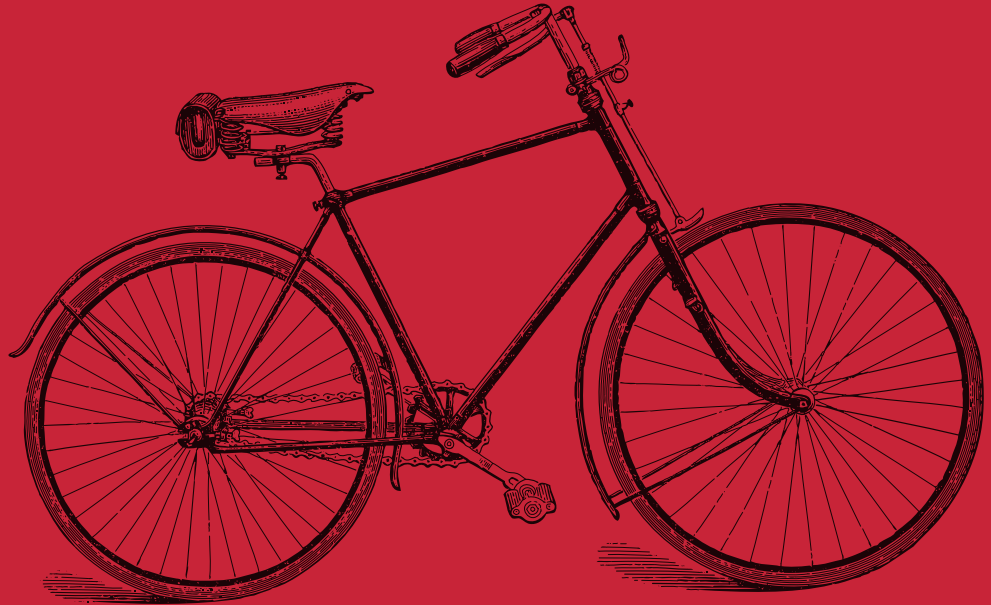


# Livet med en minnessjukdom



**REHABILITERINGSGUIDE** för minnessjuka personer och deras anhöriga

# INNEHÅLL

---

Målsättningen är att rehabiliteras .....	4	Dagrehabilitering .....	14
Kan en minnessjuk person rehabiliteras? .....	5	God vård och medicinering .....	15
Rehabiliteringsmodell – rätt till ett gott liv .....	6	Hjälpmedel, teknologi och annat stöd av omgivningen ..	15
Vardagen vid individuellt leverde .....	8	Hemvård som stöder rehabiliteringen .....	16
Kamratstöd .....	10	Dygnet runt rehabilitering .....	17
Rehabiliteringsplan och en utnämnd stödperson .....	11	Praktiska råd för vardagen .....	18
Rådgivning, handledning och första informationen .....	12	Hjälp och stöd .....	20
Anpassningsträning .....	12	Tilläggsuppgifter .....	22
Individuella terapier och psykologiskt stöd .....	13		

---

© ALZHEIMER CENTRALFÖRBUNDET 2015

[www.muistiliitto.fi/sv](http://www.muistiliitto.fi/sv)

Layout: Mainostoimisto Maustamo



Var modig, nyfiken och aktiv. Ett vanligt liv på egna premisser utgör bästa tänkbara rehabilitering. Livet slutar inte med insjuknandet fastän det kan ändra form.

Denna guide berättar om rehabiliteringen och inspirerar till att ta hand om sig själv. Vidare hjälper guiden med att ta reda på olika tjänster och stödformer. Hela familjen kan behöva och få hjälp och handledning i olika skeden av sjukdomen.



# MÅLSÄTTNINGEN ÄR ATT REHABILITERAS

---

Rehabilitering utgör en helhet bestående av tjänster, förmåner och ett eget aktivt levnadssätt, vars avsikt är att främja ett gott liv och en god funktionsförmåga. Rehabilitering, kunskap och stöd behövs såväl den som har insjuknat i en minnessjukdom som de anhöriga.

En planmässig och målinriktad rehabilitering utgör en del av en helhet för av en god vård, förutseende, i rätt tid givna tjänster ökar antalet goda, funktionsdugliga år.

