

# ПОТЕРЯЮТСЯ-ЛИ СЛОВА?

- Информация для тех, кого беспокоят проблемы с памятью

# КАТОAVATKO SANAT?

- Opas muistista huolestuneille

*Назначение этого пособия – рассказать о проблемах с памятью, а также о том, когда о своей памяти стоит начинать беспокоиться и какую помощь Вам при сложной ситуации окажут.*

## Когда память начинает беспокоить

**В** особенности в пожилом возрасте память начинает многих беспокоить. Освоение всего нового становится медленнее и имена и фамилии не сразу вспоминаются. Заходите на кухню за чем-то, и Вам приходится раздумывать, что Вы там хотели взять, также сложно очки найти, хотя они могут быть у Вас на лбу. Вернувшись из магазина, обнаруживайте, что Вы забыли купить чай... Данного рода „неприятное, но безобидное забывание” – неотъемлемая часть нормального старения, могут помочь записные книжки и памятки.

Однако, если фамилии и имена знакомых постоянно забываются, или, если например, Вы никак не можете научиться использовать новую кофеварку, или если Вам окончательно не припоминается за чем Вы зашли на кухню, а очки теряются каждый день, стоит начать выяснять, какие проблемы у Вас с памятью.



**Tämän oppaan tarkoituksena on kertoa muistin ongelmista, milloin niistä pitäisi huolestua ja millaista apua on saatavilla.**

## Kun muisti huolestuttaa

**V**arsinkin vanhemmalla iällä monet huolestuvat muististaan. Uusien asioiden oppiminen hidastuu ja nimet eivät tahdo palautua heti mieleen. Kun menet keittiöön hakemaan jotakin, joudut miettimään, mitä etsit – eivätkä silmälasisi löydy, vaikka ne ovat omalla otsallasi. Käydessäsi kaupassa unohdat ostaa teetä... Tämän tyyppinen harmiton unohtaminen kuuluu normaaliin ikääntymiseen, jolloin avuksi voivat riittää muistilaput ja ostoslistat. Jos kuitenkin tutut nimet katoavat toistuvasti mielestäsi tai et millään opi käyttämään esimerkiksi uutta kahvinkeitintä – tai jos et kerta kaikkiaan muista, mitä olit keittiöstä hakemassa ja silmälasisi ovat päivittäin kadoksissa, on syytä lähteä selvittämään, mikä muistissa on vikana.

## Как память работает?

Память нам всем важна. С ее помощью мы справляемся с ежедневными проблемами, можем постоянно изучать что-то новое, а также использовать знания и навыки, которыми мы обладали раньше. Память не просто одно целое, она состоит из разных конструкций и сетей. Различают три следующие стадии памяти:

- Ä запоминание
- Ä сохранение в памяти
- Ä воспроизведение

Если Вы не можете вспоминать нормально или если что-то в деятельности Вашей памяти Вас волнует, то стоит обратиться за помощью и выяснить, в какой части Вашей памяти нарушения.



## Miten muisti toimii

Muisti on meille kaikille tärkeä. Sen avulla selviämme arkipäivästä, pystymme jatkuvasti oppimaan uutta ja käyttämään hyväksemme aikaisemmin muistiin taltioimiamme tietoja ja taitoja. Muisti ei ole yksi yksikkö, vaan se koostuu monista erilaisista rakennelmista ja verkostoista. Muistamisen kolme vaihetta ovat:

- mieleen painaminen
- mielessä säilyttäminen ja
- mieleen palauttaminen.

Kun ei muista tai jokin muistissa huolestuttaa, kannattaa etsiä apua ja selvittää, missä muistin osa-alueessa on häiriö.

## **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ ПАМЯТИ**

**поддерживайте социальные контакты**

**используйте свой мозг**

**Ä** изучайте какой-нибудь новый язык

**Ä** упражняйтесь в запоминании имен, фамилий и названий

**ешьте разнообразную пищу**

**Ä** предпочитайте рыбу, овощи и фрукты, ягоды

**Ä** не курите, принимайте алкогольные напитки только в умеренных количествах

**занимайтесь систематически физкультурой**

**Ä** начинайте заниматься каким-то новым для Вас видом спорта

**спите достаточно**

**Ä** помимо стимула мозг нуждается в отдыхе!

***Изучение нового языка хорошая гимнастика для мозга!***

***Владение финским языком облегчает пользование услугами в Финляндии.***

## **PIDÄ HUOLTA MUISTISTASI**

**pidä yllä sosiaalisia suhteitasi**

**käytä aivojasi**

- **opettele jotakin uutta kieltä**
- **harjoittele nimien muistamista**

**syö monipuolisesti**

- **suosi kalaa, kasviksia ja marjoja**
- **älä tupakoi, käytä alkoholia vain kohtuudella**

**liiku säännöllisesti**

- **aloita uusi liikuntaharrastus**

**nuku riittävästi**

- **virikkeiden lisäksi aivot tarvitsevat lepoa**



- ( -  
**концентрируйте внимание только на одном деле**

**Ä** занимайтесь в первую очередь самыми важными делами

**создавайте мысленный образ о вещах в целом**

**Ä** дополняйте целое отдельными деталями, которые нужно запомнить

**записывайте все важное, что нужно помнить**

**Ä** пользуйтесь записными книжками и памятками, составляйте списки покупок

**ставьте вещи на свои места**

**Ä** организованность облегчает жизнь

**давайте работу мозгу**

**Ä** изучайте, занимайтесь, общайтесь

**избегайте стресса и спешки**

**Ä** постарайтесь поделиться заботами с другими

**помните, что невозможно помнить все**

**Ä** научитесь искать информацию



## **AUTA MUISTIASI TOIMIMAAN**

keskity yhteen asiaan kerrallaan

- tee ensiksi tärkeimmät tehtävät

hahmottele kokonaisuuksia

kirjoita ylös tärkeät muistettavat, käytä muistilappuja

pane tavarat omille paikoilleen, järjestys helpottaa elämää

hae aivoillesi haasteita – opiskele, harrasta, seurustele

vältä stressiä ja kiirettä

- yritä jakaa tehtäviä myös muille

muista, että kaikkea ei tarvitse muistaa

- opettele hakemaan tietoa

## **Проблемы с памятью возникают спорадически в любом возрасте у каждого из нас**

Постоянная спешка и усталость подрывает наши силы и утомляют память. Мозг нуждается в отдыхе и стимуле для восстановления своих сил. В пожилом возрасте проблемы с памятью возрастают и тогда запоминание и вспоминание замедляются. Это обычно значительно не затрудняет повседневную жизнь и решение бытовых проблем.

