

MuistiKukko

Pohjois-Savon Muistiluotsi 3/2020

Pirteätä
syksyä!



MuistiKukko

**Pohjois-Savon Muistiluotsi
3/2020**

Lehteä julkaisee

Pohjois-Savon Muistiluotsi:

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n
työntekijät

Taitto:

Teppo Uotinen

LEHDEN painos on 800 kpl

Ja se jaetaan Pohjois-Savon Muistiluotsin
toiminta-alueella yhdistyksen jäsenille,
asiakkaille sekä Muistiluotsin
yhteistyökumppaneille.

**LEHTI ilmestyy
vuonna 2020
neljä kertaa.**

Numero 1 helmikuu
Numero 2 toukokuu
Numero 3 syyskuu
Numero 4 joulukuu



**Aineistoa otetaan vastaan
jatkuvasti.**

Lehti on luettavissa myös osoitteessa:
psmuisti.fi

Kannen kuvat: **Eija Rytönen**

Painopaikka: **Offsetpaino L. Tuovinen Ky**



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Puheenjohtaja

Riitta Turjamaa

puh. 040 562 7856
riitta.turjamaa@savonia.fi

Sihteeri

Irma Purssila

puh. 040 521 9417
irma.purssila@pp.inet.fi

**Vertaistukea ja verkottumista
muistin hyväksi jo 33 vuotta.
Pään asiat ovat pääasiamme.**

**Käy tutustumassa
Nettisivustomme
psmuisti.fi**





PÄÄN ASIAT ovat pääasiamme

Pohjois-Savon Muistiluotsi on yksi Muistiliiton maakunnallisista asiantuntija- ja tukikeskuksista. Tehtävämme on varmistaa, että muistisairaat ja heidän perheensä saavat riittävästi tietoa muistisairauksista sekä ohjausta ja neuvontaa niihin liittyvistä palveluista ja etuuksista.

Toimimme maakunnassamme sen puolesta, että muistihäiriöisellä henkilöllä ja hänen perheellään olisi mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua yhteiskuntaan sen tasavertaisena jäsenenä, sairaudesta huolimatta. Rohkaisemme ja kannustamme apua tarvitsevia hakeutumaan hoidon ja tuen piiriin ajoissa. Meidän asiakkaanamme koko perhe saa tukea ja mahdollisuuden osallistua toimintaan, joka helpottaa arjessa selviytymistä. Teemme työtä myös edistääksemme suomalaisten ennakkoluulotonta ja positiivista asennetta muistisairauksia kohtaan ja kannustaaksemme kansalaisia huolehtimaan aivoterveystään.

Pidä huolta muististasi & anna aikaa aivoillesi

Pääasioitamme ovat:

- tiedon välittäminen muistista ja muistisairauksista
- perheiden auttaminen ja arjen tukeminen
- vertaistuen ja muun osallisuuden mahdollistaminen sekä kuntouttavat kurssit ja loimat.

Ota yhteyttä tai tule käymään:

KUOPIO

Lapinlinnankatu 2
70100 Kuopio

VARKAUS

Yhdistystalo Warikko,
Ahlströminkatu 22,
78250 Varkaus

IISALMI

Pohjolankatu 4
74100 Iisalmi

Puh. (017) 2633 980
toimisto@psmuisti.fi
www.psmuisti.fi

MuistiKukko

Tässä numerossa:

EU:n vammaiskortti	s. 4
Vetovoimainen vanhustyö ja	
Parasta Pohjois-Savoon!	s. 5
Toimintaa Savon eri alueilla	s. 6 ja 7
Syyskuu on muistikuu	s. 8
Muistisairaus koskettaa koko perhettä	
ja läheisiä	s. 11
Muistiasia on kaikkien asia	s. 13
Jäsenedut	s. 14 ja 15
Synonyymi-tehtävä	s. 20
Sanasokkelo-tehtävä	s. 21

Löydät meidät
myös:



Pohjois-Savon
Muisti ry



pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi

EU:n vammaiskortti

Vammaiskortti on vapaaehtoinen ja maksullinen kortti, joka toimii vammaisten henkilöiden kommunikoinnin ja osallistumisen apuvälineenä Suomessa ja muissa EU-maissa.

Vammaiskortilla vammainen henkilö voi vaivattomasti osoittaa vammaisuutensa tai avustajan tarpeensa esimerkiksi julkisissa kulkuneuvoissa sekä liikunta- ja kulttuuritapahtumissa.

Vammaiskorttia on kehitetty Suomessa Euroopan unionin Perusoikeus-, tasa-arvo- ja kansalaisuusohjelman tuella vuosina 2016-2017. Kehittämistyössä on ollut mukana laaja joukko vammaisjärjestöjä, palveluntarjoajia, Sosiaali- ja terveysministeriö, Kela sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Vammaiskortin toimeenpanon koordinoinnista vastaa Kehitysvammaisten Palvelusäätiö. Vuoden 2018 alusta lähtien kehittämistyötä on tukenut STEA Veikkauksen tuotoista. Kortista peritään 10 euron maksu.

Kortti haetaan Kelasta

Jos haluat vammaiskortin, sinun tulee ensin täyttää ja lähettää hakemuslomake Kelaan.

