



**Mikkelin seudun  
Muisti ry**  
Muistiliiton jäsen



# Jäsenkirje 1/2016

# Sisällys

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Puheenjohtajan tervehdys .....                                  | 1  |
| Yhdistyksen hallitus 2016.....                                  | 2  |
| Luotsikuulumiset.....                                           | 2  |
| Päin mäntyä -hankeasiaa .....                                   | 2  |
| EDUNVALVONTAVALTUUTUS - oikeudellisen ennakkoinnin väline ..... | 3  |
| Virtapiiri hakee uusia omaishoitajia riveihinsä .....           | 5  |
| Vapaaehtoiset ovat voimavaramme .....                           | 5  |
| Kevään tapahtumia .....                                         | 6  |
| Jäsenkyselyn tuloksista tietoa .....                            | 8  |
| Muistibarometri 2015 .....                                      | 10 |
| Järjestöassistentin terveiset.....                              | 11 |
| Jäsenedut Muistiliitolta.....                                   | 11 |
| Tuettu lomatoiminta .....                                       | 13 |
| Kevään ohjelma.....                                             | 14 |

## Puheenjohtajan tervehdys

Hyvät jäsenet!

Suuret kiitokset arvokkaasta työstä yhdistyksessämme edelliselle puheenjohtajalle Anne Porthénille sekä pitkäaikaisille sihteerille Tuula Jaakolalle ja hallituksen jäsenelle Elli Kiljalalle.

Lämpimästi tervetuloa uudet hallituksemme jäsenet Mirja Sorjonen ja Reino Korhonen.

Vuosi yhdistyksen toiminnassa on oikeastaan pitkä aika. Työntekijät ja vapaaehtoiset ovat todella ahertaneet. On jatkettu hyväksi koettuja käytäntöjä ja luotu uusia. Ei auta odotella Sote-uudistuksen tuloksia, sillä muistisairaiden lisääntyvä määrä näkyy juuri meidän toiminta-alueellamme. Miten näkyvät hoitoketjuissa muistisairaana ja hänen läheisensä erityispiirteet ja vaatimukset!

Vanheneminen itsessään ei ole sairaus, mutta tuo mukanaan monenlaista voimien ja toimintakyvyn heikkenemiseen vaikuttavia tekijöitä. Muistitoimintojen muuttuminen on yksi niistä. Miten toteutuu ja miten pitkälle muistisairaana itsemääräämisoikeus? Milloin se voidaan ajatella heitteillejättönä? läisyyskysymys näyttää olevan muistisairaana oikeus kuntoutukseen. Osaavatko ammatti-ihmiset kohdata muistisairaana ja perheen, yhtä arvokkaana kuin infarktipotilaan, syöpää sairastavan? Pitäisikö meidän kouluttaa muistisairaalle vapaaehtoisia saattohoitajia.

Paljon on siis meillä Suomen maassa tehtävää. Yhdessä ja erikseen!

Antoisaa kevättalvea ja aurinkoista tulevaa kesää!

Marketta Evola, puheenjohtaja

## Yhdistyksen hallitus 2016

Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 16.2.2016 seurakuntakeskuksella. Vuosikokous valitsi yhdistyksen puheenjohtajaksi Marketta Evolan. Yhdistyksen hallituksessa edelleen jatkavat: Aini Ruhanen, Ertta-Maija Jumppanen, Seppo Sinkko, Reino Oinonen ja Sirpa Kauppi. Uusina jäseninä hallitukseen valittiin Orvokki Tuukkanen, Mirja Sorjonen ja Reino Korhonen. Tilintarkastajaksi valittiin Aki Rusanen ja Matti Jalkanen BDO Yhtiötarkastus Oy, HTM-yhteisö.

## Luotsikuulumiset

Muistiluotsikeskus ja muu yhdistystoiminta on nyt toiminut puolisen vuotta Porrassalmenkatu 26:n yhteisissä tiloissa Mikkelin kaupungin muistineuvojen kanssa. Paikka sai nimekseen IKÄNEUVO, jotta ihmisten olisi helpompi löytää sinne ja hahmottaa mitä kaikkea toimintaa ja palveluita siellä on tarjolla, tätä varten laadimme myös yhteisen esitteen. Samoissa tiloissa toimii lisäksi kaupungin Palveluneuvon toimipiste, missä tehdään ikäihmisten ja omaishoitajien terveystarkastuksia sekä vuoden alusta aloittanut matalan kynnyksen periaatteella toimiva sairaanhoitajan vastaanotto tiistaisin ilman ajanvarausta. Lisääntynyt toiminta on tuonut mukanaan enemmän kävijöitä ja eri ryhmät ovat täyttyneet mukavasti. Voidaankin todeta että kaupungin ja yhdistyksemme välinen yhteistyö ja kumppanuus toteutuu todenteolla kun ollaan saman katon alla!



Muistiluotsin tehtävänä on jatkossakin varmistaa koko maakunnan alueella, että muistisairaat ja heidän läheisensä saavat riittävästi tietoa muistisairauksista, ohjausta ja neuvontaa liittyen eri palvelu- ja tukimuotoihin sekä mahdollisuuden osallistua heille tarkoitettuihin vertaistuki- ja valmennusryhmiin. Lisäksi Muistiluotsissa on kehitetty vapaaehtoistoimintaa ja koulutettu uusia vapaaehtoisia mm. MuistiKaveriksi sairastuneelle. Muistiluotsit toimivat siis sen puolesta, että muistisairaalla ja hänen läheisellään olisi mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua täysivaltaisena jäsenenä omassa elinympäristössään.