” En sjukdom är inte och får inte vara ett hinder utan en möjlighet. I takt med positiva erfarenheter vänder sig nyckeln i låset och öppnar sig för en värld av möjligheter.

– person som har insjuknat i Alzheimers sjukdom

En meningsfull, trevlig och levande vardag utgör bästa tänkbara rehabilitering. I denna guide presenteras rehabiliteringstjänster som stöder ett liv med minnessjukdom – redan före det finns ett behov av dem. På detta sätt kan man söka stöd då situationen blir aktuell.

## MÅLSÄTTNINGEN MED REHABILITERINGEN ÄR:

- en anpassning till sjukdomen
- ett ökat förtroende till de egna påverkansmöjligheterna ifråga om hur de kommande åren med sjukdomen ser ut
- att öka känslan av kontroll
- en ökning av resurser och den egna aktiviteten
- ett meningsfullt och ett lämpligt aktivt liv
- ett upprätthållande eller t.o.m. höjande av hälsotillståndet och funktionsförmågan

## KAN EN MINNESSJUK PERSON REHABILITERAS?

---

Man kan påverka sjukdomens framskridande. Rehabiliteringen medför hopp och livsglädje som insjuknandet tillfälligt kan släcka. Rehabiliteringen skapar en känsla av att vardagen löper och att livet oberoende av sjukdomen är personligt och trevligt.

En minnessjuk person utgör inte ett passivt objekt för rehabiliteringstjänster utan en aktiv aktör för det egna livet – även under sjukdomens svåra skeden. Rehabiliteringen är möjlig genom hela sjukdomsförloppet.

Rehabiliteringens natur ändrar emellertid under resans gång. Då man under sjukdomens tidiga skede främst behöver kunskap, stöd, empati och hjälpmedel som stöd för minnet betonar rehabiliteringen senare god omvårdnad och en glädje att utföra produktiva saker.

Ju mera kunskap den insjuknade och hans anhöriga får om sjukdomen, vården av den och rehabiliteringen, desto bättre är möjligheterna till anpassning, rehabilitering och ett fortsatt meningsfullt liv.

” Jag har insett att rehabiliteringen och mitt liv är fast i mig själv. Nu måste man koncentrera sig på de dagar och år som är kvar. Jag behöver ändå hjälp för att klara mig och jag har rätt att få sådan.

– person som har insjuknat i Alzheimers sjukdom

# REHABILITERINGSPLAN

## RÅDGIVNING & HANDLEDNING En utnämnd stödperson

DIAGNOSEN  
AV EN  
MINNES-  
SJUKDOM

DEN FÖRSTA  
INFORMA-  
TIONEN

ANPASSINGS-  
TRÄNING

DAG-  
REHABILITERING

DYGNET RUNT  
-REHABILITERING  
kort- eller  
långvarig

PROFYLAX

HEMVÅRD SOM STÖDER REHABILITERINGEN

INDIVIDUELLA TERAPIER & PSYKOLOGISKT STÖD

KAMRATSTÖD

## ANDRA FAKTORER SOM FRÄMJAR REHABILITERINGEN

vardagen vid individuellt leverne  
sociala relationer  
kulturella och motionsintressen

medicinering vid minnessjukdom  
profylax och vård av andra sjukdomar  
hjälpmedel, teknologi och annat stöd av omgivningen

# REHABILITERINGSMODELL – RÄTT TILL ETT GOTT LIV

---

I rehabiliteringsmodellen går man på sjukdomens stig allt från förebyggande av sjukdomen ända till dess svåra skede. Det är viktigt att en minnessjuk person och de anhöriga får sådana rehabiliteringstjänster som lämpar sig för den aktuella livssituationen.

” Rehabiliteringstjänster behövs redan i det skedet då funktionsförmågan ännu är god. Det borde finnas ledda och planerade saker som intresserar den insjuknade.

– maka till en person som har insjuknat i minnessjukdom

## VARDAGEN VID INDIVIDUELLT LEVERDE

En vardag som är aktiv och har smak för livet samt stöd av de anhöriga utgör den bästa rehabiliteringen. Tjänsterna och yrkesmänniskorna följer med och stöder enligt behov, för rehabilitering är även mycket annat än enskilda åtgärder.

