottamaan selvää palveluista ja tukimuodoista. Apua ja ohjausta voi sairauden eri vaiheissa tarvita ja saada koko perhe.



# TAVOITTEENA KUNTOUTUMINEN

---

Kuntoutus on palvelujen, etuuksien ja oman aktiivisen elämäntavan muodostama kokonaisuus, jonka tarkoituksena on edistää hyvää elämää ja toimintakykyä. Kuntoutusta, tietoa ja tukea tarvitsevat niin muistisairauteen sairastunut kuin läheisetkin.

Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kuntoutus on osa hyvän hoidon kokonaisuutta, sillä oikea-aikaiset, ennakoivat palvelut lisäävät hyviä, toimintakykyisiä vuosia.

” *Sairaus ei ole eikä saa olla este, vaan se on mahdollisuus. Positiivisten kokemusten myötä avain kääntyy lukossa ja aukeaa mahdollisuuksien maailma.*

– Alzheimerin tautiin sairastunut

Mielekäs, mukava ja eläväinen arki on parasta mahdollista kuntoutusta. Tässä oppaassa esitellään elämää muistisairauden kanssa tukevia kuntoutuspalveluja, joihin kannattaa tutustua ajoissa – jo ennen kuin niille on tarvetta. Näin tukea osaa hakea, kun tilanne tulee ajankohtaiseksi.

## KUNTOUTUKSEN TAVOITTEINA ON:

- sopeutuminen sairauteen
- luottamuksen lisääntyminen omiin vaikutusmahdollisuuksiin siinä, miltä tulevat vuodet sairauden kanssa näyttävät
- hallinnantunteen lisääntyminen
- voimavarojen ja omatoimisuuden lisääminen
- mielekäs ja juuri sopivan aktiivinen elämä
- terveydentilan ja toimintakyvyn ylläpitäminen tai jopa koheneminen

# VOIKO MUISTISAIRAS IHMINEN KUNTOUTUA?

---

Sairauden etenemismuutokset voi vaikuttaa. Kuntoutuminen tuo toivoa ja elämäniloa, jotka sairastuminen voi väliaikaisesti sammuuttaa. Kuntoutuminen luo tunteen siitä, että arki sujuu ja elämä on sairaudesta huolimatta omannäköistä ja mukavaa.

Muistisairas ihminen ei ole kuntoutuspalvelujen passiivinen kohde, vaan oman elämänsä toimija – myös sairauden vaikeassa vaiheessa. Kuntoutuminenkin on mahdollista läpi sairauden.

Matkan varrella kuntoutuksen luonne kuitenkin muuttuu. Kun sairauden varhaisessa vaiheessa tarvitaan ennen kaikkea tietoa, tukea ja empatiaa sekä apuvälineitä muistin tueksi, painottuu kuntoutus myöhemmin hyvään hoivaan ja iloa tuottavien asioiden tekemiseen.

Mitä enemmän sairastunut ja hänen läheisensä saavat tietoa sairaudesta, sen hoidosta ja kuntoutuksesta, sitä paremmat mahdollisuudet on sopeutumiseen, kuntoutumiseen ja mielekkään elämän jatkamiseen.

**”** *Olen oivaltanut, että kuntoutuminen ja elämäni on myös minusta itsestäni kiinni. Nyt pitää keskittyä niihin päiviin ja vuosiin, joita on jäljellä. Tarvitsen kuitenkin apua selviytymiseen, ja minulla on oikeus saada sitä.*

– Alzheimerin tautiin sairastunut

# KUNTOUTUSSUUNNITELMA

## NEUVONTA & OHJAUS Nimetty tukihenkilö

**MUISTI-  
SAIRAUDEN  
DIAGNOOSI**

**ENSITIETO**

**SOPEUTUMIS-  
VALMENNUS**

**PÄIVÄ-  
KUNTOUTUS**

**YMPÄRI-  
VUOROKAUTINEN  
KUNTOUTUS**  
Lyhyt- tai  
pitkäaikainen

**KUNTOUTUMISTA TUKEVA KOTIHOITO**

**YKSILÖLLISET TERAPIAT & PSYKOLOGINEN TUKI**

**VERTAISTUKI**

## MUUT KUNTOUTUMISTA EDISTÄVÄT TEKIJÄT

yksilöllisen elämäntavan mukainen arki  
sosiaaliset suhteet  
kulttuuri- ja liikuntaharrastukset

muistisairauden lääkehoito  
muiden sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito  
apuvälineet, teknologia ja muu ympäristön tuki