## Päin mäntyä -hankeasiaa

Olemme saaneet kolmivuotisen raha-automaattiyhdistyksen rahoituksen Päin mäntyä-hankkeeseen, jonka kohderyhmänä ovat alle 70—vuotiaat muistiongelmaiset. Hankeidean on ideoinut kohderyhmä itse eli meidän omat Muistitreffiläiset.

Hanke pohjautuu Green Care-ajatukseen ja siihen, että luonnossa liikkuminen ja toimiminen vaikuttavat positiivisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Hankkeessa kokeillaan myös sosiokulttuurisen innostamisen keinoin löytää uusia mielihyvän lähteitä kulttuurin ja taiteen elämysten kokijana tai niiden tuottajana. Lisäksi hankkeessa toteutetaan Marttojen kanssa yhteistyössä Syö muistaaksesi-kursseja sekä tehdään kognitiivisia harjoituksia Instrumental Enrichment -harjoittelun avulla.

Yhtenä tärkeänä tavoitteena on muistin ongelmiin ja muistisairauksiin liittyvän tiedon levittäminen ammattijärjestöjen kautta suoraan työelämään. Työelämässä työtahti kiihtyy ja eläkeikä nousee, mikä tarkoittaa enenevässä määrin muistiongelmia työssä selviytymisessä. Työn vaatimukset ja stressi saattavat kuitenkin paljastaa alkavan muistisairauden jo varhaisessa vaiheessa.

## EDUNVALVONTAVALTUUTUS - oikeudellisen ennakkoinnin väline

Edunvalvontavaltuutuksella tarkoitetaan kirjallisesti laadittavaa asiakirjaa, jonka jokainen 18 vuotta täyttänyt henkilö voi laatia. Valtuutuksella voi määrätä kenet haluaa omia asioitaan hoitavan kun ei enää siihen itse kykene. Valtakirjassa voidaan määritellä monipuolisesti millä tavoin halutaan, että valtakirjalla valtuutettu henkilö hoitaa näitä asioita.

Edunvalvontavaltuutuksesta määrätään laissa edunvalvontavaltuutuksesta (25.5.2007/648), joka on tullut voimaan vuonna 2007.

Valtuutuksen sisältöä koskevat asiat on laissa jaettu kahteen ryhmään: 1) taloudellisiin asioihin ja 2) henkilöä koskeviin asioihin. Tavanomaiset valtakirjat pitävät sisällään valtuutuksen kummankin tyyppisten asioiden hoitoon. Taloudellisilla asioilla tarkoitetaan nimensä mukaisesti valtakirjan allekirjoittavan henkilön eli valtuuttajan talouteen ja raha-asioihin liittyviä toimia. Esimerkkinä näistä asioista ovat pankkiasiat ja omaisuuden myyntiä ja ostoa koskevat kysymykset. Henkilöä koskevilla asioilla puolestaan tarkoitetaan asioita, jotka suoraan liittyvät valtuuttajaan. Tällaisia ovat esimerkiksi valtuuttajan hoitoa tai asuinpaikkaa koskevat asiat.

Tiettyjä toimia varten on oltava valtakirjassa nimenomainen maininta, jotta valtuutettu olisi oikeutettu tekemään ne. Tällaisia ovat muun muassa kiinteistöä koskevat oikeustoimet, kuten kiinteistön myyminen tai sen käyttö velan vakuutena. Moniin valtakirjoihin onkin otettu kiinteistöä koskeva maininta, jotta esimerkiksi omakotitalon mynnistä saadut varat voidaan tarvittaessa käyttää valtuuttajan hoidon rahoittamiseen.

Valtuutetuksi voi valita käytännössä kenet tahansa. Tärkeintä on, että valtuutuksen antaja luottaa valitsemaansa henkilöön ja on valmis antamaan asioidensa hoidon tämän käsiin, mikäli valtuutusta joudutaan käyttämään. Valtuutetun allekirjoitusta ei tarvita itse valtakirjaan, mutta on hyvä jo ennalta varmistua, että valittu henkilö on suostuvainen valtuutetun tehtäväänsä. Valtuutettuna toimiminen ei vaadi henkilöltä tavanomaista huolellista asioiden hoitoa erityisempiä taitoja. On kuitenkin hyvin tärkeää, että valtuutettu tuntee valtuuttajan tilanteen hyvin ja osaa toimia tämän asioita hoitaessaan hänen toiveidensa mukaisesti. Valtuutuksen käyttöä voidaan tarvittaessa ennakolta ohjata valtakirjaan liitettävillä toimiohjeilla. Valtakirjassa voidaan lisäksi määritellä varahenkilöitä valtuutetulle tämän hetkellisen tai pitkäaikaisen estymisen johdosta. Näistä henkilöistä käytetään nimitystä vara- ja toissijaiset valtuutetut.

Valtuuttajan on allekirjoitettava valtakirja, minkä lisäksi vaaditaan kahden esteettömän todistajan allekirjoitukset. Todistajien esteettömyys on erittäin tärkeää, sillä maistraatti ei voi vahvistaa esteellisen henkilön todistamaa valtakirjaa (tämä ongelma vältetään laatimalla lakialan ammattilaisen kanssa, jolloin laki-mies ja esimerkiksi hänen sihteerinsä voivat toimia todistajina). Valtuuttajan allekirjoituksen lisäksi todistajat ottavat allekirjoituksillaan kantaa valtuuttajan henkiseen tilaan ja tämän vapaaseen tahtoon allekirjoittaa valtakirja.