Kela tarkistaa, onko sinulla vammaiskorttiin oikeuttava päätös ja avaa sinulle oikeuden kortin tilaamiseen. Sen jälkeen voit itse tilata kortin korttitoimittajan tilausjärjestelmän kautta.

Kuka voi hakea vammaiskorttia?

Voit hakea EU:n vammaiskorttia, jos sinulla on aiemmin myönnetty ja voimassa oleva päätös, jonka perusteella voi saada kortin. Et siis tarvitse uutta päätöstä saadaksesi kortin.

Jos olet saanut myönteisen päätöksen jostakin seuraavasta etuudesta tai palvelusta, voit saada vammaiskortin. Vammaiskortin voi saada henkilö, joka on saanut myönteisen päätöksen:

Kelan etuudet:

- alle 16-vuotiaan vammaistuki
- 16 vuotta täyttäneen vammaistuki
- eläkettä saavan hoitotuki
- kuulovammaisen tulkkauspalvelu (A)
- kuulo- ja näkövammaisen tulkkauspalvelu (A)
- puhevammaisen tulkkauspalvelu (A).



Muut päätökset:

- vammaispalvelulain mukainen päivätoiminta
- sosiaalihuoltolain mukainen liikkumisen tuki (ns. kuljetuspalvelupäätös)
- vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu
- näkövammaiskortti (A)
- omaishoitosopimus (vammaiskortti tarkoitettu omaishoidettavalle) (A)
- saattajapalvelu (A)
- vammaispalvelulain mukainen palveluasuminen (A)
- henkilökohtainen apu (A)
- erityishuolto-ohjelman mukainen päätös ja siihen liittyvät palvelut (A)
- erityisen tuen päätös (A).

(A) = Voit saada korttiisi A-merkinnän. Sen avulla voit halutessasi osoittaa, että tarvitset mukaasi avustajan tai tukihenkilön.

Petri Lampinen on tyytyväinen vammaiskortin käyttäjä ”Lentokentän turvatarkastuksessa täytyy toimia nopeasti. Se on muistisairaalle haastavaa. Kun olen näyttänyt korttia, olen päässyt rauhassa turvatarkastustiskille.”

Tekstin koonnut **Eija Rytönen**, toiminnanjohtaja
Lähde: kela.fi/vammaiskortti ja vammaiskortti.fi

Vetovoimainen vanhustyö ja Parasta Pohjois-Savoon! - Asiakkaiden asialla

Pohjois-Savon Muisti mukana hankkeessa!



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Parasta Pohjois-Savoon! –hanke on käynnistynyt 1.1.2019 ja hankkeen yhtenä toimenpiteenä on kouluttaa sosiaali- ja terveysalan henkilöstöä hyödyntämään taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä, sekä omaa ja asiakkaiden osaamista mahdollisimman laajasti työssä. Tavoitteena on näin lisätä työn mielekkyyttä sekä työssä viihtymistä ja sitä kautta parantaa asukkaiden ja asiakkaiden elämänlaatua. Työn sisällöllinen kehittyminen ja työssä viihtyminen lisäävät sosiaali- ja terveysalan työn veto- ja pitovoimaa. Hankkeessa mukana olevista 36 sosiaali- ja terveysalan työyksiköstä suurin osa on vanhustyön yksiköjä. Tästä näkökulmasta olemme vahvasti samalla asialla Vetovoimainen vanhustyö –hankkeen kanssa.

Vetovoimainen vanhustyö on kaksi vuotta kestävä hanke Pohjois-Savon alueella, jonka tavoitteena on lisätä vanhustyön veto- ja pitovoimaa kehittämällä vanhustyön toimintaa ja työn mielekkyyttä. Hankkeen yhteistyökumppanit ovat vanhustyön toimijoita ja yhteistyökumppaneiden yksiköissä työskentelee yhteensä lähes 2000 työntekijää vanhustyössä. Visiona on, että vanhustyö on vetovoimaista, työntekijät ovat sitoutuneet työhönsä ja että vanhustyössä riittää tulevaisuudessa koulutettua, osaavaa ja hyvinvoivaa henkilöstöä. Vanhustyön työyksiköiden kehittäminen tuottaa suoraa hyötyä myös asiakkaille toiminnan kehittämisen ja hoidon laadun parantamisen myötä. Ikäihmisten kanssa toimiessa tarvitaan uudenlaista ajattelu- ja toimintatapaa: vahvemmin yksilöllistä

kohtaamista, asiakkaiden osaamisen, vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden huomioimista sekä työntekijöiden omien vahvuuksien huomioimista ja hyödyntämistä mahdollisimman laajasti. Meistä jokainen on hyvä jossakin – niin työntekijöistä kuin asiakkaista ja asukkaistakin. Voimavarat on löydettävä ja valjastettava käyttöön. Vanhustyössä työntekijän ja asiakkaan yhteistyö voi kestää vuosia – silloin ei ole yhdentekevää, millaisia ne vuodet ovat vanhusasiakkaalle ja työntekijälle. Kun työntekijä tuntee asiakkaansa ja tietää hänen elämäntarinaansa, hän osaa ottaa toiminnassaan huomioon jokaisen asiakkaan yksilölliset tavat, tottumukset ja mielenkiinnon kohteet. Näin asiakkaan elämänlaatu paranee ja työntekijä saa työhönsä uutta sisältöä ja uusia näkökulmia. Työn mielekkyys paranee, työn ilo kasvaa ja se vaikuttaa aina asiakkaan elämänlaatuun. Yksilöllisen kohtaamisen on oltava keskiössä, ennalta sovittu työtehtävä, kuten pesuissa auttaminen tai lääkityksen varmistaminen, hoituu siinä sivussa.