ENNALTAEHKÄISY

# KUNTOUTUSMALLI – OIKEUS HYVÄÄN ELÄMÄÄN

---

Kuntoutusmallissa kuljetaan sairauden polulla aina sairauden ennaltaehkäisystä sen vaikeaan vaiheeseen asti. On tärkeää, että muistisairas ihminen läheisineen saa juuri senhetkiseen elämäntilanteeseen sopivia kuntoutuspalveluita.

” *Kuntoutuspalveluja tarvitaan jo siinä vaiheessa, kun toimintakyky on vielä hyvä. Pitäisi olla ohjatusti ja suunnitellusti asioita, jotka sairastunutta kiinnostaa.*

– muistisairauteen sairastuneen puoliso

## YKSILÖLLISEN ELÄMÄNTAVAN MUKAINEN ARKI

Aktiivinen ja elämänmakuinen arki sekä läheisten tuki ovat parasta kuntoutusta. Palvelut ja ammattilaiset kulkevat rinnalla tarpeen mukaan tukien, sillä kuntoutus on paljon muutakin kuin yksittäisiä toimenpiteitä.

On tärkeää, että elämä jatkuu omannäköisenä ja tuntuu hyvältä sairaudesta huolimatta. Omanlainen arki, hyvät perhe- ja ystävyysuhteet, tutut harrastukset sekä itselle tärkeiden asioiden tekeminen pitävät kiinni elämässä ja tukevat toimintakykyä monipuolisesti. Välillä kannattaa myös repäistä ja tuoda arjen rinnalle juhlaa.

Toisaalta muistisairaus antaa luvan tehdä asioita itselle sopivaan tahtiin ja oman jaksamisen mukaan. Mitään sellaista ei kannata tehdä, mikä tuntuu vievän enemmän kuin antavan.

Aivoja ja muistia hellii kaikenlainen mukavalta tuntuva ja sopivan haasteellinen tekeminen, joka tuottaa iloa ja onnistumisen kokemuksia. Hyvää muistinhoitoa on esimerkiksi:

- **aktiivisuus ja sosiaalisuus, kuten ystävän kanssa keskustelu, valokuvien katselu ja muistelu, lukeminen ja laulaminen**
- **liikunta, kuten haravoiminen, kävelylenkit, tanssituokit, ohjatut kuntosalikäynnit**
- **maistuva ruoka ja säännöllinen ruokailurytmi**
- **riittävä lepo ja uni**

Osallistumista, sosiaalisia suhteita ja harrastamista tukemaan voi hakea kunnan sosiaalitoimesta henkilökohtaista avustajaa.

Hoitotahto on erinomainen väline siihen, että oma tahto toteutuu arjessa sekä hoito- ja kuntoutuspal-



veluissa silloinkin, kun sairastunut ei enää itse pysty toiveistaan kertomaan. Hoitotahto kannattaa pohtia ja kirjoittaa viimeistään muistisairauden diagnoosin jälkeen. Se voi sisältää toiveita kuntoutusratkaisuis- ta sekä siitä, kenen ensisijaisesti toivoo asioistaan päättävän oman toimintakyvyn heikentyessä.

Muistiliiton hoitotahtolomakkeita saa muistiyhdis- tyksistä. Sen voi myös täyttää ja tulostaa Muistiliiton verkkosivuilta, joilta löytyy tietoa muistakin enna- koinnin keinoista tulevan varalle.