Valtuutus tulee voimaan vasta kun maistraatti on vahvistanut sen. Vahvistamisen edellytyksenä on se, että valtuuttaja ei tosiasiallisesti kykene enää hoitamaan omia asioitaan. Viimekätisen arvion tästä tekee lääkäri, jonka antama todistus on toimitettava myös maistraattiin toimitettaessa valtakirjaa vahvistettavaksi. Vahvistamisprosessin kesto vaihtelee kuukaudesta muutamaan kuukauteen. Maistraatin vahvistuksen jälkeen valtuutettu voi toimia valtuuttajan puolesta valtakirjassa määritellyn toimivallan rajoissa.

Edunvalvontavaltuutus suositellaan laadittavaksi lakimiehen kanssa esimerkiksi asianajotoimistossa tai pankissa. Tällöin valtuuttaja voi varmistua siitä, että maistraatti ei hylkää valtakirjaa huomaamatta jääneiden muotovirheiden vuoksi ja että valtuutus kaikilta osin vastaa hänen tahtoaan. Edunvalvontavaltuutuksen allekirjoittaminen ei tarkoita sitä, että valtuutus tulisi välittömästi voimaan. Valtuutus on tarkoitettu laadittavaksi aikana, jolloin henkilö on vielä täysissä voimissaan ja kykenee ymmärtämään valtuutuksen merkityksen. Tästä johtuen valtakirjan laatimista ei tulisi lykätä. Edunvalvontavaltuutuksen kohdalla voidaankin puhua ennakoivasta ajattelusta. Valtakirjan laatimisen jälkeen se otetaan käyttöön vain jos tähän on tarvetta. Valtakirjan säilyttäminen on jokaisen omalla vastuulla, mutta se voidaan antaa säilytettäväksi esimerkiksi pankin tallelokeroon. Tällöin on kuitenkin tärkeää huomioida, että valtuutetulla on pääsy myös tallelokeroon.

Suurin kannustin edunvalvontavaltuutuksen laatimiselle näyttää olevan halu välttää joutuminen niin kutsutun viranomaisedunvalvonnan piiriin. Edunvalvontavaltuutus ja holhoustoimilain mukainen edunvalvonta ovat rinnakkaisia järjestelmiä ja henkilö voi olla vain yhden piirissä kerrallaan. Edunvalvontavaltuutuksen laatimalla voi varmistua siitä, että omia asioita hoitaa varmasti tuttu henkilö. Tämän lisäksi on mahdollista antaa suoria määräyksiä tavasta jolla haluaa omaisuuttaan hoidettavan kun ei enää siihen itse kykene.

**Lähteet:**

Tuomo Antila: Edunvalvontavaltuutus. WSOYpro, 2007.

Anna Mäki-Petäjä-Leinonen: Ikääntymisen ennakointi – Vanhuuteen varautumisen keinot. Talentum, 2013.

Laki edunvalvontavaltuutuksesta (25.5.2007/648)

*Artikkelin on kirjoittanut oikeusnotaari Pekka Tiensuu (Asianajotoimisto Arto Tiensuu) joka oli puhumassa edunvalvontavaltuutuksesta syksyllä järjestämässämme tilaisuudessa keskussairaalan auditoriossa. **Uusi avoin yleisöluento edunvalvontavaltuutuksesta pidetään 23.3. klo 16.30-18.00 osoitteessa Porrassalmenkatu 28, puhujana Pekka Tiensuu.***

## Virtapiiri hakee uusia omaishoitajia riveihinsä



# UUSI OMAISHOITAJIEN TEATTERIRYHMÄ VIRTAPIIRI KÄYNNISTYY MIKKELISSÄ!



Tule tekemään teatteria omaishoitajuudesta omana itsenäsi. Sinulla ei tarvitse olla lainkaan kokemusta näyttelemisestä eikä teatterista – ryhmässä työstetään omia tarinoita näytelmäksi. Kiinnostuitko?

**Ryhmä aloittaa 29.2. klo 12-14 Veteraanipuiston tiloissa  
(Graanintie 12)**

Lisätietoja ja ilmoittautuminen p. 040 8277 353 tai 0400-539007

## Vapaaehtoiset ovat voimavaramme

Koko ajan kasvava vapaaehtoisten joukkomme on meille työntekijöille tärkeä yhteistyökumppani ja asiakkaillemme korvaamaton tuki. Osa ryhmistä hoituu pelkästään vapaaehtoisten voimin ja osassa ryhmistä vapaaehtoiset toimivat työntekijöiden apuna. Osa vapaaehtoisista tekee säännöllisesti kotikäyntejä muistisairaiden MuistiKaVeReina ja palaute tästä toiminnasta on ollut erinomaista.

Vapaaehtoistyötä yhdistyksessämme kehittää aktiiveista vapaaehtoisista koostuva Piuha-ryhmä. Tämän työryhmän avustuksella on valmistunut Vapaaehtoistoiminnan perehdytysopas, joka on ollut esillä hyvänä käytäntönä viime vuoden marraskuussa valtakunnallisessa Muistikonfrensissa Helsingissä. Olemme siis muistiyhdistyksien keskuudessa edelläkävijöitä vapaaehtoisasioissa.