Useimmat meistä toivovat saavansa elää mahdollisimman pitkään ja pitkään eletty elämä tarkoittaa vanhenemista. Vanhuuden tulee olla ikävaihe, jota voi odottaa turvallisilla mielin. Ikäihmisen hyvä elämä on tärkein tavoite vanhustyössä!

Merja Laitinen, hankepäällikkö,
Parasta Pohjois-Savoon! –hanke
Satu Villanen, projektipäällikkö,
Vetovoimainen vanhustyö-hanke

Keskinen Pohjois-Savo

Kuopio ja Kuopion maaseutualueet (Juankoski, Karttula, Maaninka, Muuruvesi, Nilsä, Riistavesi ja Vehmersalmi) sekä Kaavi, Siilinjärvi, Tervo, Tuusniemi ja Vesanto

Syksyn toiminnan suunnitelmiin ovat vaikuttaneet ja tulevat vaikuttamaan niin valtakunnalliset linjaukset, kuntakohtaiset päätökset kuin myös yhdistyksen hallituksen omat koronaohjeistukset. Päätösten ja ohjeistuksien tarkoituksena on meidän kaikkien turvallisuuden huomioon ottaminen ja ohjeistaminen ryhmätilanteisiin.

Muistikahvilat on peruttu tältä syksyltä ja vaihtoehtoisesti olemme suunnittelemassa kuntapäiviä tarpeen mukaan kuntalaisille henkilökohtaisiin tapaamisiin ja keskusteluihin. Kuntapäivien aikatauluista tiedotamme myöhemmin sekä keskustelu- ja ohjaamisajat varataan henkilökohtaisesti oman alueen vertaistoiminnanohjaajalta.

Osa toiminnallisista vapaaehtoisten ohjaamista ryhmistä eivät toteudu turvallisuus syistä. Ajatuksena kuitenkin on järjestää myös näiden tilalle jotain ryhmiä pienimuotoisesti, joihin on ryhmäkokoo rajoitus (7–10 hlöä/ryhmä) sekä ilmoittautuminen. Pyrimme näin mahdollistamaan mahdollisimman monelle osallistuminen johonkin ryhmään ja pois suljemme sen, että samat henkilöt täyttäsivät ryhmät.

Syksyn vertaistukiryhmät aloitamme lähiviikkoina ja niissä otetaan huomioon myös ryhmäkoot ja turvavälit. Myöskään turvallisuus syistä kahvitarjoilua ei ryhmässä ole, vaan tarjolla on esim. yksittäispakattuja pillimehuja ja välipalakeksejä. Huomioitavana on myös tuleva remontti yhdistyksen tiloissa ryhmätapaamisia suunnitellessa.

Kuopion ja Siilinjärven osalta vertaistukiryhmiin tulee muutoksia ensivuotta ajatellen ja niistä keromme ensimmäisillä ryhmätapaamisilla tarkemmin. Käytännössä otamme ensivuoden alusta vertaiskurssit, joita järjestetään tarpeen mukaan maakunnittain ja vertaiskurssilaiset jatkavat kurssin jälkeen vertaistukiryhminä ja ryhmätapaamiskertoja on n. 8–10 kurssin jälkeen. Tämän jälkeen on tarkoitus, että ryhmät toteutuvat omatoimisinä ryhminä. Tällainen käytäntö

mahdollistaa uusien ryhmien aloittamisen uusille asiakkaillemme. Vertaiskurssille osallistujat tulevat paikakuntansa muistihoitajan kautta.

Vertaistukiryhmistä laitamme viestiä tekstiviestillä Finderin kautta ryhmässä aiemmin olleille ja huomioithan, ettei Finderin kautta tulleeeseen tekstiviestiin voi vastata. Lisätietoja voi kysyä minulta tai toimiston numerosta p.017 2633980.

Kaija Valta, vertaistoiminnanohjaaja
p. 044 779 0606



Ylä-Savo

Iisalmi, Kiuruvesi, Vieremä, Sonkajärvi, Rautavaara, Lapinlahti, Keitele ja Pielavesi

Syksyn toimintaan vaikuttavat tämän hetken valtakunnalliset sekä yhdistyksen hallituksen antamat rajoitukset ja turvallisuusohjeet. Näin ollen Muistikahviloita ei totuteta Ylä-Savon alueella Syksyllä 2020.

Syksyn tulevista vertaistukiryhmistä ilmoitamme ryhmissä olleille henkilöille erikseen soittamalla tai tekstiviestein. Otamme vertaistukiryhmissä myös turvallisuuden ja ryhmäkoot huomioon rajoitusten mukaisesti.