Det är viktigt att livet fortsätter som det har varit och känns bra oberoende av sjukdomen. En personligt utformad vardag, goda familje- och vänskapsförhållanden, bekanta intressen och utförandet av saker som är viktiga för en själv håller en med i livet och stöder funktionsförmågan mångsidigt. Emellanåt lönar det sig också att riva till och skapa lite fest vid sidan av vardagen.

Å andra sidan ger en minnessjukdom rätt att göra saker i en sådan takt som passar en själv och i enlighet med vad man orkar med. Det lönar sig inte att göra något sådant som verkar ta mera än det ger.

Hjärnan och minnet smeks av allt möjligt som

känns trevligt och är lämpligt krävande att utföra, som skänker glädje och erfarenheter av framgång. God minnesvård är bl.a.:

- **aktivitet och socialitet, som att samtala med en vän, titta på foton och att komma ihåg, läsning och sång**
- **motion, såsom räfsning, promenader, dansstunder, ledda motionssalsbesök**
- **smaklig mat och en regelbunden måltidsrytm**
- **en tillräcklig vila och sömn**

I syfte att stöda deltagande, sociala relationer och intressen kan man ansöka om en personlig assistent från kommunens socialverk.

Vårdtestamentet är ett utomordentligt redskap till att den egna viljan förverkligas i såväl vardagen som i vård- och rehabiliteringstjänsterna, även då den insjuknade själv inte längre förmår berätta om sina



önskemål. Det lönar sig att fundera på och skriva ner vårdtestamentet senast efter en minnessjukdomsdiagnos. Det kan innehålla önskemål om rehabiliteringslösningar och om vem man i första hand önskar skall besluta om ärendena då den egna funktionsförmågan försvagas.

Alzheimer Centralförbundets blanketter för vårdtestamente får man från minnesföreningarna. Man kan även fylla i den och printa ut den på Alzheimer Centralförbundets nätsidor, där man även hittar uppgifter om andra förebyggande medel.

” Efter att jag hade fått min diagnos beslöt jag att börja spela gitarr. Först började jag spela bara för att upprätthålla konditionen men även om inlärningen kanske är långsam har det tänt en väldig inre glöd.

– person som har insjuknat i Alzheimers sjukdom



## KaVeRi-minneskompis stöder sysselsättning, hobbyer och deltagande

KaVeRi-minneskompis erbjuder en möjlighet att fortsätta ett liv på egna premisser genom att fungera som t.ex. fiskekamrat, kaffesällskap eller som en kumpan vid ett teaterbesök.

Frivilliga KaVeRi-minneskompisar är stödpersoner som man kan fråga efter från närmaste minnesförening eller från Alzheimer Centralförbundet.

## KAMRATSTÖD

Kamratstödet erbjuder sällskap och stöd av personer som har erfarenhet av likadana saker. Det hjälper en att observera att man inte är ensam med sin sjukdom. Då man diskuterar med sina kamrater kan man agera såväl i rollen som mottagare som givare av stöd, vilket ökar de egna resurserna och förstärker det sociala skyddsnätet. Av kamraterna får man också de bästa praktiska tipsen rörande vardagen med sjukdomen.

I ett tryggt sällskap vågar man prata även om de svåraste känslorna och erfarenheterna – och emellanåt om allt annat än sjukdomen. Ibland är det viktigaste kamratskapet just det att man inte behöver förklara sjukdomen eller dess symptom för alla förstår även utan ord.

### KAMRATSTÖDET VIA MÅNGA KANALER

- Kamratstödsgruppen och -verksamheten erbjuds av minnesföreningarna runt om i Finland. Man kan fråga efter verksamheten på den egna orten av närmast belägna minnesförening.
- I Vertaislinja-stödtelefonen svarar erfarna och utbildade anhörigvårdare på finska. De erbjuder ett lyssnande öra under årets alla dagar kl. 17–21 nummer 0800 9 6000 (avgiftsfritt, på finska).
- Vertaislinja-nättdiskussionsspalten är öppen ständig. I spalten kan man diskutera med andra insjuknade och anhöriga om ämne som ämne. Man kan delta i diskussionen på adress: [muistiliitto.fi/fi/keskustelu](https://muistiliitto.fi/fi/keskustelu).