MuistiKaVeRi-koulutukset ovat tänä vuonna siirtyneet kuntiin ja koulutuksia on ollut Juvalla sekä Pertunmaalla. MuistiKaVeRi-koulutusta on edeltänyt samoissa kunnissa viime vuoden lopulla vapaaehtoistoiminnan peruskurssit, joita on käynyt pitämässä yhdistyksemme varapuheenjohtaja Aini Ruhanen. Myös oppilaitosyhteistyö MuistiKaVeRi-koulutuksen osalta on käynnistymässä kevään aikana Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Etelä-Savon ammattiopiston kanssa.



# NAISTENPÄIVÄNÄ

## KAUNEUTTA, KORUJA JA HYVINVOINTIA

**8. MAALISKUUTA 2016**  
**KLO 17.00**

PORSTUAKAMMARIT  
SAVILAHDENKATU 12, MIKKELI

Tervetuloa viettämään iltaa kanssamme tunnelmalliseen Porstuakammariin! Illan ohjelmassa on luvassa vaatenäytös, tarjolla on pientä purtavaa ja paikan päällä on esittelyssä hyvinvointituotteita sekä käsityönä valmistettuja koruja. Tule nauttimaan yhdessäolosta ja keskustelusta. Tapahtuma on tarkoitettu yhdistysten jäsenille. Menossa mukana Donna B, Sannin Helmi ja Forever.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET 4.3. MENNESSÄ P. 040 8277 353



Mikkelin seudun  
Omaishoitajat ja Läheiset ry



Mikkelin seudun  
Muisti ry  
Muistiliiton jäsen

# AIVOTERVEYTTÄ LÄHELTÄ - AIVOVIIKON TAPAHTUMA

Tiistaina 15.3.2016 klo 13 – 17 Stellan tähtitorilla

## TIETOISKUT LAVALLA:

- ❖ ”Humppajumppaa” aivoille - senioriohjaaja Anja Friari
- ❖ Ikioma aivoterveys - lääkärikeskus Ikioma
- ❖ Aivoterveellistä ravintoa - ravitsemusterapeutti Seija Kohvakka
- ❖ Mindfulness - Eeva Ojalehto
- ❖ Opiskelulla aivoterveyttä - SenioriAMK:n toiminnan esittely
- ❖ Mikkelin Setlementin toiminnan esittely - Pentti Peitola

## TIETOA TARJOLLA ESITTELYPÖYDISSÄ:

- ❖ Mikkelin kaupungin tarjoamat ennaltaehkäisevät palvelut aivoterveysten edistämiseksi
- ❖ Neurologisten aivosairauksien kuntoutuspalvelut sekä muistinhuolto ja -tutkimukset
- ❖ Lääkärikeskus Ikioman palvelut
- ❖ Estery:n toiminta
- ❖ Mikkelin seudun Muisti ry:n toiminta
- ❖ Mikkelin Setlementti ry:n toiminta

## TAPAHTUMAN JÄRJESTÄJÄT:

Mikkelin kaupungin vanhuspalvelut, Etelä-Savon sairaanhoitopiiri, Mikkelin ammattikorkeakoulu, Mikkelin Setlementti, Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry (ESTERY), Mikkelin seudun Muisti ry / Etelä-Savon Muistiluotsi, Lääkärikeskus Ikioma, Vanhustyön osaajat ry



