

Muistiliitto ry
puh. 09 622 6200
Muistiliiton
vertaislinja, tukea muistisairaiden läheisille
puh. 08 009 6000 (maksuton) ma - su klo 17-21
Muistineuvo, asiantuntija neuvoo ja ohjaa
puh. 09 876 6550 ma, ti ja to klo 12-17,
ke ja pe klo 12-15
www.muistiliitto.fi, toimisto@muistiliitto.fi

Tietoa Parkinson taudista
puh. 02 274 0400 ma-to klo 10-15
www.parkinson.fi
parkinsonliitto@parkinson.fi

Suomen muistiasiantuntijat ry
puh. 050 348 5068
www.sumut.fi
info@sumut.fi

Vanhustyön keskusliitto
puh. 09 350 8600
www.vtkl.fi
info@vtkl.fi

Omaishoitajaliitto
puh. 020 780 6599
omaishoidon neuvonta ma - to klo 9-15
www.omaishoitajat.fi

Dementia verkkokauppa
puh. 010 3227 870 klo 9-16
www.dementiaonlineshop.com
info@dementiaonlineshop.com

Teknologiakeskus
puh. 040 067 8858, 040 511 5976, 040 717 7737
www.valli.fi

Holhous ja edunvalvonta, Espoo
puh. 029 553 6256
www.dvv.fi

Valtakunnallinen kriisipuhelin
puh. 092 525 0111 arkisin klo 9-17,
viikonloput ja juhlapyhät klo 15-7
www.mieli.fi

4/2021

 Karviainen

OPAS MUISTISAIRAALLE JA LÄHEISELLE

Tukena muistisairaana arjessa



Perusturvakuntayhtymä Karviainen on Karkkilan kaupungin ja Vihdin kunnan muodostama perusterveydenhuollon ja sosiaalitoimen kuntayhtymä.

Kuntayhtymän väestöpohja on noin 37 900 asukasta.

Muistipoliklinikan toimintaa on Nummelan sekä Karkkilan terveysasemalla ja se on tarkoitettu pääsääntöisesti yli 65-vuotiaille asiakkaille, joilla epäillään muistihäiriötä. Muistipoliklinikalle tullaan pääsääntöisesti lääkärin tai erikoissairaanhoidon läheteellä. Lähetteen saavuttua asiakas saa kirjeen muistipoliklinikalta.

Muistipoliklinikan tehtävänä on löytää ja tunnistaa muistisairaudet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, hidastaa taudin etenemistä ja ylläpitää toimintakykyä lääkehoidon ja kuntouttavien toimenpiteiden avulla, jotta kotona asuminen voisi jatkua turvallisena mahdollisimman pitkään tukitoimien avulla.

Muistipoliklinikan tavoitteena on lisätä tietämystä muistisairauksista ja edistää myönteistä asennoitumista muistisairaita kohtaan.

Toivomme että tämä opas auttaa Teitä jaksamaan arjessa. Turvallinen ja myönteinen ilmapiiri sekä ympäristö ovat hyvä tukipilari muistisairauden hoidossa. Elämän eri vaiheisiin kuuluvat myönteiset sekä kielteiset asiat, mutta toivomme että voitte hakea meiltä apua ajoissa.

MUISTIPOLIKLINIKAN HENKILÖKUNTA

Geriatrian erikoislääkäri on perehtynyt ikäihmisten kokonaisvaltaiseen hoitoon. Hän arvioi tutkimustulokset ja kertoo diagnoosin asiakkaalle sekä vastaa kokonaisvaltaisesta lääkehoidosta. Hän suunnittelee asiakkaan hoidon, seurannan ja jatkosuunnitelman.

Muistihoitaja arvioi asiakkaan toimintakykyä erilaisten haastattelumittareiden avulla, kartoittaa tukipalvelujen tarvetta ja toimii lääkärin työparina muistisairauksien tunnistamisessa sekä hoidossa ja seurannassa. Hän ohjaa ja neuvoo sekä jakaa tietoa asiakkaille ja läheisille sairauden eri vaiheissa.