” *Diagnoosin saatuani päätin ryhtyä soittamaan kitaraa. Aloin soittamaan ensin lähinnä kunnon ylläpitämiseksi, mutta vaikka oppiminen on ehkä hidasta, soittamiseen on syttynyt valtava sisäinen palo.*

– Alzheimerin tautiin sairastunut



## Muisti-KaVeRi tukee tekemistä, harrastamista ja osallistumista

Muisti-KaVeRi tarjoaa mahdollisuuden omannäköisen elämän jatkumiseen toimimalla esimerkiksi kalakaverina, kahvitteluseurana tai kumppanina teatterikäynnillä.

Vapaaehtoiset Muisti-KaVeRit ovat tukihenkilöitä, joita voi tiedustella lähimmäistä muistiyhdistyksestä tai Muistiliitosta.

## VERTAISTUKI

Vertaistuki tarjoaa seuraa ja tukea henkilöiltä, jotka ovat kokeneet samanlaisia asioita. Se auttaa huomaamaan, ettei ole yksin sairauden kanssa. Vertaisten kanssa keskustellessa voi olla sekä tuen saajan että antajan roolissa, mikä lisää omia voimavaroja ja vahvistaa sosiaalista turvaverkkoa. Vertaisilta saa myös parhaat käytännön vinkit arkeen sairauden kanssa.

Turvallisessa seurassa uskaltaa puhua vaikeammistakin tunteista ja kokemuksista – ja välillä ihan kaikesta muusta kuin sairaudesta. Joskus tärkeintä vertaisuutta onkin juuri se, ettei tarvitse selitellä sairautta tai sen oireita, sillä kaikki ymmärtävät sanoittakin.

### VERTAISTUKEA MONESTA KANAVASTA

- Vertaistukiryhmiä ja -toimintaa tarjoavat muistiyhdistykset ympäri Suomen. Oman paikkakunnan toiminnasta voi kysyä lähimmästä muistiyhdistyksestä.
- Vertaislinja-tukipuhelimeen vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat. He tarjoavat kuuntelevan korvan vuoden jokaisena päivänä klo 17–21 numerossa 0800 9 6000 (maksuton).
- Vertaislinja-verkkokeskustelupalsta on avoinna kaiken aikaa. Palstalla voi jutella muiden sairastuneiden ja läheisten kanssa aiheesta kuin aiheesta. Keskusteluun voi osallistua osoitteessa: [www.muistiliitto.fi/fi/keskustelu](http://www.muistiliitto.fi/fi/keskustelu).

## KUNTOUTUSSUUNNITELMA JA NIMETTY TUKIHENKILÖ

Laki velvoittaa tekemään sairastuneelle kirjallisen, henkilökohtaisen kuntoutussuunnitelman. Kuntoutussuunnitelma turvaa kuntoutujan oikeuden tarpeita vastaaviin kuntoutuspalveluihin ja lisäksi se ohjaa aktiivisuuteen ja omahoitoon.

Kuntoutussuunnitelma tulisi laatia heti diagnoosin jälkeen yhdessä sairastuneen, hänen läheisensä ja ammattihenkilöiden kanssa, ja sitä tulisi päivittää säännöllisesti sekä tilanteen olennaisesti muuttuessa. Mikäli sairastunut ei itse pysty osallistumaan, ohjaa aiemmin kirjattu hoitotahto suunnittelua.

Nimetyt tukihenkilön, kuten muistikoordinaattorin, vastuulla on kuntoutussuunnitelman päivitys sekä palvelujen kokonaisuudesta huolehtiminen.

### KUNTOUTUSSUUNNITELMAAN OLISI HYVÄ KIRJATA AINAKIN:

- kuntoutujan elämäntilanne ja kuntoutustarve
- kuntoutuksen tavoitteet
- kuntoutuksen keinot ja toimenpiteet, eli kuntoutus- ja tukipalvelut sekä toimintakykyä ja elämänlaatua ylläpitävät harrastukset
- vastuunjako ja nimetty tukihenkilö
- aikataulu ja suunnitelma kuntoutuksen seurannasta

## NEUVONTA, OHJAUS JA ENSITIETO

Jokainen sairastunut ja läheinen tarvitsee perustietoa sairaudesta, hoidosta ja kuntoutuksesta sekä sosiaalisista etuuksista ja tukimuodoista.