Когда-же следует беспокоиться?

Следует беспокоиться, если проблемы постоянные и они затрудняют повседневную жизнь и занятие делами. Определить это может как сам сомневающийся в своем здоровье человек, так и его близкий.

Некоторые примеры, когда следует беспокоиться:

- Ä переспрашивается одно и то же
- Ä во второй половине дня уже не припомнится, чем утром занимались
- Ä забываются условленные встречи или телефонные звонки
- Ä забываются оплаты счетов
- Ä ключи или очки пропадают каждый день
- Ä не возможно вспомнить имен близких родственников
- Ä работа накапливается, наступает безынициативность
- Ä никак не возможно научиться как использовать новые бытовые приборы

### **Uuden kielen opetteleminen on hyvää aivovoimistelua**

**Kun ymmärrät ja puhut suomea, siitä on hyötyä käyttäessäsi suomalaisia palveluja.**

### **Kaikilla on muistiongelmia satunnaisesti**

Jatkuva kiire ja väsymys kuluttavat voimia ja rasittavat muistia. Aivot kaipaavat virkistyäkseen lepoa ja virikkeitä. Ikääntyessä muistivaivat lisääntyvät ja silloin mieleen painaminen ja muistista hakeminen hidastuvat. Tämä ei yleensä häiritse merkittävästi jokapäiväistä elämää ja asioiden hoitamista.

**Milloin on syytä huoleen?**

**Syytä huoleen on, jos muistivaivoja on jatkuvasti ja ne häiritsevät jokapäiväistä elämää ja asioiden hoitamista. Havainnon muistipulmista voi tehdä henkilö itse tai hänen läheisensä.**

## Что делать, когда память беспокоит?

Если память начинает Вас беспокоить, то всегда стоит постараться выяснить источник проблемы. Инициативу может проявить как Вам близкий человек, так и Вы сами: закажите время у врача – сходите в поликлинику или на прием специалиста (невролога или гериатра). Обычно специалиста посещают с близким пациенту человеком.

На приеме врач будет спрашивать о Ваших проблемах с памятью, обследует Вас и задаст Вам вопросы для проверки памяти. Врач также спросит у близкого Вам человека, какие трудности он заметил у Вас.

При необходимости врач даст Вам направление на дополнительное обследование, т.е. лабораторные анализы, собеседование с нейропсихологом и обследование головного мозга (компьютерная или магнитно-резонансная томография).

**Ä**если память начинает Вас беспокоить, закажите время на прием к врачу в местном здравцентре  
**Ä**болезни памяти лечат специалисты: неврологи и гериатры  
**Ä**попросите дополнительные сведения у обществ пациентов: у центрального союза обществ Алцгеймер или его местных организаций

### Joitakin esimerkkejä, jolloin on syytä huoleen:

- kysytään samaa asiaa yhä uudelleen
- ei muisteta iltapäivällä, mitä aamulla on tehty
- unohdetaan sovitut tapaamiset tai puhelinsoitot
- laskut jäävät maksamatta
- etsitään päivittäin avaimia tai silmälasia
- ei muisteta lähisukulaisten nimiä
- huomataan, että työt kasaantuvat ja että aloitekyky on heikko
- ei opita käyttämään uutta laitetta

### Miten toimia, kun huolestuu muistista?

Aina kun huolestuu muistista kannattaa selvittää, mistä on kysymys. Aloitteen voit tehdä sinä itse tai sen voi tehdä läheinen: varaa aika lääkäriltä – mene terveyskeskukseen tai hakeudu erikoislääkärin (neurologin tai geriatriin) vastaanotolle. Usein vastaanotolle mennään yhdessä läheisen kanssa.

## **Когда выясняется название болезни, можно будет начать правильное лечение**

В настоящее время выяснено, что причиной серьезного нарушения памяти обычно является какое-то органическое поражение мозга. С помощью исследований можно обнаружить источник проблемы и поставить диагноз.

Заболевания памяти можно лечить, хотя не всегда излечить полностью. Мозг может заболеть, как и сердце, легкие и как любые другие внутренние органы человека. И при возникновении симптомов их также следует исследовать, и если болезнь будет обнаружена, то ее надо лечить.

## **Причина заболевания памяти – не старость**

Самой распространенной болезнью памяти – болезнью Алцгеймера – можно заболеть в возрасте менее 50 лет, хотя это довольно редко случается. По данным некоторых исследований больше всего серьезных нарушений памяти диагностируется у людей в возрасте 75 – 85 лет, после чего возможность заболевания значительно уменьшается.

Преклонный возраст увеличивает риск заболевания данными болезнями, но сам по себе не является их причиной. Все вышеназванные заболевания со временем приводят часто к серьезному нарушению памяти (деменции).

**Vastaanotolla lääkäri kysyy sinulta muistivaikeuksistasi, tutkii sinut ja esittää sinulle muistikysymyksiä . Lääkäri haastattelee myös läheistä ja kysyy häneltä, millaisia muistipulmia hän on huomannut.**

**Tarvittaessa lääkäri ohjaa sinut jatkotutkimuksiin, joita ovat la oratorio-kokeet, neuropsykologin haastattelu ja pään kuvaus (tietokonetomografia tai magneettikuvaus).**

### **HAE APUA**

- kun muisti huolestuttaa, varaa aika terveyskeskuslääkärille
- muistisairauksia hoitavat erikoislääkärit: neurologit ja geriatriit
- kysy lisää potilasjärjestöstä: Alzheimer-keskusliitosta tai sen jäsenyhdistyksistä





## **Kun sairauden nimi selviää, voidaan aloittaa oikea hoito**

Nykyisin tiedetään, että muistivaikeuksien takana on yleensä jokin aivojen elimellinen sairaus. Tutkimuksin voidaan selvittää, mistä on kysymys – ja saadaan diagnoosi. Muistisairauksia voidaan hoitaa, mutta ei aina kokonaan parantaa. Aivoihin voi tulla sairaus samoin kuin sydämeen, keuhkoihin tai mihin tahansa muuhun ihmisen elimeen. Samalla tavalla oireiden ilmaantuessa niitäkin pitää tutkia, ja jos sairaus löytyy, sitä ryhdytään hoitamaan.

## **Muistisairaus ei johdu vanhuudesta**

Yleisimpään muistisairauteen eli Alzheimerin tautiin voi sairastua jo alle 60 -vuotiaana, joskin se on melko harvinaista. Joidenkin tutkimusten mukaan eniten muistisairauksia on todettu 80 – 89 -vuotiailla. Korkea ikä lisää riskiä sairastua johonkin muistisairauteen, mutta ei sinänsä aiheuta sitä. Muistisairaudet johtavat useimmiten dementiaan.