Myös tulevista vertaiskursseista ilmoitamme erikseen ja kyseiset kurssit toteutetaan yhteistyössä kunkin paikkakunnan muistihoitajan kanssa.



Ryhmistä, eri tapahtumista, koulutuksista ja kursseista laitamme viestiä tekstiviestillä Finderin kautta ja huomioithan, ettei Finderin kautta tulleeeseen tekstiviestiin voi vastata. Lisätietoja voi kysyä minulta.

Tarja Kesälahti, vertaistoiminnanohjaaja
p. 044 066 1238

Eteläinen Pohjois-Savo

(Varkaus, Leppävirta, Suonenjoki, Rautalampi ja Joroinen)

Toimintaan on jouduttu tekemään muutoksia yhdistyksen uusien turvallisuusohjeiden mukaisesti. Myös viranomaisten tiedotusta seurataan ja reagoidaan niihin asian mukaisesti.

Vertaistukiryhmät kokoontuvat mahdollisuuksien mukaan tutuissa paikoissa pienennetyillä ja jaetuilla ryhmillä. Syksyllä otetaan käyttöön ilmoittautumiset tapahtumiin turvavälien takaamiseksi.

Muistikahvilat on jouduttu perumaan tältä syksyltä ja uusia korvaavia muotoja kehitetään.

Kuntiin järjestetään tarpeiden mukaisesti kuntapäiviä. Kuntapäivä tarkoittaa, että jalkaudutaan tapaamaan ihmisiä kuntaan ja meille voi varata henkilökohtaisia keskustelu- ja ohjausaikoja.

Kuten muillakin alueilla, niin myös eteläisen Pohjois-Savon osalta pohditaan vertaiskursseiden järjestämistä sekä niiden pohjalta toteutettavia uusia vertaisryhmiä. Vertaiskurssi on tarkoitettu noin vuoden sisällä muistisairausdiagnoosin saaneelle ja hänen läheiselleen. Kurssit toteutetaan tarvelähtöisesti, joten otathan yhteyttä, mikäli olet kiinnostunut osallistu-

maan.

Vertaistukiryhmistä laitamme viestiä tekstiviestillä nettipalvelu Finderin kautta ryhmissä aiemmin olleille (huomioithan, ettei Finderin kautta tulleeeseen tekstiviestiin voi vastata) ja lisätietoja niistä saa myös minulle soittamalla.

Sanna Itkonen, vertaistoiminnanohjaaja
p. 040 556 3 586





Muistiliiton ja -yhdistysten valtakunnallinen teema tänä vuonna on "Muistiasi on kaikkien asia."

Olethan jo yhdistyksemme jäsen?

Monta hyvää syytä liittyä.

Jäsenet ovat muistiyhdistyksemme toiminnan perusta. Mitä enemmän meillä on jäseniä, sitä suuremmat vaikutus- ja toiminta mahdollisuudet meillä on yhdessä. Tavoitteenamme on tavoittaa ja saada muistisairaat ja heidän läheisensä mukaan muistiyhdistyksen toimintaan, tarjota heille tietoa ja tukea sairauden eri vaiheissa sekä antaa mahdollisuus toimia ja vaikuttaa paikallisesti ja valtakunnallisesti.

Jäseneksi voitte liittyä nettisivuiltamme www.psmuisti.fi tai käymällä henkilökohtaisesti toimistoissamme Kuopiossa, Varkaudessa tai Iisalmessa.

Yhdistyksemme jäsenmaksut:

- Varsinaisen jäsenen jäsenmaksu on 20,00 €/ kalenterivuosi
- Perhejäsenen jäsenmaksu on 10,00 €/ kalenterivuosi (Perhejäsen voi olla varsinaisen jäsenen kanssa samassa taloudessa asuva perheenjäsen tai muualla asuva lapsi)
- Kannattajajäsenen jäsenmaksu on 50,00 €/ kalenterivuosi (Kannattajajäseneksi voidaan hyväksyä oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen toimintaa)

Jäsenetuina saat:

- valtakunnallinen MUISTI -jäsenlehti ja paikallinen Muistikukko-lehti neljä kertaa vuodessa, yhteensä kahdeksan lehteä
- mahdollisuus toimia, osallistua ja vaikuttaa
- maksutonta neuvontaa ja ohjausta muistisairauksista
- vertaistukiryhmiä ja virkistystoimintaa
- retket ja muut tapahtumat jäsenhintaan
- sekä valtakunnalliset jäsenedut (www.muistiliitto.fi)

Muistiviikko vko 39

Viikon aloittaa Maailman Alzheimer-päivä maanantaina 21. syyskuuta. Pohjois-Savon Muistiluotsi järjestää kyseisellä viikolla toimintaa useammalla paikkakunnalla, mm. Perustietoa muistisairauksista ja sairastuneiden kuntoutuksen mahdollisuuksista -webinaariluento, jonka järjestävät Muistiliitto ja Oulun Seudun Muistiyhdistys yhteistyössä keskiviikkona 23.9. klo 13–14.30 seuraavilla paikkakunnilla: Karttulassa ja Kuopiossa (lisätietoja Kaija Valta p. 044 7790606) ja Varkaudessa (lisätietoja Sanna Itkonen 040 5563586). Käy katsomassa muut mahdolliset tapahtumat nettisivuiltamme tapahtumakalenterista tai uutissivustoltamme. (HUOM! tapahtumissa koronavaara).