Ensitiedoksi sanotaan kaikkea sitä informaatiota ja tukea, jota antavat muun muassa diagnoosin tehnyt lääkäri ja muistihoitaja sekä muistiyhdistys. Ensitieto auttaa sopeutumaan uudenlaiseen elämäntilanteeseen ja rakentamaan elämää sairauden kanssa.

Tiedontarve ei kuitenkaan lopu sairauden alkuun, ja tukea kannattaakin hakea aina sairauden edetessä ja kun tilanne kotona muuttuu.

Jokaisella sosiaali- ja terveysalan ammattilaisella on lain mukaan ohjaus- ja neuvontavelvollisuus.

Se tarkoittaa, että ammattilaisten tulee kertoa kattavasti palveluista ja niiden hakemisesta sekä tarvittaessa auttaa hakemusten tekemisessä tai ohjata eteenpäin oikealle taholle.

## SOPEUTUMISVALMENNUS


Sopeutumisvalmennuksen tarkoituksena on tukea muistisairasta ja hänen läheistään käsittelemään sairauteen liittyviä tunteita ja motiivoida toimintakykyä ylläpitävään omahoitoon. Sopeutumisvalmennus voi olla avo- tai kurssimuotoista ja sitä voidaan järjestää yksilöllisesti tai ryhmille. Sopeutumisvalmennusta järjestää Kela ja vertaiskursseja sekä tuettuja lomiamyösi muistiyhdistykset.

## YKSILÖLLISET TERAPIAT JA PSYKOLOGINEN TUKI

Yksilöllisillä terapioidella tarkoitetaan esimerkiksi fysio-, toiminta- ja puheterapiaa, muistikuntoutusta sekä musiikki- ja taideterapiaa. Psykologinen tuki auttaa pääsemään yli sairastumisen kriisistä ja sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin.

Puolison ja muiden läheisten rooli on erittäin merkityksellinen muistisairaahan ihmisen kuntoutumisen kannalta. Toimintaterapeutti, fysioterapeutti tai muistihoitaja voi kotikäynnillä opastaa myös perhettä siihen, miten sairastuneen toimintakykyä parhaiten tuetaan.

Läheisten on huolehdittava omasta jaksamisestaan. Apua kannattaa pyytää, jotta ei jää yksin huo-



lien kanssa. Muistiyhdistyksestä ja vertaisryhmästä, muistikoordinaattorilta, Kelan omaishoitajien kuntoutuskurssilta ja parisuhdeterapiasta voi saada tukea rinnalla kulkemiseen sairauden muuttamassa elämäntilanteessa.

## PÄIVÄKUNTOUTUS

Päiväkuntoutus on yksilöllisesti suunniteltua, tavoitteellista toimintaa, joka tukee mielekkään elämän jatkumista ja kotona asumista. Ryhmämuotoinen päiväkuntoutus tarjoaa seuraa ja tekemistä päiviin. Yleensä päiväkuntoutuspaikat järjestävät myös matkat kodin ja kuntoutuspaikan välillä. Päiväkuntoutusta voi kysyä oman kunnan sosiaalitoimesta.

## HYVÄ HOITO JA LÄÄKITYS

Kun muistisairauden diagnoosi saadaan varhaisessa vaiheessa, voidaan toimintakykyä ylläpitävä lääkityskin aloittaa ajoissa. Hyvä hoito ja oireenmukainen lääkitys ovat tärkeä osa toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemista koko sairauden matkalla.

Erityisesti verisuoniperäisissä muistisairauksissa on tärkeää välttää esimerkiksi tupakointia, runsasta alkoholinkäyttöä, korkeaa kolesterolia sekä ylipainoa. Nämä verisuoniriskejä lisäävät tekijät kun voivat vaikuttaa sairauden etenemiseen.