Muistikoordinaattori seuraa diagnoosin jälkeen säännöllisesti tilannetta yhteistyössä asiakkaiden ja perheiden kanssa. Hänellä on kokonaisvastuu kotona asumisen tukemisesta sairauden eri vaiheissa, joita ovat palveluiden kartoittaminen ja räätälöityjen tukitoimien koordinointi sekä ongelmatilanteiden ennakointi, tunnistaminen ja ratkaisujen koordinointi.

Tarvittaessa asiakkaalla on saatavilla toimintaterapeutin, fysioterapeutin, kotihoidon, sosiaaliohjaajan, psykiatrisen sairaanhoitajan ja muiden erityistyöntekijöiden palvelut.

Tavoitteena kohtaamisilla on tukea asiakkaan hyvää elämää vahvistamalla hänen ja läheisen myönteisiä voimavaroja sairauden kanssa elämiseen.

Hiiden Omaishoitajat ry

Autatko tai huolehditko läheisestääsi ?

Maksutonta ohjausta, neuvontaa ja tukea.

Lisätietoja puh. 040 189 2121, 040 580 0442 tai 044 986 7187

www.hiidenomaishoitajat.fi

Lohjan seudun Muistiyhdistys ry

Muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheistensä tukijärjestö.

Lisätietoja puh. 040 848 2165, lohjanmuisti@gmail.com

Potilasasiamies

Potilasasiamies on puolueeton henkilö, joka toimii potilaiden oikeuksien edistämiseksi. Potilasasiamiehen tehtävä on ensisijaisesti neuvonantava. Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Lisätietoja puh.040 833 5528 ma klo 12-15, ti-to klo 9-12

potilasasiamies@sosiaalitaito.fi

Sosiaaliasiamies

Sosiaaliasiamies on puolueeton henkilö, joka toimii asiakkaiden edun turvaajana. Sosiaaliasiamiehen tehtävä on neuvonantava. Sosiaaliasiamies voi toimia myös asiakkaan ja työntekijän välimehenä ongelmallisissa tilanteissa.

Lisätietoja puh. 040 027 7087 ma klo 12–15, ti-to klo 9–12

sosiaalimies@sosiaalitaito.fi.

Jos sinulle heräsi kysymyksiä aiheista, ota rohkeasti yhteyttä!

Lääkekorvaukset

Alzheimerin taudin lääkkeet ovat pääsääntöisesti peruskorvattavia. Korvausoikeutta haetaan lääkärin kirjoittamalla B-lausunnolla. Lisätietoja puh. 020 692 204, www.kela.fi

Matkakorvaukset

Kela myöntää korvauksia sairauden tai kuntoutuksen vuoksi tehdyistä matkakuluista pääsääntöisesti halvimman käytettävissä olevan matkustustavan mukaan. Kela-taksi Uusimaa puh. 080 096 130. Lisätietoja puh. 020 692 204, www.kela.fi

Sopeutumisvalmennuskurssit

Kelan sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu alle 68-vuotiaalle muistisairaalle läheisensä kanssa osallistuville tai yli 68-vuotiaalle aikuisen läheisensä kanssa osallistuville. Kurssien tavoitteena on antaa tietoa ja valmiuksia mahdollisimman täysipainoiseen elämään muistisairaudesta huolimatta. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan lääkärin B-lausunto. Lisätietoja puh. 020 692 205, www.kela.fi

MUUT PALVELUT

Karkkilan seurakunta, Seurakunnan ikäihmisten palveluista vastaa diakoni puh. 050 432 9322, karkkilan.seurakunta@evl.fi

Vihdin seurakunta, Eläkeläisille säännöllisesti toimivia kerhoja. Tarkemmat tiedot ovat paikallislehdissä. Diakoniatoimistot puh. 09 347 8500, vihti.seurakunta@evl.fi

SPR Karkkila ystävävälitys puh. 040 752 2539, karkkila@punainenristi.fi

SPR Vihti ystävävälitys puh. 045 1333 812, spr.vihti@gmail.com

Yksityiset sosiaalipalvelujen tuottajat (hoiva, siivous, kauppa ym.)
Lisätietoja www.karviainen.fi

Muistipoliklinikan hoitajat
puh. 09 4258 2597 tai 09 4258 2497,
muistipoliklinikka@karviainen.fi.