## REHABILITERINGSPLAN OCH EN UTNÄMND STÖDPERSON

Lagen förpliktar att uppgöra en skriftlig, personlig rehabiliteringsplan för den insjuknade. För den som rehabiliteras tryggar rehabiliteringsplanen rätten till sådana rehabiliteringstjänster som motsvarar behovet och dessutom hänvisar den till aktivitet och egenvård.

Rehabiliteringsplanen borde uppgöras strax efter erhållen diagnos tillsammans med den insjuknade, hans anhöriga och yrkespersonerna och den borde uppdateras regelbundet samt om situationen ändrar väsentligt. Om den insjuknade själv inte förmår delta leder det tidigare gjorda vårdtestamentet planeringen.

Den utnämnda stödpersonen, såsom minneskoordinator, ansvarar för rehabiliteringsplanens uppdatering och för servicehelheten.

### DET SKULLE VARA BRA ATT I REHABILITERINGSPLANEN SKRIVA IN ÅTMINSTONE:

- livssituationen och rehabiliteringsbehovet hos den som rehabiliteras
- målsättningarna med rehabiliteringen
- rehabiliteringsmedel och -åtgärder, dvs. rehabiliterings- och stödåtgärder samt intressen som upprätthåller funktionsförmågan och livskvaliteten
- ansvarsfördelningen och den utnämnda stödpersonen
- tidtabell och plan rörande uppföljningen av rehabiliteringen

## RÅDGVNING, HANDLEDNING OCH FÖRSTA INFORMATIONEN

Varje person som har insjuknat och de anhöriga behöver grundläggande uppgifter om sjukdomen, vården och rehabiliteringen samt om de sociala förmånerna och stödformerna.

Som första informationen benämns all den information och det stöd som ges av den läkare som har ställt diagnosen och minnesskötare samt minnesföreningen. De primära uppgifterna hjälper till att anpassa sig till en ny levnadssituation och att bygga livet tillsammans med sjukdomen.

Behovet av uppgifter upphör emellertid inte i och med insjuknandet och det lönar sig att ansöka om stöd vartefter sjukdomen framskrider och då situationen hemma ändrar.

Varje yrkesperson inom social- och hälsovårdssektorn har en lagenlig handlednings- och rådgivningsskyldighet. Det innebär att yrkespersonen uttömmande bör berätta om tjänsterna och hur man söker dem och vid behov hjälpa till med att göra upp ansökningar eller handleda framåt till rätt instans.

## ANPASSNINGSTRÄNING


Avsikten med anpassningsträningen är att stöda den minnessjuka och hans anhöriga att behandla känslor som hör till sjukdomen och att motivera till egenvård som upprätthåller funktionsförmågan. Anpassningsträningen kan vara öppen eller i kursform och man kan arrangera den individuellt eller för grupper. Anpassningsträningen ar-

rangeras av FPA och kamratkurser samt stödda ledigheter även av minnesföreningarna.

## INDIVIDUELLA TERAPIER OCH PSYKOLOGISKT STÖD

Med individuella terapier avses t.ex. fysio-, verksamhets- och talterapi, minnesrehabilitering samt musik- och konstterapi. Det psykologiska stödet hjälper en att komma över krisen vid insjuknandet och att anpassa sig till förändrade situationer.

Makens/makens och övriga anhörigas roll är synnerligen betydelsefull med tanke på den minnessjuka personens rehabilitering. Verksamhetsterapeuten, fysioterapeuten eller minnesskötaren kan vid hembesöket handleda famil-



jen också till hur man bäst stöder den insjuknades funktionsförmåga.

De anhöriga måste sköta om det egna orkandet. Det lönar sig att be om hjälp så att man inte blir ensam med sina bekymmer. Av minnesföreningen och stödgruppen, minneskoordinatorn, FPA:s rehabiliteringskurser för närståendevårdare och parförhållandeterapin kan man få stöd vid livssituationer som förändras på grund av sjukdomen.