## **Нарушение памяти – часто симптом болезни**

Серьезное нарушение памяти, т.е. деменция – симптом заболевания мозга. Деменция – широко распространенное заболевание, связанное с ослаблением умственных способностей.

К примеру (помимо других видов нарушения памяти):

• слова трудно вспоминаются и становится труднее понимать речь

• труднее называть предметы и явления по имени

• затрудняется мышление (труднее понимать сравнения, притчи и пословицы)

• инициативность исчезает, деятельность замедляется

• способность сосредоточиться ослабевает

## **Болезнь Альцгеймера – самая распространенная прогрессирующая болезнь, вызывающая нарушение памяти**

Самые распространенные прогрессирующие болезни, причиняющие серьезное нарушение памяти – болезнь Альцгеймера, болезни, связанные с нарушением кровообращения мозга и болезнь диффузных телец Леви. Данные болезни пока неизлечимы и их прогрессирование не возможно остановить. Однако, их прогрессирование можно замедлить. Это значит больше счастливых дней, т.е. больше времени, когда Вы будете находиться у себя дома продолжая самостоятельно справляться с повседневной работой.

Прогрессирование такого рода болезней до серьезной потери памяти (деменции) продолжается обычно годами. Поэтому и говорится, что болезнь Альцгеймера „проживает” дома, а деменцию лечат в больнице.

## **Muistisairaudet johtavat usein dementiaan**

Dementia on oire, joka johtuu aivojen sairaudesta. Dementialla ymmärretään laaja-alaista henkisten toimintojen heikkenemistä.

Esimerkiksi erilaisten muistihäiriöiden lisäksi ilmaantuu

- sanojen katoamista ja puheen ymmärtämisen vaikeutumista
- asioiden ja esineiden nimeämisen vaikeutumista
- ajattelun häiriöitä (vertauksien tai sananlaskujen ymmärtäminen vaikeutuu)
- aloitekyvyn vähenemistä, toiminnan hidastumista
- keskittymisen heikkenemistä

## **Alzheimerin tauti, yleisin etenevä muistisairaus**

Yleisimpiä dementiaan johtavia, eteneviä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, aivojen verenkiertohäiriöistä johtuva sairaus eli vaskulaarinen dementia

Причиной нарушения памяти может быть инсульт. Кроме того, как сердечные аритмии, так и повышенное или пониженное кровяное давление могут вызывать нарушения кровоснабжения и газообмена в тканях головного мозга, что приводит к васкулярным (связанным с кровообращением) повреждениям мозга.

*Внимание!*

*прогрессирование симптомов, связанных с данными болезнями, можно замедлить лекарствами и поддерживающей тонус деятельностью.*

*Чем раньше такого рода болезни диагностируются, тем благоприятнее прогноз в отношении качества дальнейшей жизни!*

*О болезнях памяти издано много книг и пособий. Посещайте библиотеки и книжные магазины!*

ja Le yn kappale -dementia. Näitä sairauksia ei toistaiseksi pystytä parantamaan eikä niiden etenemistä pysäyttämään. Sen sijaan sairauksien etenemistä voidaan hidastaa. Tämä tarkoittaa enemmän parempia päiviä eli pidempää aikaa selviytyä kotona. Muistisairauden eteneminen dementia-vaiheeseen kestää yleensä useita vuosia. Sanotaankin, että Alzheimerin tauti asuu kotona ja dementiaa hoidetaan laitoksessa.

**Muistihäiriön taustalla voi olla aivoinfarkti. Lisäksi rytmihäiriö tai liian korkea tai matala verenpaine voivat altistaa aivoverenkierron häiriöille, joissa aivojen veren ja hapen saanti on heikentynyt ja tämän seurauksena tulee verenkierrollisia eli vaskulaarisia vaurioita aivoihin.**

Специалисты разработали различные тесты для проверки памяти, которые могут использоваться как при обследовании больного врачом, так и при выяснении им у его близких состояния памяти заболевшего. Данными тестами исследуют функции памяти.

## ПРОВЕРКА ПАМЯТИ / **MUISTITESTI**



*Какой у нас сегодня день?*

**Mikä päivä on tänään?**

*А время года?*

**Mikä vuodenaika on?**

*А фамилию президента Финляндии можете назвать?*

**Mikä on Suomen presidentin nimi?**



*Попался молодой  
да любопытный человек,  
но ничего не знает!  
Давай уйдем отсюда!*

**Nuori ja utelias, ei mitään tiedä  
Lähdetään**



*С проверкой памяти не вышло!*

**Ei onnistunut muistitesti**

Asiantuntijat ovat kehittäneet erilaisia muistitestejä vastaanotolle tulleille ja heidän läheisilleen. Näillä testeillä tutkitaan muistin toimintoja.

**Muistisairausiin liittyvien oireiden etenemistä voidaan hidastaa lääkkeillä ja vireyttä ylläpitävällä toiminnalla.**

**Mitä varhemmin muistisairaus todetaan, sitä enemmän on luvassa hyvää elämää ja hyviä muistoja**

## Попросите смело помощи

Если Вы заболете каким-то прогрессирующим заболеванием, влияющим на память, то Вы будете нуждаться в помощи в повседневной жизни, но, кроме того:

- Ä Вы получите лекарство от этой болезни
- Ä Вам окажут поддержку в организации больных и их близких (Центральный союз страдающих болезнью Алцгеймера и его подразделения)
- Ä Вам организуют различные кружки (пока только на финском языке)
- Ä Вы можете продолжать жить с семьей
- Ä Вам организуют разнообразные занятия в дневное время (пока только на финском языке)
- Ä Вам следует быть в форме

Если кто-то из Ваших близких заболел, Вы станете домашним попечителем заболевшего, если он нуждается в Вашей помощи каждый день, и в этом Вам поддержку окажут:

- Ä организация больных и их близких (Центральный союз страдающих болезнью Алцгеймера и его подразделения) в виде советов и конкретных действий
- Ä Вы можете принимать участие в дискуссионных кружках (пока только на финском языке)
- Ä Вы получите финансовую помощь как домашний попечитель

## Haе rohkeasti apua

Jos itse sairastut johonkin etenevään muistisairauteen, tulet tarvitsemaan apua jokapäiväisessä elämässäsi, mutta sen lisäksi