Muistiluotsi  
asiantuntija- ja tukikeskus  
Etelä-Savo



MIKKELIN SEUDUN  
SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMI



MAMK  
University of Applied Sciences



Setlementti



IKIOMA  
LÄÄKÄRIKESKUS

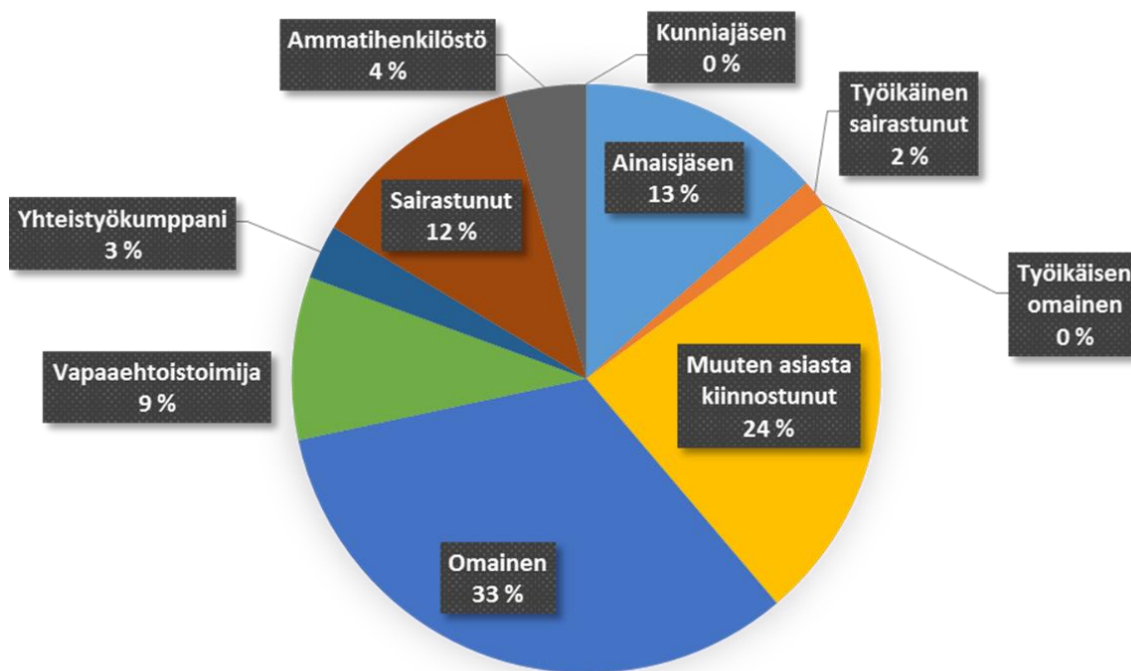


## PE 29.4. VAPPUTANSSIT SOTKULLA

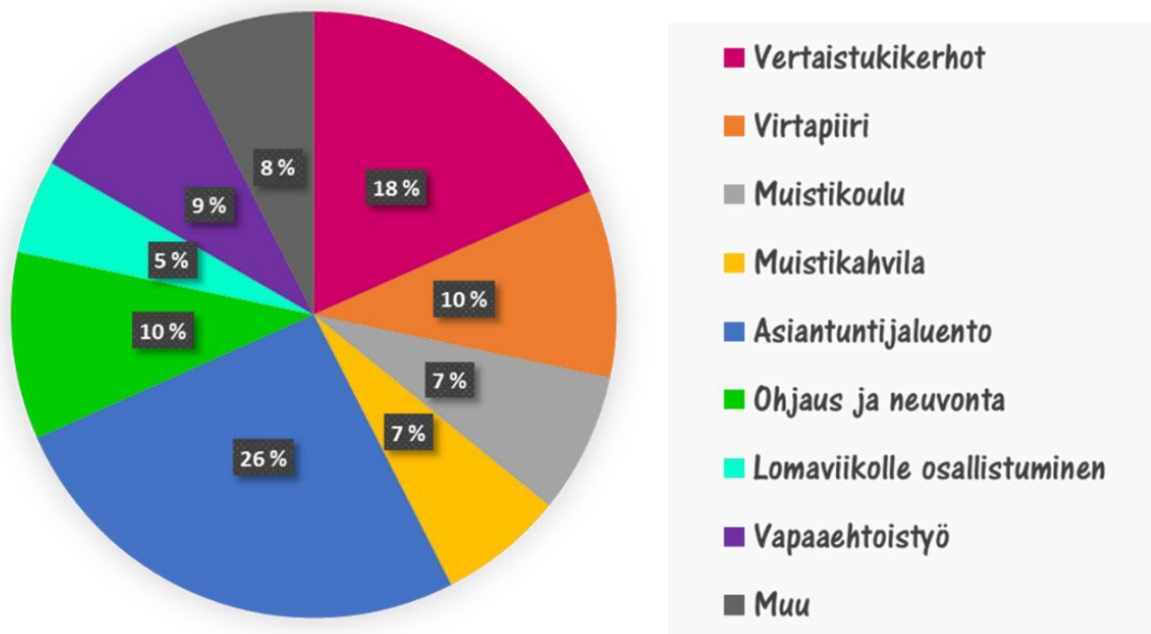
Lähde tanssahtelemaan vapun kunniaksi Vanhalle Sotkulle. Tiedotamme tapahtumasta tarkemmin lähempänä. Seuraa ilmoitteluamme Länsi-Savon ja kaupunkilehden järjestöpalstoilla!

### Jäsenkyselyn tuloksista tietoa

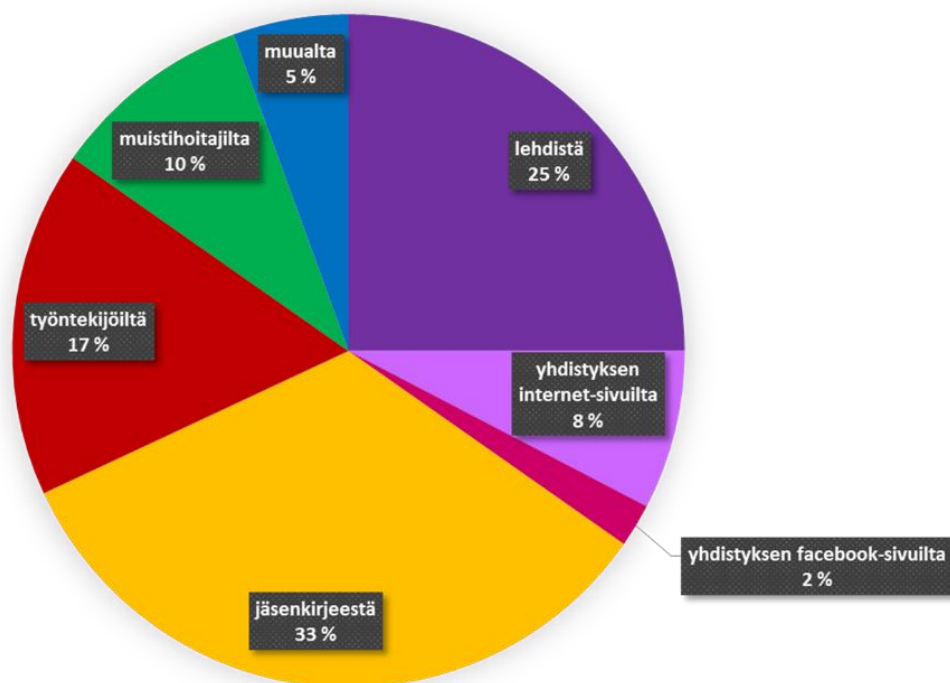
Jäsenkysely postitettiin edellisen jäsenkirjeen mukana syyskuun 2015 alussa. Kyselyn vastausprosentti oli 22%, kiitos kaikille vastanneille! Jäsenkyselyn lopussa sai kirjoittaa odotuksia, ideoita ja terveisiä yhdistykselle. Toiveina esitettiin terveysluentoja, teatterimatkoja ja yhdistystoiminnan viemistä myös maaseudulle sekä muistikaverikoulutusten lisäämistä. Nämä asiat on otettu huomioon yhdistyksen toimintasuunnitelmassa. Alla hieman lisää koontia kyselyn tuloksista.