MUISTISAIRAAN HOITOPOLKU

Asiakkaan seuranta muistisairaus diagnoosin jälkeen tapahtuu hoitosuunnitelman mukaisesti, yleensä hoitajan/lääkärin puhelinoitolla 1-3 kuukauden kuluttua. Asiakkaan sairauden etenemistä sekä hoidon vasteen arviointia seurataan yhteydenotoilla ja lääkärin kontrollikäynneillä. Geriatriin/ muistihoitajan vastaanotolle muistisairas ja läheinen tulevat 6-8 kuukauden kuluttua diagnoosista. Sen jälkeen asiakas tulee vuosittain tai tarvittaessa useammin kontrollikäynnille. Muistikoordinaattori varmistaa avohoidon saumattomuuden ja auttaa muistisairasta ja läheistä arjessa selviämässä. Sosiaalietuuksien ajantasaisuuden tarkistaminen kuuluu muistisairaahan hoito- ja kuntoutussuunnitelman säännölliseen päivittämiseen. Muistisairauksien lääkehoidon seuranta vaatii erityisperehtyneisyyttä ja siksi on suositeltavaa, että asiakas käy muistipoliklinikan seurannassa vähintään kerran vuodessa. Myös vaikeasti käytösoireisia asiakkaita seurataan muistipoliklinikalla niin kauan, että heidän käytösoireet saadaan hallintaan. Muistisairaahan hoitopolku koostuu monista eri asioista ja hoitopolun varrella asiakas ja hänen läheinen kohtaavat terveys- ja sosiaalialan ammattilaisia. Tarvittaessa asiakas ja läheinen voivat ottaa yhteyttä muistipoliklinikalle. Muiden sairauksien hoidosta vastaa asiakkaan oma lääkäri.

MUISTI-ILTAPÄIVÄ

Muisti-iltapäivä on tarkoitettu varhaisvaiheen muistisairaus-diagnoosin saaneille sekä heidän läheisilleen ensitietona. Tilaisuudessa kerrotaan yleisimmistä muistisairauksista ja ikäihmisille suunnatuista palveluista, etuisuuksista ja vertaistuesta. Ohjataan ja neuvotaan arjessa selviytymisessä. Iltapäiviä pidetään vuosittain Vihdissä ja Karkkilassa.

ETENEVÄT MUISTISAIRAUDET

Muistisairaudet luetaan kansantaudeiksi kuten sydän- ja verisuonitauditkin. Aivoterveyttä voi jokainen ylläpitää terveellisellä ruokavaliolla, sosiaalisten suhteiden ylläpitämisellä, riittäväällä liikunnalla ja levolla sekä harrastamalla mieluisia asioita. Muistisairauksia esiintyy eniten iäkkäimmillä ihmisillä ja niiden määrä lisääntyy väestön ikääntyessä. Muistisairauksiin sairastuu vuosittain noin 14 500 henkilöä. Tähän haasteeseen pyritään vastaamaan tehostamalla muistisairauden varhaista diagnosointia sekä kehittämällä

muistisairaahan palveluita. Muistisairauksien lisääntymisen vuoksi yhteiskunnan ja terveydenhuoltojärjestelmän on kehitettävä uusia toimintamalleja.

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää sekä muistia että muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnanohjausta. Etenevät muistisairaudet johtavat useimmiten muistin ja tiedonkäsittelyn vaikea-asteiseen eli dementian tasoiseen heikentymiseen. Sairauden edetessä se vaikeuttaa sairastuneen itsenäisesti arjessa selviytymistä. Yleisin etenevistä muistisairauksista on Alzheimerin tauti. Sitä sairastaa noin 70 % muistisairaista. Muita eteneviä muistisairauksia ovat aivoverenkierron sairaudet, Lewyn kappale- tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus sekä otsa-ohimolohkorapeumat.