- saat sairauteesi lääkehoitoa
- saat tukea omais- ja potilasjärjestöstä (Alzheimer-keskusliitto ja jäsenyhdistykset)
- sinua varten on olemassa ryhmätoimintaa (toistaiseksi suomenkielistä)
- voit elää perheesi keskuudessa
- sinua varten on päivätoimintaa (toistaiseksi suomenkielistä)
- sinun tulee pitää hyvää huolta yleiskunnostasi

**Muistisairauksista on useita suomenkielisiä kirjoja ja oppaita. Käy kirjastossa tai kirjakaupassa.**

**Ä** Вы можете получить коммунальную или прочую бытовую помощь  
**Ä** Вы имеете возможность обеспечить заболевшему надзор на день или несколько дней для получения Вами свободного времени

*Домашний попечитель должен заботиться о своем здоровье и физическом состоянии, а также стараться быть в хорошем настроении.*

*Болезнь, связанный с памятью может прогрессировать довольно медленно и нормальная жизнь у себя дома может продолжаться годами!*

## **Жизнь не кончается с постановкой диагноза!**

Так что, заболев, не стоит запирается в своем доме, намного лучше продолжать социально активную жизнь.

Увлечение спортом, разнообразные стимулы, музыка поднимают настроение, оздоравливают мозг и тело, замедляют процесс болезни.

Хорошее настроение важно как заболевшему, так и его родным и близким. О болезни стоит рассказать и знакомым, чтобы все могли помогать семье.

Стоит также попросить о помощи у профессионалов, как только болезнь обнаружили.

**Jos läheisesi tai omaisesi sairastuu, sinusta tulee hänen omaishoitajansa, jota hän tarvitsee päivittäin, ja sitä tukemaan**

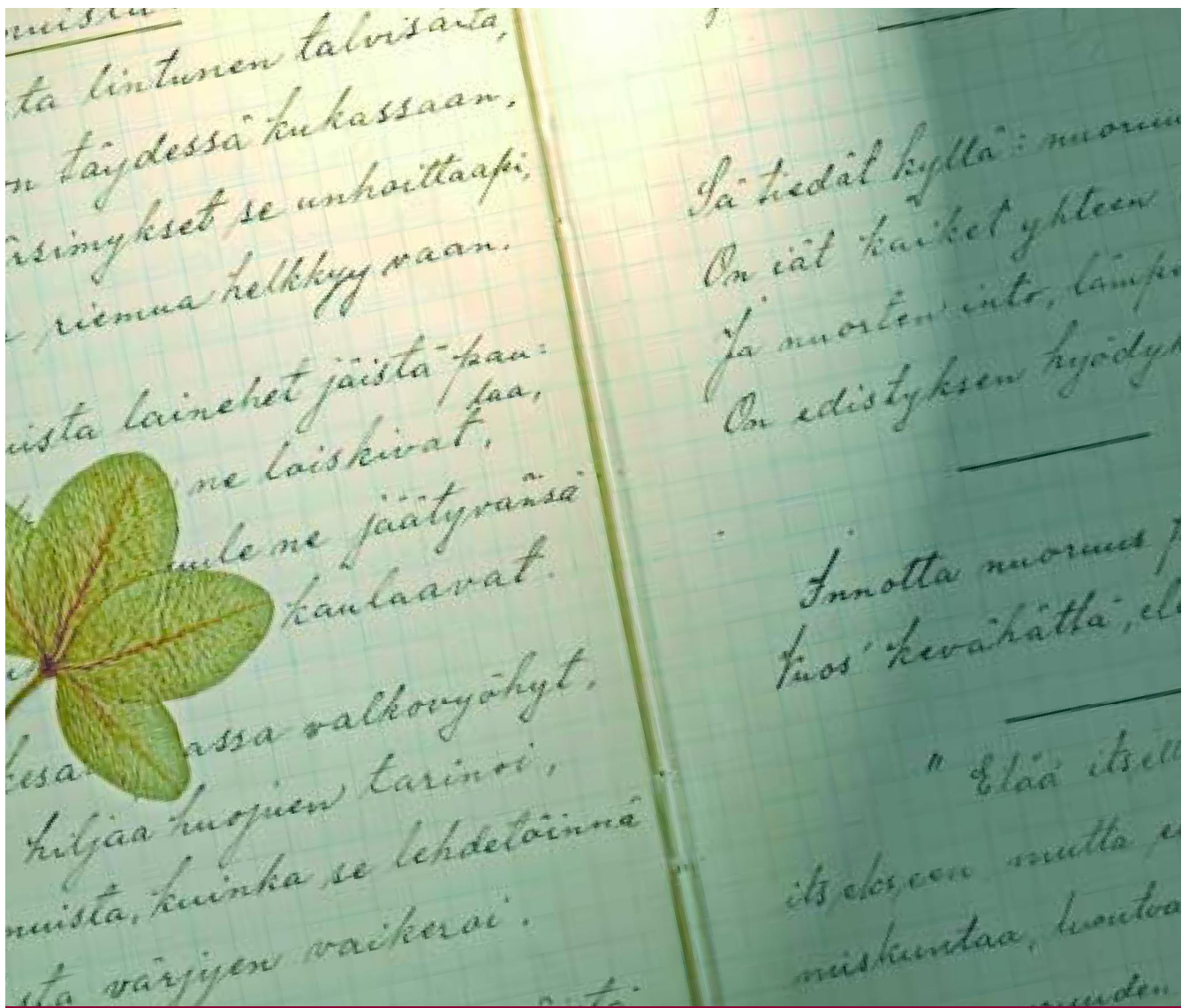
- saat neuvoja, tukea ja apua omais- ja potilasjärjestöstä (Alzheimer-keskusliitto ja jäsenyhdistykset)
- voit hakeutua keskusteluryhmiin
- saat taloudellista tukea omaishoitajana
- voit käyttää kunnallista tai muuta kotiapua
- saat läheisellesi päivä- tai lyhytaikaishoitoa ja itsellesi vapaa-aikaa

**Omaishoitajan kannattaa pitää hyvää huolta omasta yleiskunnostaan ja mielialastaan.**

**Muistisairaus saattaa edetä hyvin hitaasti ja elämä kotona voi jatkua useita vuosia**







## Elämä ei pysähdy diagnoosiin

Kotiin ei kannata sulkeutua sairastamaan, vaan on hyvä jatkaa sosiaalista elämää ja kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa.

Harrastukset, kuten liikunta, monipuoliset viriketoiminnat ja musiikki antavat hyvää mieltä ja virkistävät sekä aivoja että kehoa, ja hidastavat sairauden etenemistä.