## DAGREHABILITERING

Dagrehabiliteringen är en individuellt planerad, målinriktad verksamhet som stöder fortsättningen av ett meningsfullt liv och boende i hemmiljö. En gruppbaserad dagrehabilitering erbjuder sällskap och dagsaktiviteter. Vanligen ordnar dagrehabilite-

ringsplatserna även resorna mellan hemmet och rehabiliteringsplatsen. Dagrehabilitering kan man fråga efter vid socialverket i den egna kommunen.

## **GOD VÅRD OCH MEDICINERING**

Då man får diagnosen för en minnessjukdom i ett tidigt skede kan man i tid påbörja medicineringen för att upprätthålla funktionsförmågan. En god vård och en medicinering i enlighet med symptomen utgör en viktig del av stödjandet av funktionsförmågan och livskvaliteten under hela sjukdomstiden.

Speciellt vid de blodkärlsbaserade minnessjukdomarna är det viktigt att undvika t.ex. rökning, riklig användning av alkohol, högt kolesterol och övervikt. Dessa faktorer som ökar blodkärlsriskerna kan påverka sjukdomens framskridande.

Det är även skäl att fästa uppmärksamhet vid det förebyggande arbetet vid andra sjukdomar och en god vård så att de inte försvagar välbefinnandet och funktionsförmågan.

## **HJÄLPMEDEL, TEKNOLOGI OCH ANNAT STÖD AV OMGIVNINGEN**

Närområdet kan bearbetas på många sätt för att det skall stöda den insjuknades funktionsförmåga. T.ex. ledstänger, skenor, apparater som påminner om olika saker och klara skyltar hjälper den sjuka att klara sig självständigt eller med hjälp i vardagen. Å andra sidan lönar det sig att bevara så många bekanta saker som möjligt eftersom stabilitet underlättar vardagen.

Som stöd för den minnessjukas boende hemma



utvecklas hela tiden hjälpmedel för minnet och annan teknologi som underlättar vardagen. Med hjälp av t.ex. en trygghetstelefon, mobiltelefonens positionsbestämning eller en trygghetsmatta som alarmerar vid fall kan man tryggt bo hemma oberoende av att funktionsförmågan minskar.

## HEMVÅRD SOM STÖDER REHABILITERINGEN

Hemvårdens uppgift är att stöda i de dagliga vardagsfunktionerna. Hemvård kan man få för tillfälligt behov eller regelbundet, t.ex. i form av hjälp för skötseln av medicinering och hygien. Via hemvården arrangeras även stödfunktioner såsom måltids-, klädvårds-, badnings-, städnings- och ledsagartjänster. Vidare vägleder hemvården vid erhållandet av hemvårdsstödet och användningen av andra tjänster.



De flesta kommunala vårdenheterna utför inte veckostädning, matlagning eller bykvtvätt. För dessa uppgifter kan man få hjälp av privata serviceproducenter eller organisationer, av vilka man kan höra efter medhjälpare även för hobbyverksamhet, butiksresor och gårdsarbeten.

## DYGNET RUNT REHABILITERING

Målsättningen med kortvarig rehabilitering och vård är att individuellt stöda den fysiska, psykiska och sociala funktionsförmågan samt boendet hemma och ge den anhöriga en möjlighet till fritid och att koppla av. Vårdperioderna kan arrangeras som regelbundet återkommande eller vid behov. Under perioden granskas vid behov även medicineringens och stödtjänsternas lämplighet med hänsyn till livssituationen.

Målsättningen med långvarig vård och rehabilitering är upprätthållandet av funktionsförmågan samt stödandet av en positiv jagbild och känslan av kontrollen över livet. En vård som främjar rehabiliteringen stöder funktionsförmågan och livskvaliteten medan en passiverande vård kan försvaga funktionsförmågan på en relativt kort tid.

Dygnet runt vården och rehabiliteringen kan vara kort- eller långvarig och förverkligad som serviceboende eller i anstaltsform.

# PRAKTISKA RÅD FÖR VARDAGEN

---

**Gör** saker på ett bekant sätt. Sjukdomen försvårar inlärningen av nya vanor, varför det är bra att dra nytta av rutiner och bekanta redskap.