Kyselyyn vastanneista oli muistisaira-an omaisia, mutta vastanneiden joukossa oli monipuolisesti myös muistiasioista kiinnostuneita, muistisairaita, ammattihenkilöstöä, yhteistyökumppaneita sekä vapaaehtoistoimijoita.



Suurin osa vastaajista oli osallistunut yhdistyksen järjestämälle asiantuntijaluennot ja seuraavaksi eniten oli osallistuttu eri vertaistukiryhmiin. Näitä ryhmiä ovat esimerkiksi Oikosulkukerho, Muistitreffit, IE-ryhmä ja Omaismuisti-ryhmä. Myös muistikahvilat, Virtapiiri ja muistikoulu olivat vetäneet osallistujia.



Yhdistyksen toiminnasta oli kyselyn perusteella saatu parhaiten tietoa juurikin jäsenkirjeestä, jonka jälkeen tulivat lehti-ilmoitukset, työntekijät, muistihoitajat ja yhdistyksen internet-sivut. Pieni osa vastanneista oli saanut tietoa myös yhdistyksen facebook-sivuilta tai sitten joltain muuta kautta.

## Muistibarometri 2015

Muistibarometri on Muistiliiton joka viides vuosi toteuttama tutkimus, jonka tarkoituksena on kuvata muistisairaiden hoitoa muuttuvassa palvelujärjestelmässä. Vuonna 2015 muistibarometri toteutettiin ensimmäisen kerran yhteistyössä THL:n kanssa ja kehitystä pystyttiin tarkastelemaan ensimmäisen kerran kymmenen vuoden ajalta vertaamalla tuloksia edellisen barometrin tuloksiin. Muistibarometriin vastasi 136 kuntaa.

*”Muistisairaalla on riski jäädä tyhjän päälle*

*Muistisairaat ihmiset ja heidän läheisensä eivät saa riittävästi tukea kotona asumiseen, selviää THL:n ja Muistiliiton tuoreesta Muistibarometri-tutkimuksesta. Muistisairaus on yleisin syy ympärivuorokautiseen hoitoon, ja muistisairastuneiden määrä kasvaa väestön ikääntymisen myötä.*

*Kuntoutussuunnitelmien laatimisessa ei ole tapahtunut mainittavaa kehitystä kymmeneen vuoteen. Muistisairaahan hoito ja tukeminen osataan heikoimmin terveysasemilla, missä kotona asuvan muistisairaahan asiantunteva hoito ja seuranta tulisi kuitenkin järjestää. Muistisairas ihminen voi elää turvallista ja hyvää elämää kotona kauemmin ja pienemmin kustannuksin, vain jos hän ja hänen läheisensä saavat tarvitsemiaan palveluja.*

*”Riittämättömät palvelut kotona lisäävät tehostetun palveluasumisen tarvetta. Perustarpeiden täyttäminen, kuten ateriapalvelut, eivät riitä”, Muistiliiton järjestöjohtaja Anna Tamminen sanoo.*

*Monet keskeiset palvelut toteutuvat heikosti eikä muistisairaahan jaksamista tueta. Ilta-, yö- ja viikonloppuhoitoa on riittämättömästi, kotiin tarjottavia sijaishoitajia tarvitaan lisää, ja omaislomia pidetään liian vähän. Myönnettyjen kuljetuspalvelujen määrä on vähentynyt.*

*”Ilman kuljetuspalveluja harrastukset ja ystävät jäävät. Oman kodin tai laitoksen vangiksi jääminen rajoittaa elämää ja heikentää sen laatua”, muistuttavat Alzheimerin tautia sairastava Jouko Alho ja puolisonsa Marja-Leena.*

*Kotona asuvan muistisairaahan palvelut riittämättömiä*

*Muistibarometri-tutkimuksen mukaan Suomen kuntien muistiystävällisyys on varsin epätasaista: osassa on vahvasti panostettu muistisairaiden ihmisten palveluihin ja hyvinvointiin, kun taas toisaalla palvelut laahaavat kansallisen muistiohjelman (STM 2012) tavoitteiden perässä ja ovat varsin sirpaleisia.*

*”Lain ja hallitusohjelman edellyttämä laitoshoidon vähentäminen edellyttää nimenomaan muistisairaiden kotona asumisen aiempaa tehokkaampaa tukemista,” muistuttaa THL:n tutkimusprofessori Harriet Finne-Soveri.*

*Monessa suhteessa suunta on kuitenkin oikea. Hoidon ja kuntoutuksen suunnitelmallisuus on lisääntynyt, ja muistikoordinaattoreita on yhä useammassa kunnassa. Heti diagnoosin jälkeen saatavat palvelut, kuten neuvonta, ovat lisääntyneet kymmenen vuoden aikana.”*

Lähde: [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) (Muistiliiton Muistibarometri 2015 –tiedote)

## Järjestöassistentin terveiset

Tervehdys kaikille jäsenillemme, omalta kohdaltani on menossa täällä toimistolla viimeisiä työviikkoja. Vuosi kuulostaa aika ajoin hyvinkin pitkältä ajalta, mutta nyt tuntuu, että yksi vuosi järjestöassistentin työssä on vain sujahtanut ohi. Kuluneet 12 kuukautta ovat olleet täynnä mielenkiintoisia, monipuolisia ja antoisia työtehtäviä yhdistystoiminnan parissa. Yksi parhaista asioista tänä aikana on ollut tavata tavattoman paljon uusia ihmisiä – monia teistä jäsenistäkin. Olen kiitollinen kaikesta, mitä olen saanut kokea ja oppia. Siispä kohti uusia haasteita, toivotan teille kaikille jäsenille mukavaa ja iloista kevättä!