Hyvä mieliala on tärkeää sekä sairastuneelle että hänen omaiselleen tai läheiselleen. Sairaudesta kannattaa kertoa lähipiirille ja tuttaville, että kaikki voisivat olla mukana tukemassa perhettä.

Ammattiauttajien palveluja ja potilasjärjestön apua kannattaa käyttää heti, kun sairaus on todettu.

## Различная помощь и пособия:

### Помощь, консультация

Советы и консультацию Вы получите в поликлинике (центр здоровья), а также в центральном союзе страдающих болезнью Алцгеймера или в его подразделениях, которых уже в более 40 городах страны. Адреса в конце данного проспекта.

### Пособия от Ведомства по народным пенсиям (Kela)

#### *Частично или полностью оплачиваемые лекарства*

Страдавший от болезни, вызывающей нарушение памяти, может получить полную или частичную компенсацию за лекарства. Для этого нужно получить от врача форму „ ”. У постоянного своего врача можно получить информацию о компенсируемых лекарствах.

Если сумма, выплачиваемая пациентом за лекарства, превышает в течение календарного года определенную сумму, то превышающая ее часть оплачивается полностью. Поэтому следует сохранить все чеки из аптеки.

#### *Специальное пособие иммигрантам*

Специальное пособие является формой материального обеспечения иммигранта в старости или в связи с нетрудоспособностью. Право на получение пособия имеет лицо, которому исполнилось 65 лет или

## Käytettävissä olevia tukimuotoja

### Neuvonta ja ohjaus

Neuvontaa ja ohjausta saat terveystieteiden keskukselta sekä Alzheimer-keskusliitosta tai sen jäsenyhdistyksistä, joita on Suomessa yli paikkakunnalla. Yhteystietoja on tämän oppaan lopussa.

### Kansaneläkelaitoksen (Kelan) kautta haettava tuki

#### Osittain tai kokonaan korvattavat lääkkeet

Muistisairautta sairastava voi saada osittain tai kokonaan korvattavia lääkkeitä. Hakemukseen tarvitaan lääkäriltä -todistus. Hoitavalta lääkäriltä voi kysyä lisätietoja korvattavista lääkkeistä. Jos itse maksetut lääkkeet ylittävät tietyn määrän kalenterivuonna, ylittyvä osa korvataan kokonaan. Tätä varten apteekin lääkekuitit tulee säilyttää huolellisesti.

нетрудоспособное лицо от 16 до 64 года, которое непосредственно до начала выплаты специального пособия прожило в стране без перерывов не менее пяти лет. Кроме того, предполагается, что заявитель не получает народную пенсию в полном объеме и что он подавал заявление на получение всех пенсий и прочих материальных пособий, на которые он может иметь право в Финляндии и за границей.

### *Пособие по уходу получателя пенсии*

Для ухода за больным на дому возможно получение включенного в пенсию пособия по уходу. Назначение пособия – помогать больным и инвалидам продолжать проживать в своем доме, а также компенсировать специальные расходы, проистекающие из болезни и инвалидности. Пособие, не подлежащее налогообложению, выплачивается в трех ступенях, в зависимости от размера нужд и специальных расходов. Для данного пособия нужно получить от врача форму „ .

Если желающий получить пособие по уходу проживал в Финляндии с 16-летнего возраста до получения пенсии меньше чем 40 лет, то он будет получать пособие в пропорциональном годам его проживания размере. Если же пенсионеру исполнилось 65 лет уже до приезда в Финляндию, то он не имеет право на пособие по уходу.

### *Курсы адаптации и реабилитации*

Курсы адаптации помогают больному и его близким адаптироваться после обнаружения болезни к новой жизненной ситуации. Подготовка происходит обычно в группе, так как все участники могут поделиться

## **Maahanmuuttajan erityistuki**

Tuen tarkoitus on turvata maahanmuuttajan toimeentulo vanhuuden ja työkyvyttömyyden ajalta. Tukea voi hakea vuotta täyttänyt tai työkyvytön – -vuotias henkilö, joka on asunut Suomessa vähintään viisi vuotta yhtäjaksoisesti ennen tuen hakemista. Lisäksi edellytetään, että hän ei saa täysimääräistä kansaneläkettä ja on hakenut ulkomailta kaikki eläkkeet ja muut etuudet, joihin hänellä voi olla oikeus.

## **Eläkkeensaajan hoitotuki**

Kotiin annettavaa hoitoa voidaan tukea eläkkeeseen liittyvällä hoitotuella. Tuen tarkoituksena on edistää kotona asumista sekä korvata sairaudesta tai vammaisuudesta aiheutuvia erityiskustannuksia. Verotonta eläkkeensaajan hoitotukea maksetaan avuntarpeen ja erityiskustannusten mukaan kolmiportaisena. Eläkkeensaajan hoitotuen hakemiseen tarvitaan hoitavalta lääkäriltä -todistus.

своим опытом и могут поддерживать друг друга. Местные общества пациентов также организуют курсы первичной информации и адаптации.

Дополнительную информацию о различных пособиях предоставляют местные бюро Kela.

#### **особия от Kela**

- Ä Частично или полностью оплачиваемые лекарства
- Ä Специальное пособие иммигрантам
- Ä Пособие по уходу получателя пенсии
- Ä Курсы адаптации и реабилитации

**Проверьте, имеете ли Вы или ваши близкие право на пособия**



Jos hoitotuen hakija on asunut Suomessa vuoden iän saavuttamisen ja eläkkeen alkamisen välisenä aikana vähemmän kuin vuotta, hoitotuen määrä suhteutetaan hänen Suomessa asumaansa aikaan. Jos henkilö on saapunut maahan vuotta täytettyään, hänellä ei ole oikeutta eläkkeensaajan hoitotukeen.

#### **Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit**

Sopeutumisvalmennuksella tarkoitetaan kuntoutujan ja hänen omaisensa ohjausta ja valmentamista sairastumisen jälkeisessä elämäntilanteessa. Sopeutumisvalmennus toteutetaan yleensä ryhmämuotoisena toimintana, jolloin voidaan hyödyntää samassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden kokemuksia ja tukea. Ensitieto- ja sopeutumisvalmennuskursseja järjestävät myös paikalliset potilasjärjestöt.

Kysy lisätietoja tukimuodoista lähimmästä Kelan toimistosta.