Myös mahdollisten muiden sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hyvään hoitoon on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota, jotta ne eivät heikennä hyvinvointia ja toimintakykyä.

## APUVÄLINEET, TEKNOLOGIA JA MUU YMPÄRISTÖN TUKEA

Lähiympäristöä voidaan muokata monin tavoin sairastuneen toimintakykyä tukeväksi. Esimerkiksi kaiteet, liuskat, muistuttajat ja selkeät opasteet auttavat toimimaan arjessa itsenäisesti tai avustettuna. Toisaalta mahdollisimman moni asia kannattaa säilyttää tutuna, sillä pysyvyys helpottaa arkea.

Muistisairaana kotona asumisen tueksi kehitetään koko ajan lisää muistin apuvälineitä sekä muuta arkea helpottavaa teknologiaa. Esimerkiksi turvapuhelimen, kännykkäpaikannuksen tai kaatumisesta hälyttävän turvamaton avulla voidaan turvallisesti asua kotona toimintakyvyn alenemisesta huolimatta.



## KUNTOUTUMISTA TUKEVA KOTIHOITO

Kotihoidon tehtävänä on tukea päivittäisissä arjen toiminnoissa. Kotihoitoa voi saada tilapäiseen tarpeeseen tai säännöllisesti esimerkiksi lääkähoidon ja hygienian hoitamisen avuksi. Kotihoidon kautta järjestetään myös tukipalveluja, kuten ateriala-, vaatehuolto-, kylvytys-, siivous-, kuljetus- ja saattajapalvelut. Lisäksi kotihoito opastaa omaishoidon tuen ja muiden palvelujen saamisessa ja käytössä.

Useimmat kunnalliset kotihoitoyksiköt eivät tee viikkosiivousta, ruuanvalmistusta tai pyykinpesua. Näihin voi saada apua yksityisiltä palveluntuottajilta tai järjestöiltä, joilta voi kysyä avustajaa myös harrastustoimintoihin, kauppareissuihin sekä pihatöihin.



## YMPÄRIVUOROKAUTINEN KUNTOUTUS

Lyhytaikaisen kuntoutuksen ja hoidon tavoitteena on tukea yksilöllisesti fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja kotona asumista sekä antaa läheiselle mahdollisuus vapaa-aikaan ja virkistäytymiseen. Hoitajaksot voidaan järjestää säännöllisesti toistuvina tai tarpeen mukaan. Jakson aikana tarkistetaan tarvittaessa myös lääkehoidon ja tukipalveluiden sopivuus elämäntilanteeseen.

Pitkäaikaisen hoidon ja kuntoutuksen tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen sekä positiivisen minäkuvan ja elämäntilanteen tukeminen. Kuntoutumista edistävä hoito tukee toimintakykyä ja elämänlaatua, kun taas passivoiva hoito voi heikentää toimintakykyä varsin lyhyessä ajassa.

Ympäri vuorokautinen hoito ja kuntoutus voi olla lyhyt- tai pitkäaikaista ja toteutua palveluasumisena tai laitospuolisena.

# KÄYTÄNNÖN OHJEITA ARKEEN

---

**Tee** asioita totutulla tavalla. Sairaus vaikeuttaa uusien tapojen oppimista, joten hyödynnä rutiineja ja tuttuja välineitä.

**Säilytä** puhelinta, avaimia, lompakkoa, kaukosäädintä ja muita tärkeitä tavaroita tutuilla paikoilla. Laita ulko-oven lähistölle kori tai lokerikko, jossa säilytetään ulos lähdettäessä tarvittavat asiat. Vieressä voi olla listattuna korissa säilytettävät tavarat.

**Käytä** kalenteria. Kirjoita ylös tulevien tapahtumien lisäksi myös tehdyt asiat myöhemmän muistelun tueksi.

**Tee** itsellesi viikko-ohjelma, johon merkitset tärkeät menot ja harrastukset sekä mielihyvää tuottavat asiat, kuten kävelylenkit, torikäynnit ja läheisten tapaamiset. Tyhjän viikko-ohjelmapohjan voit kysyä lähimmästä muistiyhdistyksestä tai tulostaa tai tilata sitä Muistiliiton verkkosivuilta: [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi).