Muistisairauden eteneminen on hyvin yksilöllistä. Lääkehoidolla pystytään kuitenkin hidastamaan oireiden etenemistä, kohentamaan toimintakykyä sekä lieventämään ja siirtämään käytösoireiden ilmaantumista. Sen vuoksi aikaisemmin aloitetusta lääkehoidosta saadaan suurempi hyöty. Kokonaisvaltaiseen hoitoon kuuluu keskeisesti muiden sairauksien hoito, käytösoireiden hoito, kuntoutus sekä ohjaus ja tuki niin sairastuneelle kuin läheisellekin.

Muistisairaudet aiheuttavat suurimmalla osalla sairastuneista muutoksia tunne-elämässä tai käyttäytymisessä. Niitä voi esiintyä kaikissa muistisairauden vaiheissa ja ne voivat olla ohimeneviä tai kestää pidempään. Käyttäytymisen muutoksia muun muassa on levottomuus, muutokset vuorokausirytmissä ja unessa sekä näkö- ja kuuloharhat, masennus, ahdistuneisuus että harha-ajatukset. Käyttäytymisen muutoksista kannattaa kertoa hoitavalle lääkärille tai muistihoitajalle, jolloin ne tulevat huomioiduksi muistisairaahan hoito- ja kuntoutussuunnitelmassa ja läheisellä on mahdollisuus saada tukea ja ohjausta.

Ihmisenä muistisairas on sama kuin ennenkin, vaikka muistisairaus aiheuttaisi muutoksia toiminnassa ja käyttäytymisessä. Hänen oma elämän tarinansa, persoonansa ja roolinsa tekevät hänestä arvokkaan ja ainutkertaisen. Sen vuoksi on tärkeää huomioida se muistisairaahan hoidossa.

Muistisairaahan hoidon tavoitteena on hyvä elämänlaatu ja selviytymisen tukeminen sekä mielekäs ja omannäköinen elämä. Sairauden alkuvaiheessa koko perheelle on tärkeää säilyttää harrastukset, tottumukset ja kodin ulkopuolelle suuntautuvat ihmissuhteet. Hyvistä ihmissuhteista on hyvä solmia tukiverkko sairastuneelle ja hänen perheelleen. Hyvää arkea voi jatkaa sairaudesta huolimatta monelta osin kuten ennenkin niin pitkään kuin se on mahdollista. Voimavaroja antaa mieleisten asioiden tekeminen sekä läheiset ja ammattihenkilöt auttavat jaksamaan vaikeimpina hetkinä.

Elämä ei pääty muistisairauteen, vaan elämästä pitää iloita ja nauttia kuten ennenkin ja oppia elämään sairauden kanssa!

TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

Tehostettuun palveluasumiseen/hoiva-asumiseen voi hakeutua, kun kotona asuminen ja selviytyminen eivät ole enää mahdollisia maksimaalisten kotihoidon palveluiden ja/tai omaishoidon turvin. Hakeutua voi suullisella tai kirjallisella hakemuksella. Paikan myöntää Karviaisen SAS-työryhmä. Lisätietoja puh. 09 4258 2933, 09 4258 2945 ikaihmisten.neuvonta@karviainen.fi

TOIMINTATERAPIA

Toimintaterapia on lääkinällistä kuntoutusta, jossa päähuomion kohteena on asiakkaan toimintakyky. Toimintaterapiassa pyritään löytämään yhdessä asiakkaan kanssa ratkaisuja arjen toiminnoista selviämiseen. Toimintaterapiaan pääsee lääkärin läheteellä tai muun terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamana. Asiakas voi myös ottaa suoraan yhteyttä Lisätietoja puh. 09 4258 2106, 09 4258 2333, www.karviainen.fi

FYSIOTERAPIA JA APUVÄLINEET

Fysioterapian toiminta painottuu ohjaukseen ja neuvontaan sekä asiakkaan itsehoidon tukemiseen.

Ajanvaraus ja apuvälinelainausta, takaisinsoittojärjestelmä:
Karkkila puh. 09 4258 2333, fysioterapia.karkkila@karviainen.fi
Nummela puh. 09 4258 2106, fysioterapia.vihti@karviainen.fi

HOITOTARVIKKEET

Karviaisen hoitotarvikejakelu kattaa terveydenhuollon mukaisesti jaettavat hoitotarvikkeet ja diabeteshoitotarvikkeet. Hoitotarvikkeiden saamista edellyttää terveydenhuoltoalan ammattihenkilön tekemä hoitopäätös.