## Разные коммунальные пособия и услуги

Целью разных пособий и услуг является желание позволить пожилому человеку остаться как можно дольше у себя дома в знакомой обстановке – или одному, или с родственниками и близкими, или же при поддержке социальных и медицинских служб. Существуют многие виды такой помощи и услуг:

### *Пособие домашнему попечителю*

Пособие домашнему попечителю – выплачиваемое согласно закону о социальном обеспечении коммун и предоставляется, если человек из-за пониженной способности к деятельности, из-за болезни или инвалидности нуждается в уходе или прочем попечении у себя дома. Пособие предоставляется денежными льготами и / или услугами, обеспечивающими уход на дому. Размер пособия зависит от того, как много ухода за больным требуется от попечителя, а также сложность его работы. Пособие подлежит налогу и увеличивает пенсионный фонд близкого попечителя.

### *Транспортные услуги*

Транспортные услуги предоставляются в соответствии с законом о социальном обеспечении или законом об обслуживании инвалидов. Транспорт может быть предоставлен частному лицу в виде ваучеров на такси или так, что больной может, например, принимать участие в групповом транспорте дневного кружка. Для получения транспортных услуг надобится справка от врача.



### **Kelan kautta haettava tuki**

- Osittain tai kokonaan korvattavat lääkkeet
- Maahanmuuttajan erityistuki
- Eläkkeensaajan hoitotuki
- Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit

**Tarkista koskevatko tuet sinua tai lähimmäistäsi**

### **Kuntien tuki- ja palvelumuotoja**

Tavoitteena on, että ikääntynyt ihminen asuu omassa kodissaan mahdollisimman pitkään yksin tai lähiomaisten, tuttavien ja tai sosiaali- ja terveystaluiden tukemana. On useita tapoja tukea kotona asumista.

### *Пособие на проживание*

Материальное пособие на существование предоставляется лишь как последняя помощь на социальное обеспечение, право на которое имеют все в том случае, если человек не сможет обеспечить свое существование другими средствами. Для получения пособия на проживание следует обратиться в бюро социального обеспечения своей коммуны.

### *Вспомогательные принадлежности*

Вспомогательные принадлежности облегчают те потребности, которые болезнь причиняет в ежедневной жизни. Такие принадлежности (трости, роллаторы, инвалидные кресла и т. п.), облегчающие движение и каждодневные функции можно бесплатно получить в поликлиниках (центрах здоровья).

### *Ремонт квартиры*

Оборудование, ремонт и перепланировка квартиры – услуги, которые улучшают жилищные условия. Квартиру можно переделывать, если она требует переоборудования и ремонта, чтобы заболевший мог справляться у себя дома сам с повседневной работой. Расходы от перепланировки квартиры можно компенсировать в соответствии с законом о социальном обеспечении или законом об обслуживании инвалидов.

### **Omaishoidon tuki**

Omaishoidon tuki on kunnan sosiaalihuoltolain nojalla maksama tuki, jota voidaan myöntää, jos henkilö alentuneen toimintakyvyn, sairauden tai vamman vuoksi tarvitsee hoitoa tai muuta huolenpitoa kotona. Omaishoidon tukena myönnetään rahallista palkkiota ja tai palveluita, jotka tukevat kotihoitoa. Omaishoidon tuen suuruuteen vaikuttavat hoidon sitovuus ja vaativuus. Tuki on veronalaista tukea ja se kartuttaa hoitavan omaisen eläketurvaa.

### **Kuljetuspalvelu**

Kuljetustukea voidaan myöntää joko sosiaalihuolto- tai vammaispalvelulain nojalla. Kuljetustuki voidaan antaa yksilöllisesti taksiseteleinä tai siten, että hoidettava voi esimerkiksi osallistua päiväpaikan ryhmäkuljetuksiin. Kuljetustuen hakemista varten tarvitaan lääkärin todistus.



### **Переоборудование квартиры**

К примеру: снятие порогов, расширение дверей, установка ручек, ремонт санузлов.

### *Домашние услуги*

Домашними услугами обеспечивают решение повседневных проблем на дому. Домашние услуги предоставляются тогда, когда больной нуждается в помощи по причине болезни, понижении функциональных способностей, семейной ситуации или утомления. Обычно помощь предоставляется в такой повседневной деятельности, как в умывании, приготовлении пищи, уборке дома и в хождении по делам. Помощь может быть временной или постоянной.

В домашние услуги можно включить также разные дополнительно поддерживающие услуги, как, например, доставка готовой еды и продуктов питания на дом, помощь клиенту в магазинах и услуги, связанные с телефонами спасения. Телефон спасения – сигнализатор, подключенный к домашнему телефону. С помощью его проживающий у себя дома инвалид, выздоравливающий, или пожилой человек может быстро вызвать нужную помощь круглые сутки.

### **Toimeentulotuki**

**Toimeentulotuki on muuta sosiaaliturvaa täydentävä viimesijainen etuus, johon jokaisella on oikeus silloin, kun ei voi saada tarpeenmukaista toimeentuloa muulla tavalla. Toimeentulotukea haetaan kunnan sosiaalitoimistosta.**

### **Apuvälineet**

**Apuvälineet helpottavat niitä rajoituksia, joita sairaus tuo jokapäiväiseen elämään. Terveyskeskuksista lainataan maksutta tavallisimpia liikkumista ja päivittäisiä toimintoja helpottavia apuvälineitä (mm. kävelykeppi, rollaattori, pyörätuoli).**

### **Asunnon muutostyöt**

**Asunnon muutostyöt ovat asumisoloja parantavia palveluja, joihin kuuluvat mm. asuntojen varustamis-, korjaus- ja muutostyöt. Asunnon muutostöitä**

### **Виды домашних услуг:**

К примеру: приготовление пищи, доставка готовой еды и продуктов питания на дом, ремонт одежды, умывание, уборка дома, помощь клиенту в магазинах, услуги сопровождающего, транспортная помощь, а также услуги, способствующие поддержанию социальных контактов (общения).

### *Медицинский уход на дому*

Медицинский уход на дому осуществляется и контролируется квалифицированным медицинским персоналом. Домашние медсестры заботятся о том, что клиент получал необходимое лечение и реабилитацию у себя дома.

### *Домашний уход*

Во многих коммунах домашние услуги и медицинский уход на дому включены в домашний уход – обеспечивается заменяющее лечение в больнице целостное попечение и присмотр.

### *Дневная деятельность*

В дневное время лица можно получить регулярный дневной уход, цель которого – содействовать и стимулировать способность к работе и хорошее самочувствие заболевшего. Дневной уход поддерживает также близких заболевшего в их попечительской работе с родными.