Muistikummilähettiläs-webinaarit

Hei vapaaehtoinen olisitko kiinnostunut Muistikummilähettiläs-toiminnasta?

Nyt siihen olisi mahdollisuus. Muistiliitto tarjoaa marraskuussa muistikummilähettiläskoulutukset vapaaehtoisille: Ruotsinkielinen webinaari maanantaina 9.11. klo 15–18. Suomenkielinen webinaari maanantaina 16.11. klo 15–18. Ilmoittautuminen marraskuun muistikummilähettiläskoulutuksiin on auki 15.9.–5.11. osoitteessa: <https://q.surveypal.com/Muistikummilahettilas2020>

Lisätietoja: **Emmaleena Niemi**,
040 7277 401, Muistiliitto

Muistikummilähettiläs on muistiystävällisestä yhteiskunnasta innostunut, Muistiliiton koulutuspaketilla koulutettu vapaaehtoinen. Lähettiläs voi pitää tuokioita ystäville, perheille, työkavereille tai yleisötilaisuuksia suuremmille yleisöille. Tuokion jälkeen kaikki mukana olleet tietävät muistisairauksista ja tavoista, joilla voivat auttaa ja tukea muistisairaita (Muistiliitto.fi).

Vertaislinja hakee uusia päivystäjiä

Vai kiinnostaisiko vapaaehtoistyö vertaislinja päivystäjänä?

Muistiliiton Vertaislinja hakee uusia päivystäjiä. Vertaislinjatoimijat saavat koulutuksen ja perehdytyksen puhelinauttajaksi Muistiliitosta.

Lisätietoja: neuvontakoordinaattori

Mailis Heiskanen, 050 571 3551, Muistiliitto

Tapahtumat ja tekstin koonnut

Kaija Valta, vertaistoiminnanohjaaja



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Pohjois-Savon Muisti ry:n

- Siirtynyt yhdistyksen kevätkokous lauantaina
24.10.2020 klo 11-12:30
- TAUKO
- Syyskokous klo 13 alkaen

Muistiluotsin alakerta, Lapinlinnankatu 2, Kuopio

Kevätkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä sääntömuutosesitys, joka koskee perhejäsenen äänioikeutta yhdistyksen kokouksessa. Voimassa olevien sääntöjen mukaan yhdistyksen kokouksessa äänioikeus on yhdistyksen varsinaisella jäsenellä ja perhejäsenellä on läsnäolo-oikeus.

Kokousmateriaali on saatavissa yhdistyksen toimistolta 14.10. alkaen.

**Ilmoittautumiset ja kysymykset jäsenyyteen liittyen
yhdistyksen toimistoon puh. 017 263 3980**





Webinaarina

MUISTI- KONFERENSSI 2020

11.11.2020
ILMOITTAUTUMINEN
ON KÄYNNISSÄ!

Webinaarina toteutettava Muistikonferenssi pitää sisällään tuttuun tapaan tuhdin kattauksen muistisairauksiin liittyvää ajankohtaista asiaa ja mielenkiintoisia puheenvuoroja. Muistikonferenssi tarjoaa ideoita, tukea ja uusia näkökulmia työskentelyyn sekä tietoa muistisairaiden ja läheisten kokemuksista, muistisairauksista sekä vahvistaa muistisairauksiin liittyviä positiivisia asenteita.

Ilmoittautumisaika 17.8.- 19.10.2020.

Lue lisää ja katso ohjelma: www.muistiliitto.fi/muistikonferenssi2020

Kuva Kaija Valta



Muistisairaus koskettaa koko perhettä ja läheisiä

Muistisairausdiagnoosi muuttaa koko perheen elämäntilannetta. Omainen, puoliso, rinnalla kulki ja joutuvat aivan uudenlaisen tilanteen eteen ja kohtaamaan muutoksia arjen toiminnassa. Myös muu perhe, kuten lapset, sairastuneen ja puolison sisarukset ja muut sukulaiset sekä ystävät voivat hämmentyä tilanteesta, sillä perheen sen hetkinen tilanne muuttuu. Jokainen reagoi omalla tavallaan, ja tämä vaikuttaa myös muihin, sillä jokainen käy läpi muutoksia, luopumista ja suuria tunteita.

Avoin ja luottamuksellinen keskustelu on tärkeää perheessä, sillä avoimuus rauhoittaa ja lieventää niin omaa tilannetta kuin myös auttaa muita ymmärtämään perheen sen hetkistä elämää. Avun kysyminen ja hakeminen rohkeasti auttaa, sillä yksin ei pidä jäädä murehtimaan. Tutustuminen toisiin vastaavassa tilanteessa oleviin pariskuntiin ja perheisiin helpottaa oman prosessin läpikäymisessä, kun huomaa ettei ole yksin asian kanssa.