**Bevara** telefon, nycklar, plånbok, fjärrkontroll och andra viktiga saker på bekanta platser. Placera en korg eller ett fack i närheten av ytterdörren där man bevarar nödvändiga saker då man går ut. Bredvid kan finnas en lista över vad korgen innehåller.

**Använd** kalender. Notera utöver kommande händelser även redan utförda saker med tanke på att komma ihåg det senare.

**Gör** dig ett veckoprogram, i vilket du märker i viktiga ärenden och saker som skänker belåtenhet, såsom promenader, besök på torget och möten med anhöriga. En tom botten för veckoprogram kan du fråga efter hos närmaste minnesförening eller printa ut eller beställa den från Alzheimer Centralförbundets nätsidor: [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi).

**Sätt upp** minneslappar på platser där du ser dem enkelt och ofta: på kylskåpsdörren, på spegeln i tamburen eller på ytterdörren.

**Använd** även andra påminnare: äggklockor, klockor, mobiltelefonens kalenderalarm. En dosett för läkemedel som påminner om att medicinerna tas i rätt tid är till hjälp.

Skaffa genast i början av sjukdomen en telefon som är lätt att använda, som har stora knappar och inga extra funktioner. På detta sätt hinner du vänja dig vid telefonen i lugn och ro.

**Bekanta dig** med tjänster som underlättar trygga och självständiga rörelser. Utöver en positionsbestämningsapparat, t.ex. ett armband, kan man in-

stallera en apparat i mobiltelefonen. Vid behov får en anhörig uppgift om positionen. Det lönar sig samtidigt att anteckna medgivandet till användandet av positionsbestämningen i vårdtestamentet.

**Lägg** en uppgift i plånboken om att du har en minnesjukdom eller skaffa dig t.ex. ett sos-armband. Samtidigt lönar det sig att skriva ner anhörigas kontaktuppgifter. Detta underlättar för den som erbjuder hjälp då målet har försvunnit på vägen.

**Placera** en brandvarnare åtminstone i köket och i sovrummet. Även till spisen och de flesta elapparaterna hittar man timer- eller alarmlösningar.

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FÖR-MID-DAGEN	<i>Uppköp, promenad</i>	<i>Biblioteket</i>	<i>Fysioterapi hemträningsprogrammet</i>		<i>Uppköp, promenad</i>	<i>Kaffe på teraset</i>	
EFTER-MID-DAGEN	<i>Fysioterapi kl. 14</i>		<i>Minnesklubben på föreningen</i>				<i>Promenad och kaffe med dottern Hanna</i>
KVÄL-LEN		<i>Kvinnegruppen, Kauka hämtar kl. 17-19</i>	<i>Valteri på besök hos mofa kl. 18-23</i>		<i>Grannen på kaffe</i>	<i>Basta kl. 18-19</i>	

# HJÄLP OCH STÖD

---

Var och en kan ibland behöva stöd, råd och sällskap att samtala med. Lämna dig inte ensam för mångahanda rehabiliterings- och stödfunktioner erbjuds!

Fråga modigt mera av din egen läkare, minneskoordinator eller av minnesföreningarna (kontaktuppgifter: [www.muistiliitto.fi/fi/alueellinen-toiminta](http://www.muistiliitto.fi/fi/alueellinen-toiminta)).

## ALZHEIMER CENTRALFÖRBUNDET OCH MINNESFÖRENINGARNA:

- kamrattöd och KaVeRi-minneskompis-verksamhet
- rådgivning och handledning, verksamhet och händelser
- Muisti-tidningen
- Minneslinjen-stödtelefon (tel. 09 8766 550, må, ti, to kl. 12-17 (0,08€/min.+lma))
- Vertaislinja-stödtelefon (tel. 0800 6 9000, varje dag kl. 17–21, på finska) och diskussionsspalt ([muistiliitto.fi/fi/keskustelu](http://muistiliitto.fi/fi/keskustelu))

## STATEN:

- intressebevakning (magistraten)
- veteranrehabilitering

### **KOMMUNEN:**

- minnespoliklinik och minneskoordinators tjänster
- personlig medhjälpare
- transporttjänster
- hjälpmedel
- omändringsarbeten i bostaden
- rehabilitering
- hemvård och hemvårdens stödtjänster
- dagverksamhet
- dygnet runt vård
- egenvårdarens stöd
- servicesedlar
- utkomststöd