**voidaan suorittaa silloin, kun asunnon kunnostaminen ja varustaminen on välttämätöntä, jotta sairastunut tai huonokuntoinen selviytyisi kotona. Asunnon muutostöitä voidaan korvata joko sosiaalihoitolain tai vammaispalvelulain nojalla.**

**Asunnon muutostyöt, esimerkiksi kynnysten poistot, ovien levennykset, kahvojen asennukset, saniteettitilojen parannustyöt.**

### **Kotipalvelu**

**Kotipalveluilla tuetaan kotona selviytymistä. Kotipalvelu auttaa silloin, kun asiakas tarvitsee esimerkiksi sairauden, alentuneen toimintakyvyn, perhetilanteen tai rasittuneisuuden vuoksi apua kotiin. Yleensä avustetaan arki-**

**Многие из данных услуг пока возможно получить только на финском или шведском языках.**

### *Периодический уход*

Периодический уход – поддерживающий домашний уход, целью которого является поддерживать способность заболевших к деятельности, а также уменьшить нагрузку на близкого попечителя.

Периодический уход – круглосуточный, назначенный на определенный период, уход для лиц, в доме страдающих от нарушения памяти, в доме для престарелых или в больнице. В некоторых городах организуется также уход в течение ночи или с пятницы до понедельника.

### **Разные коммунальные пособия и услуги**

- Пособие домашнему попечителю
- Транспортные услуги
- Пособие на проживание
- Вспомогательные принадлежности
- Ремонт квартиры
- Домашние услуги
- Медицинский уход на дому
- Домашний уход
- Дневная деятельность
- Периодический уход

**Проверьте, имеете ли Вы или ваши близкие право на коммунальные пособия и услуги**

päivän toiminnoissa, kuten peseytymisessä, ruuanvalmistuksessa, kodin siistimisessä ja asiointissa. Apu voi olla tilapäistä tai jatkuvaa.

Kotipalveluun voidaan liittää myös erilaisia tukipalveluita, kuten ateria-, kauppa-apu- ja turvapuhelinpalvelua. Turvapuhelin on tavalliseen kotipuhelimeen liitettävä hälytyslaite, jolla kotona asuva vanhus, vammainen tai toipilas voi nopeasti kutsua tarvitsemaansa apua ympäri vuorokauden.

**Kotipalvelun tukipalveluja** mm. ateria-, vaatehuolto-, kylvytys-, siivous-, kauppa-apu-, kuljetus-, saattaja-, asiointi- sekä sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut.

## Услуги местных организаций зарегистрированного общества Центральный союз Алцгеймер

Вы всегда можете обратиться со своими проблемами к любому обществу пациентов и их близких. Во многих местных организациях обществ Алцгеймер и нарушения памяти организуется различная деятельность в помощь заболевшему и его близким (пока только на финском языке):

- Ä кружки родных
- Ä кружки заболевших
- Ä деятельность добровольных домашних помощников и собеседников
- Ä организация отдыха, поездок
- Ä деятельность для попечителей



### **Kotisairaanhoito**

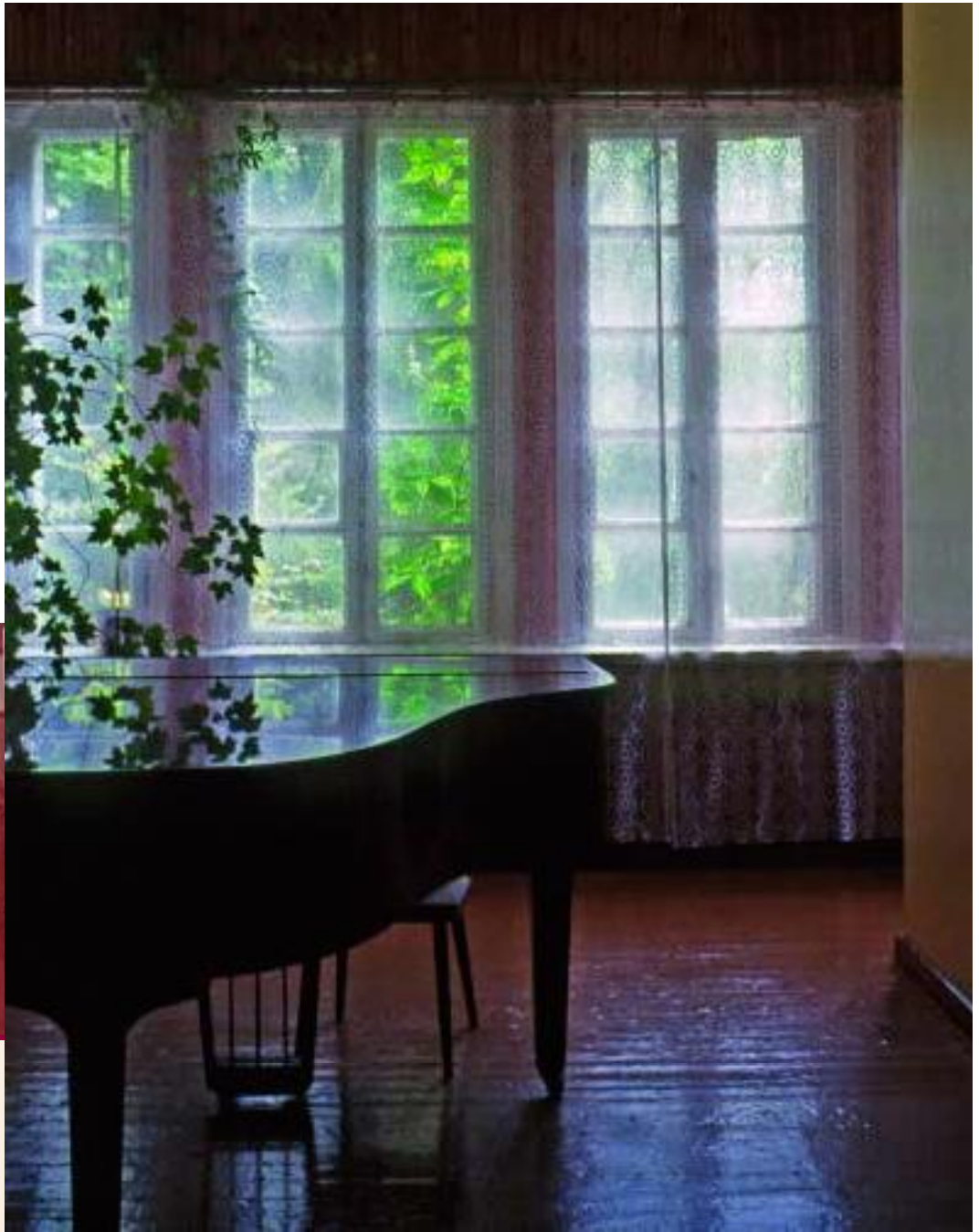
Kotisairaanhoito on terveyden- ja sairaanhoidon ammattihenkilöiden valvomaan ja suorittamaan hoitoa kodeissa. Kotisairaanhoitajat huolehtivat siitä, että asiakas saa tarvitsemansa hoidon ja kuntoutuksen kotonaan.