*"Hymy ei maksa mitään, mutta antaa paljon. Se kestää vain hetken, mutta joskus sen muisto säilyy ikuisesti. Se rikastuttaa häntä joka sen saa."*

Anu Mattila, järjestöassistentti

## Jäsenedut Muistiliitolta

Kaikille jäsenille postitetun jäsenkirjeen mukana tulee vuoden 2016 Muistiliiton jäsenkortti, joka oikeuttaa paikallisten etujen lisäksi jäsenistön valtakunnallisiin etuihin, joita ovat:

- Apteekkituotteet.fi on hyvinvointiin keskittyvä verkkokauppa, josta voi ostaa sähköisellä reseptillä (eResepti) määrätty reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeitä ja lääkkeettömiä tuotteita. Apteekkituotteet.fi tarjoaa Muistiliiton jäsenyhdistysten jäsenille tilaukset ilman postituskuluja (edun arvo 3,95 euroa).
- DementiaOnlineShop on senioreiden, ikääntyvien, hoitajien, muistisairaiden ja heidän läheistensä verkkokauppa, jossa tuotteita ja apuvälineitä helpottamaan muistisairaiden ihmisten arkea. DementiaOnlineShop tarjoaa Muistiliiton jäsenyhdistysten jäsenille kaikista tilauksista -10%.
- Minifinder™ Pico GPS-paikannin rohkaisee turvalliseen liikkumiseen ja mahdollistaa paremman elämänlaadun, omatoimisuuden ja vähäisemmän riippuvuuden muista ihmisistä. Pieni ja kevyt GPS-paikannin on erittäin helppokäyttöinen. Käteviä ominaisuuksia ovat mm. kaatumishälytys, turva-alue ja paikannus. Muistiliiton jäsenyhdistysten jäsenet saavat Minifinder™ Picosta -10% verkkokaupasta ostettuna.
- OMAseniori-turvapalvelu tuo turvaa ja mielenrauhaa asukkaalle ja omaisille. Palvelu ei vaadi ranneketta eikä mitään muistamista tai käyttämistä asukkaalta. OMAseniori-turvapalvelun asennus ja käytön opastus tarjotaan Muistiliiton jäsenyhdistysten jäsenille hintaan 200 € (norm. 300 €), lisäksi veloitetaan palvelumaksu 49 €/kk.

*Lähde ja lisätietoja: <http://www.muistiliitto.fi/fi/alasivut/ajankohtaista/etuja-jasenistolle/>*

**Näiden lisäksi muistattehan myös paikallisedut, jotka ovat tänä vuonna seuraavat:**

**APTEEKIT:**

Apteekki Stella: 5 % alennus Souvenaid ravintolisä juomista ja 5 % alennus Orionin D-vitamiineista  
Ristiinan apteekki: 10 % alennus ns. vapaan kaupan tuotteista (ei lääkkeitä)

**HYVINVOINTI- JA KAUNEUS:**

Hyvinvointi- ja kauneuskeskus Estetica: täydellisen jalkahoidon  
tai kasvohoidon yhteydessä ilmainen käsinaamio ja – hieronta  
Jalkahoitopalvelu Anne: 10 % alennus jalkahoidosta

**KAMPAAMOT:**

Parturi-kampaamo Hair Shop: 5 % alennus  
Kampaamo-parturi Salon Riley: 10 % alennus  
Parturi-kampaamo Ahotie: 15 % alennus

**KELLOLIIKKEET:**

Kelloliike Pylvänäinen Oy: 15-20 % normaalihintaisista tuotteista

**KUKKAKAUPAT:**

Puistokukka: 5 % alennus  
Savonkukka, Savon Hautaustoimisto Ay: 10 % alennus kaikista kukista

**PESULAT:**

Quick Shop kemiallinen Pesula: 10 % alennus

**TOIMISTOTARVIKE- JA ATK-LIIKKEET:**

Mikkelin Toimistotarvike Oy: 20 % alennus toimistotarvikkeista ja 10% alennus tulostintarvikkeista,  
muistakin tuotteista mahdollisuus saada alennus tuotekohtaisesti.

**VAATELIIKKEET:**

Miss Elena Ky: 10 % alennus kaikista tuotteista  
Nykynainen: 10 % normaalihintaisista tuotteista, käytössä  
leimakortti ja kun 10 leimaa täynnä ostos maksaa vain 20€.  
Donna B: 15 % alennus  
Lady Lisa: 10 % alennus

## Tuettu lomatoiminta

Omaishoitajaloma on tarkoitettu läheistään hoitavalle. Lomaohjelmassa on asiantuntijaluentoja, ohjattua liikuntaa ja ryhmäkeskusteluja, jossa voi jakaa kokemuksia toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Virkistyminen on iso osa lomatoimintaa. Osa lomista toteutetaan yhteisinä omaishoitaja-hoidettava lomina.

Potilasryhmälomat on tarkoitettu tiettyyn sairausryhmään kuuluville, heidän puolisoilleen ja perheilleen. Vapaaehtoisin toimiville loma on kohdennettu muisti- ja omaistyössä vapaaehtoistyötä tekeville henkilöille.