Hoitotarvikkeita jaetaan vain ennakkotilausten perusteella.

Lisätietoja Karkkila puh 09 4258 2204 ti klo 8-9 ja 13-14,
Nummela puh 09 4258 2111 ma, ke ja pe klo 8-9 ja 13-14,
tarvikejakelu@karviainen.fi

KELAN ETUUDET

Palvelupuhelin arkisin klo 9–16, www.kela.fi
Asuminen puh. 020 692 201
Eläkkeet puh. 020 692 202

Eläkettä saavan hoitotuki

Eläkettä saavan hoitotuen tarkoitus on tukea vammaisen tai pitkäaikaisesti sairaan eläkkeensaajan jokapäiväistä elämää, toimintakykyä, kuntoutusta ja hoitoa. Hoitotuki maksetaan kolmeen ryhmään porrastettuna.
Vammaistuet puh. 020 692 211, www.kela.fi

KULJETUSPALVELU

Kunta voi myöntää kuljetuspalveluja joko sosiaalihuolto- tai vammaispalvelulain perusteella. **Sosiaalihoitolain mukainen kuljetuspalvelu** on tarkoitettu henkilölle, jolla on vaikeuksia liikkumisessa, mutta joka ei kuitenkaan ole vaikeavammaisen.
Kuljetuspalvelua haetaan hakulomakkeella, jonka liitteeksi tarvitaan lääkärintodistus kuljetuspalvelun tarpeesta.
Lisätietoja puh.09 4258 2933 klo 9-15, ikaihmisten.neuvonta@karviainen.fi

Vammaispalvelulain mukaiset matkat on tarkoitettu asioimiseen ja virkistykseen eikä niitä voi käyttää matkustettaessa terveydenhuollon yksiköihin tai kuntoutukseen. Kuljetuspalvelun hakemista varten tarvitaan kuljetushakemus sekä lääkärinlausunto. Lisätietoja antaa sosiaalityöntekijä puh. 09 4258 2536 / 09 4258 2537 ma–pe klo 9-12.

Liikkumisesteisen pysäköintitunnusta voi hakea sähköisesti www.ajovarma.fi oma asiointi-palvelussa tai Ajovarman palvelupisteessä, Lohja puh. 075 323 9999.

OMAISHOITO

Omaishoidon tuella tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai pitkäaikaissairaan henkilön kotona tapahtuvan hoidon tai muun huolenpidon turvaamiseksi annettavaa hoitopalkkiota, joka määritellään hoidettavan hoito- ja palvelusuunnitelmassa. Omaishoidon tukea myönnetään sitovaan ja vaativaan hoitotyöhön. Tukea ei myönnetä palvelutalossa asuville.
Lisätietoja puh. 09 4258 2933 tai ikaihmisten.neuvonta@karviainen.fi

Muistihäiriöt aiheuttavat turvattomuuden ja epävarmuuden tunnetta. Tämä voi johtaa erilaisiin vaaratilanteisiin. Seuraavassa muutamia käytännön ohjeita joilla voitte helpottaa keskinäistä vuorovaikutusta sekä asioiden myönteistä sujumista:

- **Varmistakaa, että tarvittavat apuvälineet ovat käytössä mm. silmälasit, kuulolaite.**
- **Vähentäkää taustamelua.**
- **Puhukaa selkeästi ja hitaasti sekä yksi asia kerrallaan.**
- **Antakaa tarpeeksi aikaa vastaukselle.**
- **Käyttäkää tuttuja elementtejä kohtaamisessa, esimerkiksi mieluisan laulun laulaminen.**
- **Pitäkää tavarat järjestyksessä ja ympäristö tuttuna.**
- **Huomioikaa riittävä valaistus sekä värien käyttö.**

VARAUDU TULEVAISUUTEEN

Sairauden eteneminen johtaa ennen pitkää tilanteeseen, jossa muistisairas ei kykene enää tekemään päätöksiä omista asioistaan itsenäisesti. Oikeudellisen toimintakyvyn lakkaamiseen voi varautua tekemällä hoitotahdon ja edunvalvontavaltuutuksen.