### **Kotihoito**

Monissa kunnissa kotipalvelu ja kotisairaanhoito on yhdistetty kotihoidoksi, jolla tarkoitetaan laitoshoidon korvaavaa kokonaisvaltaista hoivaa ja huolenpitoa.

### **Päivätoiminta**

Päivätoiminta on säännöllistä päivähoitoa, jonka tavoitteena on edistää ja ylläpitää toimintakykyä ja hyvinvointia. Päivätoiminta tukee myös omaishoitajia läheisensä huolenpitotyössä.



**Toistaiseksi monia tässä mainittuja palveluja saa Suomessa ainoastaan suomen tai ruotsin kielellä.**

#### **Jaksottaishoito**

Jaksottaishoito on kotihoitoa tukevaa toimintaa, jolla tuetaan sairastuneen toimintakykyä sekä omaishoitajan jaksamista. Jaksottaishoito on ympärivuorokautista, määräaikaista hoitoa dementiakodissa, vanhainkodissa tai sairaalassa. Joillakin paikkakunnilla järjestetään myös yö- ja viikonloppuhoitoa.





### **Kuntien tuki- ja palvelumuotoja**

- Omaishoidon tuki
- Kuljetuspalvelu
- Toimeentulotuki
- Apuvälineet
- Asunnon muutostyöt
- Kotipalvelu
- Kotisairaanhoido
- Kotihoito
- Päivätoiminta
- Jaksottaishoito

Tarkista koskevatko tuet sinua tai lähimmäistäsi

### **Alzheimer-keskusliitto ry:n jäsenyhdistysten tukimuodot**

Voit aina kääntyä kysymyksinesi omais- ja potilasjärjestön puoleen. Useilla Alzheimer-keskusliiton jäsenyhdistyksillä on neuvonnan ja ohjauksen lisäksi sairastuneen ja omaisten tueksi tarkoitettua toimintaa (toistaiseksi suomenkielistä), mm.:

- omaisten ryhmiä
- sairastuneiden omia ryhmiä
- kotimiestoimintaa
- loma- ja virkistystoimintaa
- tukihenkilötoimintaa



## Дополнительная информация:

Центральный союз  
страдающих болезнью Алцгеймера  
Luotsikatu 4 E, 00160 Helsinki тел. (09) 622 6200  
.alzheimer.fi

Местные организации и работающие при них консультанты по вопросам, связанным с нарушениями памяти

Местные организации работают в разных регионах страны, уже более чем в 40 коммунах, например, Хельсинкское общество страдающих болезнью Алцгеймера,  
Topeliuksenkatu DM 1 N Helsinki,  
тел. (09) 454 2750

При многих обществах работает свой консультант по вопросам, связанными с нарушениями памяти. Адреса и номера телефонов можно получить в Центральном союзе страдающих болезнью Алцгеймера – также можно посмотреть информацию в интернете на сайте  
.alzheimer.fi.

Памятная” служба по телефону  
(пока только на финском или шведском языках)  
Близкие заболевшего могут получить информацию по вопросам о проблемах памяти каждый день с 17 до 21ч. по телефону 0800 9 6000 (звонок бесплатный)  
.alzheimer.fiVertaislinja

Центральный союз  
работы за благосостояние престарелых  
almin kauppatie I , M Helsinki  
тел. (09) 350 8600  
.vanhustyonkeskusliitto.fi

Социальное обеспечение и услуги  
по здравоохранению

Попросите дополнительную информацию в бюро социальной помощи или в центре здравоохранения своей коммуны

Посмотрите также:

.dementiahoitoyhdistys.fi  
.tohtori.fiPmuistiklinikka  
.muisti. om

## Yhteystietoja:

Alzheimer-keskusliitto ry  
Luotsikatu E, Helsinki  
puh. ( )  
.alzheimer.fi

### Jäsenyhdistykset ja paikalliset dementia-neuvojat

Yli paikkakunnalla eri puolilla Suomea on jäsenyhdistyksiä, esimerkiksi Helsingin Alzheimer-yhdistys, Topeliuksenkatu , Helsinki, puh. ( ) .  
Monilla yhdistyksillä on oma dementia-neuvoja. Kysy yhteystietoja Alzheimer-keskusliitosta tai katso internetistä ( .alzheimer.fi).

### Vertaislinja

Tukipuhelin palvelee joka päivä klo – numerossa (maksuton).  
.alzheimer.fi vertaislinja

### Vanhustyön keskusliitto

Malmin kauppatie , Helsinki  
puh. ( )  
.vanhustyonkeskusliitto.fi

### Sosiaali- ja terveystoimi

Kysy lisätietoja oman kuntasi sosiaali- tai terveystoimesta.

### Katso myös

.dementiahoitoyhdistys.fi  
.tohtori.fi muistiklinikka  
.muisti. om

Назначение этого пособия – рассказать о проблемах с памятью, а также о том, когда о своей памяти стоит начинать беспокоиться и какую помощь Вам при сложной ситуации окажут.

Tämän oppaan tarkoituksena on kertoa muistin ongelmista, milloin niistä pitäisi huolestua ja millaista apua on saatavilla.



да к  
тама,  
т нее  
номерян...

Oppaan tekstin ovat kirjoittaneet dementia-neuvoja-kouluttaja Pirkko Telaranta Alzheimer-keskusliitosta ja lääketieteen toimitaja Maarit Huovinen. Teksti on toimitettu yhteistyössä työryhmän kanssa: projektisuunnittelija sosiaalihuoltaja Hilka Linderorg ja projektityöntekijä sairaanhoitaja Urve Jaakkola Vanhustyön keskusliitosta, toiminnanjohtaja Pertti Iihelä Helsingin Alzheimer-yhdistyksestä. Tekstin on tarkistanut asiantuntijana neurologi Kati Juva. Venäjänkielinen käännös Aleksis Pekkalin, ulkoasu graafikko valokuvaaja Vesa A. Junntila Puoli Design Oy. Oppaan on julkaissut Vanhustyön keskusliitto yhteistyössä aha-automaattiyhdistyksen tuella.

Painopaikka: Vammalan kirjapaino

ISBN: - - -