**Tee** muistilappuja paikkoihin, joista näet ne helposti ja usein: jääkaapin oveen, eteisen peiliin tai ulko-oveen.

**Käytä** muitakin muistuttajia: munakelloja, ajastimia,

kännykän kalenterihälytystä. Muistuttava lääkeannostelija auttaa lääkkeiden ottamisessa oikeaan aikaan.

**Hanki** heti sairauden alussa helppokäyttöinen puhelin, jossa on isot näppäimet ja jossa ei ole ylimääräisiä toimintoja. Näin ehdit tottua puhelimeen rauhassa.

**Tutustu** turvallista ja itsenäistä liikkumista helpottaviin palveluihin. Paikannuslaitteen, kuten rannekkeen, lisäksi voi paikantimen asentaa kännykään. Tarvittaessa läheinen saa tiedon sijainnista. Suostumus

paikannusratkaisujen käyttämiseen kannattaa kirjata hoitotahtoon.

**Laita** lompakkoon tieto siitä, että sairastat muistisairautta, tai hanki esimerkiksi sosiranneke. Samaan yhteyteen kannattaa kirjata läheisen yhteystiedot. Nämä helpottavat avuntarjoajaa tilanteessa, jossa määränpää on hukkunut matkan varrella.

**Sijoita** palohälyttimet ainakin keittiöön ja makuuhuoneeseen. Myös hellaan ja useimpiin sähkölaitteisiin löytyy ajastin- ja hälytintarkaisuja.

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPÄIVÄ	Kaupassa- käynti ja kävely- lenkki	Kirjasto		Fysioterapian kotijumppa- ohjelma	Kaupassa- käynti ja kävely- lenkki	Torille kahville	
ILTAPÄIVÄ	Fysioterapia klo 14		Muistikerho yhdistyksessä				Kävelylenkki ja kahvit Anna-tyttären kanssa
ILTA		Kuoro- harjoitukset, Kauko laukee klo 17.45	Valtteri-ukin luona kylässä klo 18-20		Nänpuri tulee kahville	Sauna klo 18-19	

# MISTÄ APUA JA TUKEA

---

Jokainen voi joskus tarvita tukea, neuvoja ja juttuseuraa. Älä jää yksin, sillä monenlaisia kuntoutus- ja tukipalveluja on tarjolla!

Kysy rohkeasti lisää omalta lääkäriltäsi, muistikoordinaattoriltasi tai muistiyhdistyksistä (yhteystiedot: [www.muistiliitto.fi/fi/alueellinen-toiminta](http://www.muistiliitto.fi/fi/alueellinen-toiminta)).

## MUISTILIITTO SEKÄ MUISTIYHDISTYKSET:

- vertaistuki
- Muisti-KaVeRi -toiminta
- neuvonta ja ohjaus
- toimintaa, tapahtumia
- Muisti-lehti
- Vertaislinja-tukipuhelin (p. 0800 6 9000, joka päivä klo 17–21)
- Vertaislinja-keskustelupalsta ([www.muistiliitto.fi/fi/keskustelu](http://www.muistiliitto.fi/fi/keskustelu))

## VALTIO:

- edunvalvonta (maistraatti)
- veteraanikuntoutus

### **KUNTA:**

- muistipoliklinikka ja muistikoordinaattorin palvelut
- henkilökohtainen avustaja
- kuljetuspalvelut
- apuvälineet
- asunnon muutostyöt
- kuntoutus
- kotihoito ja kotihoidon tukipalvelut
- päivätoiminta
- ympärivuorokautinen hoito
- omaishoidon tuki
- palvelusetelit
- toimeentulotuki