Suomessa muistisairaita arvion mukaan on 193 000, joista lievää muistisairautta sairastaa 100 000 ja keskivaikeaa tai vaikeaa muistisairautta 93 000 ihmistä. Valtaosa sairastuneista on yli 80-vuotiaita ja yli 7000 on työikäisiä (35–65-vuotiaita). Välillisesti muistisairaus koskettaa yli miljoonaa suomalaista. Niin Muistiliitto kuin myös paikalliset Muistiyhdistykset/Muistiluotsit tarjoavat apua, tukea ja tietoa sekä toimintaa. Pohjois-Savon Muistiluotsissa on vastattu näihin tarpeisiin ja työtekijäresurssit huomioon ottaen toteutetaan erilaisia vertaistukiryhmiä, toiminnallisia ryhmiä sekä tuetaan yksilöllisesti apua tarvitsevia. Pohjois-Savo on jaettu eri alueisiin, joissa toimii vastuualueittain vertaistoiminnanohjaajat: **Kaija Valta**/Keskeisen Pohjois-Savon, **Sanna Itkonen**/Eteläisen Pohjois-Savon ja **Tarja Kesälahti**/Ylä-Savon.

- Vertaistukiryhmät ovat muistisairauteen sairastuneelle ja hänen läheisilleen. Ryhmät toteutetaan joko erikseen molemmille omana ryhmänä tai yhdessä yhtenä ryhmänä.

- Työikäisten vertaistukiryhmät on tarkoitettu työiässä muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen. Tällä hetkellä ryhmiä toteutetaan Kuopion ja Varkauden toimipisteellä.

- Aikuiset lapset vertaisryhmä on heille, joiden vanhemmalla on muistisairaus. Ryhmä on toiminut Kuopiossa.

- Vapaaehtoisten toteuttamat vertaisryhmät, yleensä avoimia ryhmiä, mutta osa ryhmistä on suljettuja ryhmiä.

- Hoidamme edelleen -vertaisryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden muistisairas puoliso on jo tehostetun palveluasumisen piirissä tai kuollut. Ryhmä on itseohjautuva ja toimii vapaaehtoistyöntekijöiden voimin. Tällainen ryhmä toimii mm. Iisalmessa ja Lepävirralla.

- Erilaiset toiminnalliset ryhmät, jotka ovat vapaaehtoisten ohjaamia ryhmiä, toteutuvat Kuopiossa, Varkaudessa ja Iisalmessa. Näihin ryhmiin ovat kaikki tervetulleita.

Kaikki vertaisryhmät tarjoavat omaehtoista, vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat tukevat toinen toistaan. Myös toiminnalliset ryhmät toimivat vertaisryhminä monille osallistujille.

Lisätietoja löydät nettisivujen www.psmuisti.fi Muistiluotsin tapahtumat -välilehdeeltä paikkakunnittain. Sieltä löydät vastualueittain tiedot vertaistoiminnanohjaajista, joihin voit olla myös yhteydessä. Ja toki lisätietoja voi kysyä myös Kuopion toimiston numerosta 017 263 3980.

Tekstin koonnut **Kaija Valta**,
vertaistoiminnanohjaaja

Lähteet: Muistiliitto www.muistiliitto.fi,
THL (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos)
<https://thl.fi/fi/>

POHJOIS-SAVON MUISTI RY

KORONAOHJEET RYHMÄTOIMINTAAN

- **AVOIMIA YLEISÖTILAISUUKSIA EI JÄRJESTETÄ SYKSYN 2020 AIKANA**
- **VERTAISTUKIRYHMIEN KOKO RAJOITETAAN 7-10 HENKILÖÖN**
- **TAPAAMISISSA EI HALATA, KÄTELLÄ EIKÄ LAULETA**
- **KAHVITARJOILUA EI JÄRJESTETÄ**
- **OSALLISTUJILLA ON MAHDOLISUUS KERTAKÄYTTÖKÄSINEIDEN, KÄSIDESIN JA MASKIN KÄYTTÖÖN**
- **KOKOONTUMISIIN SAA TULLA VAIN OIREETTOMANA**

Pohjois-Savon Muisti ry hallitus



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

MUISTIVIIKKO - Muistiasia on kaikkien asia

Kansainvälisesti 21.9. vietettävän Maailman Alzheimer-päivän yhteydessä vietetään myös Suomessa muistiviikkoa. Muistiviikkoa on vietetty 2000-luvulta lähtien ja tänä vuonna muistiviikko on viikolla 39 (21.-27.9). Kyseinen viikko on tärkeä Muistiliitolle ja kaikille paikallisille muistiyhdistyksille, jolloin erilaisia tapahtumia järjestetään valtakunnallisesta.

Pohjois- Savon Muisti ry / Muistiluotsi järjestää tai on mukana erilaisissa muiden yhdistysten /järjestöjen tapahtumissa. Tapahtumat löytyvät nettisivujemme tapahtumakalenterista tai ole suoraan yhteydessä vertaistoiminnanohjaajiin: Kuopio/**Kaija**, Iisalmi/**Tarja** ja Varkaus/**Sanna**. Huomioitava myös mahdolliset muutokset/ peruuntumiset korona tilanteen vuoksi.