Lomatukea haetaan lomatukilomakkeella jonka voi täyttää myös sähköisesti ja lähettää tukea myöntävälle järjestölle kolme (3) kuukautta ennen loman alkamisen ajankohtaa. Lomatukea voi hakea kahden (2) vuoden välein. Tuettuja lomia toteutetaan eri puolilla Suomea kuntoutuskeskuksissa.

MTLH:n sivut [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi) / lomatukihaku, loman omavastuuosuus on n. 20 – 25 euroa / vrk.

Vuonna 2016 Etelä-Savon alueen loma-ajankohdat ovat:

- ✓ Omaishoitajien ja hoidettavien yhteinen loma on 6.6. – 11.6.2016 Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa Mikkelissä. Hakuaikaa 6.3. asti.
- ✓ Yksinasuvien muistisairaiden loma on Mikkelissä Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa 10. – 15.10.2016 Lomalle voi hakeutua yhdessä ystävän tai läheisen kanssa.
- ✓ Vapaaehtoistyössä toimivien loma on 5.12. – 10.12.2016. Kruunupuistossa Punkaharjulla.

Lisätiedot Eeva Liisa Salmiselta p. 050 593 2353 tai Jaana Paasoselta p. 0400 – 174 706

## Kevään ohjelma

### TIETOA

- Muistikahvila: tervetuloa keskustelemaan muistiin ja aivoterveysteen liittyvistä asioista Muistiluotsin työntekijän, vapaaehtoisten sekä muiden vertaisten kanssa kahvikupin äärellä joka kuukauden viimeinen keskiviikko (24.2., 30.3., 27.4., 25.5.) klo 16.30-18, asiantuntija- ja tukikeskus Etelä-Savon Muistiluotsin tiloissa, Porrassalmenkatu 26, Mikkeli.
- Syö Muistaaksesi: Kurssilla tutustutaan muistin kannalta tärkeisiin ruoka-aineisiin ja kokataan aivoterveellistä ruokaa eri teemoin ja lopuksi ruokaillaan. **Kurssi pidetään kolmena maanantaina 7.3., 14.3. ja 21.3. klo. 10.00 – 13.00 Marttojen toimitiloissa (Hallituskatu 7 A 1, 3. kerros)** Kurssimaksu on 5€/perhe ja siihen otetaan maksimissaan 5 perhettä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset p. 040 8277 353 ma-pe klo 9-15 (muina aikoina p. 0400 – 539 007)
- Kaikille avoin yleisöluento edunvalvontavaltuutuksesta 23.3. klo 16.30-18.00 osoitteessa Porrassalmenkatu 28, Mikkeli.

### VERTAISTUKEA

- Muistisairaiden ja heidän omaistensa vertaistukikerho Oikosulku: tiistaisin klo 16-18, Porrassalmenkatu 26, Mikkeli. Yhteyshenkilö Marketta Evola 050-3313127.
- Muistisairaiden ja heidän omaistensa vertaistukikerho Oikosulku 2: torstaisin 10.3., 14.4. ja 12.5. klo 10-12, asiantuntija- ja tukikeskus Etelä-Savon Muistiluotsin tiloissa, Porrassalmenkatu 26, Mikkeli. Lisätietoja ja yhteyshenkilö Tiina Honkanen p. 040 559 2000.
- Muistitreffit: työikäisten muistisairaiden ryhmä kokoontuu tiistaisin 23.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4. ja 3.5. klo 13-15 asiantuntija- ja tukikeskus Etelä-Savon Muistiluotsin tiloissa, Porrassalmenkatu 26, Mikkeli. Tiedustelut: Jaana Paasonen p. 0400-174 706.
- Omaismuistiryhmä: henkilöille, joiden vanhemmalla on muistisairaus. Ryhmä kokoontuu maanantaisin 7.3., 4.4. ja 2.5. klo 16.30-18, asiantuntija- ja tukikeskus Etelä-Savon Muistiluotsin tiloissa, Porrassalmenkatu 26, Mikkeli. Lisätietoja Tiina Honkanen p. 040 559 2000.
- Hirvensalmella: kaikille avoin hyvän tuulen ryhmä kokoontuu joka kuukauden viimeinen maanantai alkaen 29.2. klo 10-12 Pirjon Kirppiskahvilassa. Ryhmää ohjaa vapaaehtoistyöntekijä Aini Ruhanen p. 040-7555 440.
- Kangasniemellä: Omaishoitajien teatteriryhmä Virtapiiri keskiviikkoisin klo 14-16, Ikäihmisten päivätoiminnan tiloissa, Otto Mannisentie 5. Ryhmää ohjaa Tarja Pyhähuhta, p. 050-554 0286. Tervetuloa entiset ja uudet Virtapiiritoimintaan mukaan!

## Ota yhteyttä

Toiminnanjohtaja Jaana Koinsaari, p. 0400-539 007 [jaana.koinsaari@esmuistiluotsi.fi](mailto:jaana.koinsaari@esmuistiluotsi.fi)

Vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnan koordinointi p. 0400-174 706

Savonlinnan seudun toiminta-alue / Eeva Liisa Salminen p. 050-593 2353



### MUISTINEUVO

tietoa, tukea ja ohjausta,  
vastaajina muistityön ammattilaiset

 **09-8766 550**

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



### VERTAISLINJA

tukea muistisairaiden läheisille,  
vastaajina kokeneet omaishoitajat

 **0800 9 6000**

joka päivä klo 17–21 • maksuton