### **KELA:**

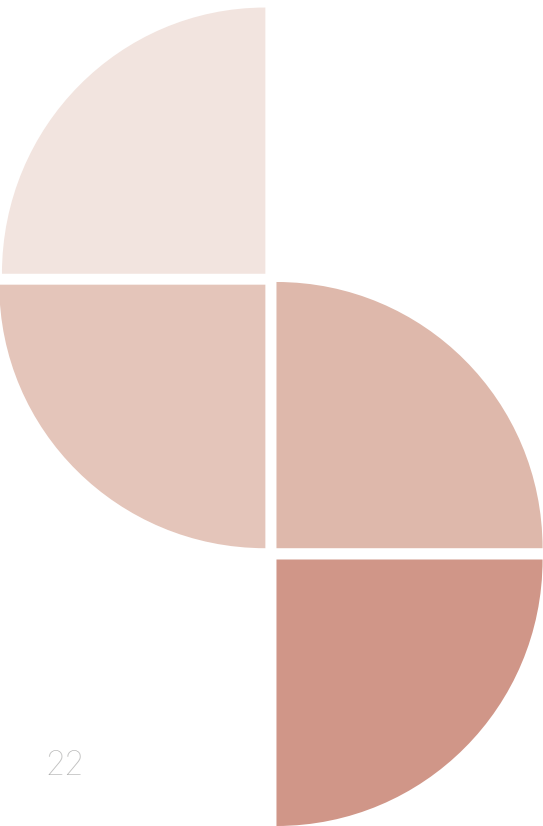
- asumistuki
- eläkettä saavan hoitotuki
- omaishoitajien kuntoutus
- sopeutumisvalmennuskurssit
- sairaanhoitokulujen korvaaminen (lääke- ja matkakorvaukset sekä yksityisen sairaanhoidon palkkiot)

### **YKSITYISET PALVELUNTARJOAJAT:**

- kuntoutuspalvelut
- hoito-, hoiva- ja kodinhoitopalvelut
- päivätoiminta
- ympärivuorokautinen hoito

# LISÄTIETOJA

---



## MUISTISAIRAUKSISTA, HOIDOSTA JA KUNTOUTUKSESTA

- Paljon tietoa muistisairaiden ja läheisten oman järjestön verkkosivuilla: [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)
- Lähin muistiyhdistys: [www.muistiliitto.fi/fi/alueellinen-toiminta](http://www.muistiliitto.fi/fi/alueellinen-toiminta)
- Oma lääkäri, muistikoordinaattori ja muistihoitaja
- Kattava opas kuntoutuksesta muistisairauksissa: Muistisairaan kuntouttava hoito (Hallikainen, Mönkäre, Nukari & Forder (toim.) 2013, Duodecim)
- Laajasti tietoa kuntoutuksesta, sen sisällöistä ja sitä linjaavasta lainsäädännöstä: [www.kuntoutusportti.fi](http://www.kuntoutusportti.fi)

## PALVELUISTA JA ASIOINNISTA

- Oman kunnan sosiaalitoimi
- Julkisten palvelujen neuvontaa:  
p. 0295 000 ma–pe 8–21, la 9–15 tai  
[www.kansalaisneuvonta.fi](http://www.kansalaisneuvonta.fi)
- Kansalaisten palvelutietopankki:  
[www.suomi.fi](http://www.suomi.fi)
- Tietoa Kelan kuntoutus- ja tukipalveluista:  
[www.kela.fi/kuntoutus](http://www.kela.fi/kuntoutus) ja p. 020 692 205  
(Kelan kuntoutuspalveluneuvonta,  
ma–pe klo 8–18)
- Tietoa sosiaali- ja terveystieteiden palvelujen kokonaisuudesta ja niitä linjaavasta lainsäädännöstä:  
[www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut)

- Ohjausta kodin muutostöissä:  
[www.vtkl.fi/fin/toimimme/korjausneuvonta](http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/korjausneuvonta)

# TULE MUKAAN LIITY JÄSENEKSI

Muistiyhdistyksistä saat lisätietoa muistista, muistihäiriöistä ja muistisairauksista sekä hoidosta ja kuntoutuksesta

VÄLITÄ INNOSTU HUOLEHDI **MUISTA.**



LIITY  
JÄSENEKSI