23.9. Webinaari: Kuopion, Iisalmen ja Varkauden toimipisteet mahdollistavat kyseisen luennon webinaariluentoina. Muistiliitto järjestää yhdessä Oulun Seudun Muistiyhdistyksen kanssa Muistiviikolla keskiviikkona 23.9. klo 13–14.30 webinaariluennon otsikolla Perustietoa muistisairauksista ja sairastuneiden kuntoutuksen mahdollisuuksista. Luennoitsijana geriatrian erikoislääkäri ja Muistiliiton hallituksen jäsen **Maija-Helena Keränen**.

Vertaisryhmiä ja vapaaehtoisten pitämiä toiminnallisia ryhmiä mahdollisuuksien mukaan eri paikkakunnilla (Katso tapahtumakalenteri).



Muistiasia on kaikkien asia.
Liity jäseneksi!



Vertaistoiminnanohjaajat:

Kaija Valta, p. 044 779 0606

Tarja Kesälahti, p. 044 066 1238

Sanna Itkonen, p. 040 556 3586

Kuva Kaija Valta



Muistiyhdistysten VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET 2020-2021



.....

Apteekkituotteet.fi on hyvinvointiin keskittyvä verkkokauppa, josta voi ostaa sähköisellä reseptillä (eResepti) määrätty reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeitä ja lääkkeettömiä tuotteita. Tilaukset muistiyhdistysten jäsenille postikuluitta.

-3,95 €



.....

DementiaOnlineShop.com on senioreiden ja muistisairaiden sekä heidän läheistensä verkkokauppa. Löydät sieltä tuotteita, jotka helpottavat arkea. Muistiyhdistysten jäsenille kaikista tilauksista -15%.

-15%



.....

Holiday Club tarjoaa kylpylälomia ja loma-asuntoja. Muistiyhdistyksen jäsenille väh. -15% kylpylähotellien, Villas-huoneistojen sekä loma-asuntojen hinnoista. Loma-asunnoissa ja Villas-asunnoissa minimimajoitus 2 vrk.

**väh.
-15%**



.....

Memoera Trainer on tutkittu ja tuhansien muistisairaiden ihmisten käyttämä laite, joka tarjoaa hauskoja harjoitteita ja pelejä. Helppo, hyödyllinen ja viihteellinen. Muistiyhdistysten jäsenille laitteen 1. kk vuokrahinta 0 €. Vuokrahinta normaalisti 29,50 €/kk.

**1.kk
0 €**



.....

Suvanto Care tuottaa tilannetietoa asukkaan hyvinvoinnista kotihoivan ja läheisten tueksi. Muistiyhdistysten jäsenille -20% Suvanto Kotona ja Suvanto Mukana -palvelujen aloitusmaksuista sekä -10% Suvanto Videopuhelu ja Suvanto Lääkemuistuttaja -palvelujen aloitusmaksuista.

**-20%
-10%**



.....

Ettonet on erikoistunut seniorikalusteisiin ja apuvälineisiin, kiireetöntä asiakaspalvelua unohtamatta. Muistiyhdistysten jäsenille -10% normaalihintaisista apuvälineistä ja kalusteista.

-10%



.....

Puhti Lab on palvelu oman terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan. Puhdin testipaketit antavat laboratoriokokeiden kautta kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten keho voi. Muistiyhdistysten jäsenille -20% D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksista sekä -10% muista testipaketeista.

**jopa
-20%**

••LISÄTIETOJA SEURAAVALLA SIVULLA

**Alla mainitut jäsenedut koskevat kaikkia Muistiliiton jäsenyhdistysten jäseniä.
Kaikki jäsenedut ovat lunastettavissa internetissä, osa myös puhelimitse tai sähköpostitse.
Jäsenedun lunastamiseen ei tarvita jäsenkorttia.**



Muistiyhdistysten jäsenet saavat tilaukset postikuluitta.

- Mene osoitteeseen www.apteekkituotteet.fi
- Valitse haluamasi tuotteet ja paina jokaisen kohdalla "Lisää ostoskoriin"
- Kun olet valmis, klikkaa oikeasta yläkulmasta "Ostoskori"
- Tarkista tilauksesi, kirjoita "Kuponkikoodi"-kohtaan MUISTIAPTEEKKI, paina "Tilaa"
- Täytä yhteystietosi ja paina "Seuraava"
- Paina viimeiseksi "Osta nyt", jonka jälkeen pääset maksamaan



Muistiyhdistysten jäsenet saavat kaikista tilauksista -15%.