### **FPA**

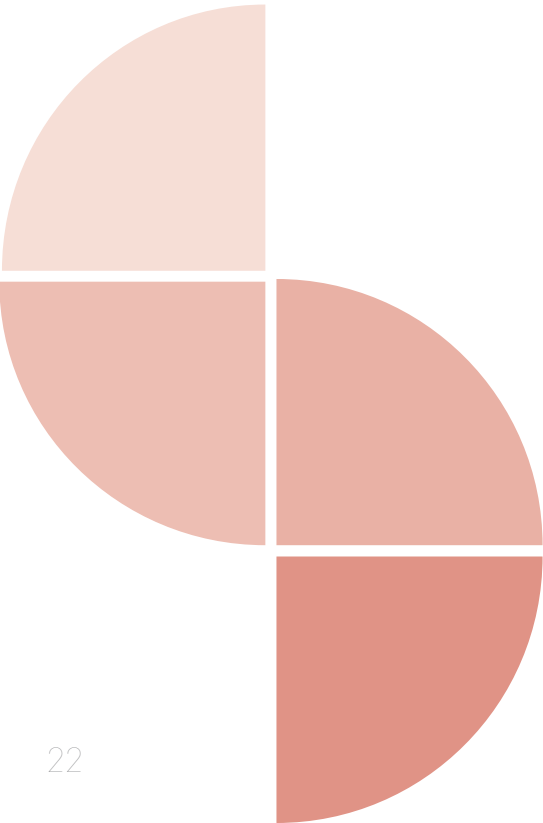
- bostadsbidrag
- pensionärens vårdbidrag
- egenvårdarnas rehabilitering
- anpassningsträningsskurser
- ersättning av sjukvårdskostnaderna (medicin- och resekostnader samt arvoden från den privata sjukvården)

### **PRIVATA SERVICEPRODUCENTER:**

- rehabiliteringstjänster
- vård-, omsorgs- och hemvårdstjänster
- dagverksamhet
- dygnet runt vård

# TILLÄGGSUPPGIFTER

---



## OM MINNESSJUKDOMAR, VÅRD OCH REHABILITERING

- Många uppgifter om de minnessjuka och deras anhöriga finns på den egna organisationens nätsidor:  
[muistiliitto.fi/sv](https://muistiliitto.fi/sv)
- Närmaste minnesförening:  
[muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi](https://muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi)
- Läkare, minneskoordinator, minnesskötare
- Uppgifter om rehabilitering:  
[stm.fi/sv/rehabilitering](https://stm.fi/sv/rehabilitering)

## OM TJÄNSTER OCH UTRÄTTANDE AV ÄRENDEN

- Sociala sektorn i den egna kommunen
- Rådgivning om offentliga tjänster: tel. 0295 000 må–fre 8–21, lö 9–15 eller [medborgarradgivning.fi/sv-FI](https://medborgarradgivning.fi/sv-FI)
- Information om offentliga tjänster: [suomi.fi/suomifi/svenska](https://suomi.fi/suomifi/svenska)
- Uppgifter om FPA:s rehabiliterings- och stödtjänster: [kela.fi/web/sv/rehabilitering](https://kela.fi/web/sv/rehabilitering) och tel. 020 692 225 (rådgivning om FPA:s rehabiliteringsservice, må–fre kl. 8–18)

- Handledning vid ändringsarbeten i hemmet: [vtkl.fi/fin/toimimme/korjausneuvonta](https://vtkl.fi/fin/toimimme/korjausneuvonta)

# KOM MED, ANSLUT DIG SOM MEDLEM

Från minnesföreningarna får du tilläggsuppgifter om minnet, minnesstörningar  
och minnessjukdomar samt om vården och rehabiliteringen

BRY DIG OM, BLI INSPIRERAD, SKÖT OM, **KOM IHÅG**



[www.muistiliitto.fi/sv](http://www.muistiliitto.fi/sv)  
[www.facebook.com/muistiliitto](https://www.facebook.com/muistiliitto)