Hoitotahto

Hoitotahdolla voi kertoa omaa hoitoa ja hoivaa koskevan tahtonsa. Hoitotahto tehdään sellaisen tilanteen varalle, jossa henkilö ei ole enää kykenevä tekemään omaa hoitoaan koskevia päätöksiä vakavan sairauden, onnettomuuden tai muun vastaavan syyn vuoksi. Pätevän hoitotahdon tekeminen edellyttää, että sen tekijä ymmärtää riittävällä tavalla hoitotahdon merkityksen ja sisällön. Erilaisia hoitotahdon mallilomakkeita on tulostettavissa osoitteista www.thl.fi, www.exitus.fi , www.muistiliitto.fi

Edunvalvontavaltuus

Edunvalvontavaltuus on hyvä keino varautua tulevaisuuteen. Se on valtakirja, jolla jokainen voi valtuuttaa haluamansa henkilön huolehtimaan asioistaan sen varalta, että tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Laatiminen edellyttää, että tekijä ymmärtää riittävällä tavalla sen merkityksen ja sisällön.
Lisätietoja: Digi- ja väestötietovirasto, oikeusaputoimistot, pankkien lakimiehet, asianajo- ja lakiasiantoimistot, Edunvalvontavaltuus ry.
www.dvv.fi , www.muistiliitto.fi

Edunvalvonta

Edunvalvoja määrätään henkilölle, joka ei itse pysty valvomaan etujaan tai huolehtimaan itseään tai varallisuuttaan koskevista asioista, jotka vaativat hoitoa eivätkä tule asianmukaisesti hoidetuiksi muulla tavoin. Edunvalvojan määrääminen on viimesijainen vaihtoehto.

Lisätietoja: www.dvv.fi, www.muistiliitto.fi

PERUSTURVAKUNTAYHTYMÄ KARVIAISEN PALVELUT

TERVEYSPALVELUT

Lääkärien ja hoitajien vastaanotot

Karkkilan terveysasema

Huhdintie 23-25, 03600 Karkkila

Ajanvaraus ja neuvonta klo 8-16, takaisinsoittojärjestelmä
puh. 09 4258 2200

Nummellan terveysasema

Nummensekä 2, 03100 Nummela

Ajanvaraus ja neuvonta klo 8-16, takaisinsoittojärjestelmä
puh. 09 4258 2100 tai puh. 09 4258 2400

PALVELUNOHJAUS JA -NEUVONTA UUSILLE ASIAKKAILLE

Karkkilan ja Vihdin ikäihmisille ja heidän omaisilleen.

Lisätietoja puh. 09 4258 2933 klo 9-15 tai ikaihmissen.neuvonta@karviainen.fi

Kotihoito ohjaa ja neuvoo asiakkaita ja heidän omaisiaan sekä arvioi asiakkaiden palvelutarpeen niiden asiakkaiden osalta, joilla on jo hoitosuhde kotihoitoon.

KOTIHOITO

Uusien asiakkaiden yhteydenotot

Palvelutarpeen arviointia tarvitsevat ja sairaalasta kotiutuvien yhteydenotot ikäihmisten palvelunohjaus ja neuvonta numeroon
Soittoaika arkisin klo 9-15 09 4258 2933 tai
ikaihmissen.neuvonta@karviainen.fi

Tilapäisen kotihoidon asiakkuudessa olevat

Yhteydenotot klo 7.30 – 20. 30 puh. 09 4258 2228

Säännöllisen kotihoidon asiakkuudessa olevat

Kotihoidon osastosihteeri 09 4258 2203

Arkisin klo 9-15 asiakaskäyntien peruutukset, tukipalveluihin liittyvät äkilliset muutokset esim. ateriapalvelun peruutukset ja viranomaisyhteydenotot.

Kotihoidon asiakkuudessa olevien yhteydenotot kello 15 jälkeen ja viikonloppuisin vain äkillisissä asioissa (esim. jos tarve peruuttaa illan tai viikonlopun käynti sairaalaan joutumisen vuoksi)

Karkkilan kotihoito 09 4258 2290

Vihdin kotihoito 09 4258 2142