- Mene osoitteeseen www.dementiaonlineshop.com
- Valitse haluamasi tuotteet ja paina jokaisen kohdalla "Lisää ostoskoriin"
- Kun olet valmis, klikkaa oikeasta yläkulmasta "Näytä ostoskori"
- Tarkista tilauksesi ja kirjoita "Anna kuponkikoodi" -kohtaan MUISTIKAUPPA ja paina "Tilaa"
- Täytä yhteystietosi, valitse toimitus- ja maksutapa, ja paina aina välissä "Seuraava"
- Paina viimeiseksi "Osta nyt", jonka jälkeen pääset maksamaan
- TAI tilaa s-postitse info@dementiaonlineshop.com tai puhelimitse 010-322 7870 (klo 9-16)



Muistiyhdistyksen jäsenet saavat vähintään 15% alennuksen kylpylähotellien, Villas-huoneistojen sekä loma-asuntojen hinnoista:

- Mene osoitteeseen www.holidayclubresorts.com/fi
- Kirjoita "MUISTI15" kohtaan "Koodi"
- Valitse haluamasi kohde, tulo- ja lähtöajat
- Valitse kuinka monta aikuista ja lasta matkalle lähtee
- Valitse "Hae kohteet" ja suorita tilaus loppuun



Muistiyhdistysten jäsenille Memoera Trainer -laitteen ensimmäisen kuukauden vuokrahinta on 0 €.

- Tilaa joko puhelimitse (p. 044 405 0400), s-postitse (info@memoera.fi) tai verkossa:
- Mene osoitteeseen www.memoera.fi/
- Valitse sivun yläaidasta "Tilaa koekäyttö"
- Täytä tilauslomake ja kirjoita jäsennumerosi tilauslomakkeen "Lisätiedot"-kenttään
- Tilaa



Muistiyhdistysten jäsenet saavat 20% alennuksen Suvanto Kotona ja Suvanto Mukana -palvelujen aloitusmaksuista sekä 10% alennuksen Suvanto Videopuhelu ja Suvanto Lääkemuistut-taja -palvelujen aloitusmaksuista.

- Tilaa joko: sähköpostitse: myynti@suvantocare.fi
puhelimitse: 040 6533 222
- Mainitse tilauksen yhteydessä oman jäsenyhdistyksesi nimi
- Lue lisää palveluista osoitteessa www.suvantocare.fi



Muistiyhdistysten jäsenet saavat 10% alennuksen normaalihintaisista apuvälineistä ja kalusteista Ettonetin myymälöissä ja verkkokaupassa:

- Myymälöiden yhteystiedot löytyvät www.ettonet.fi -verkkosivuilta.
- Verkkokauppatilauksessa valitse haluasi tuotteet ja siirry ostoskoriin oikeasta yläkulmasta
- Kirjoita "MUISTI" kohtaan "Käytä kuponki"
- Suorita tilaus loppuun
- Tilauksen voi tehdä myös s-postitse ruskeasuo@ettonet.fi tai puhelimitse 040 511 1118



Muistiyhdistysten jäsenet saavat 20% alennuksen D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksista sekä 10% alennuksen muista testipaketeista:

- Mene osoitteeseen www.puhti.fi
- Valitse haluamasi testi(t) kohdassa "Tuotteet"
- Käytä D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksia tilatessasi etukoodia muistiliitto20
- Muissa testipaketeissa etukoodi on muistiliitto10

ОВI SEIKKAILUUN

Kirja on ovi seikkailuun uuteen,
askel oudolla kadulla.

Matkaa vanhaan tai tulevaisuuteen,
sellainen taika on sadulla.

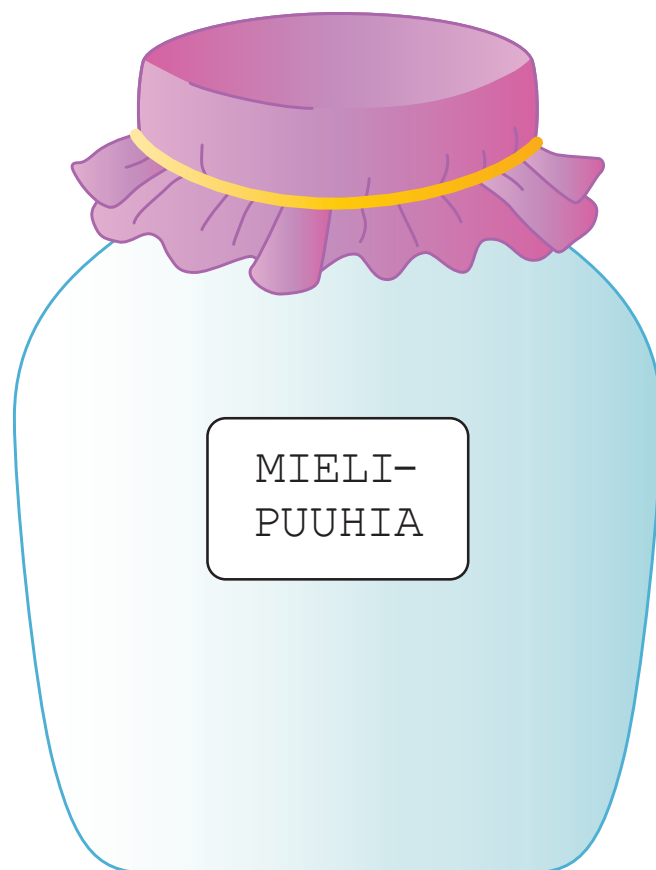
Tarina luokse prinssien johtaa,
tai lohikäärmeen maahan.

Joskus ilkeän noidan kohtaa—
ihän pikkuisen pelätä saahan.

Osaan jo itse kirjoja avata
ja katsella kauniita kuvia,
osaisinpä myös sanoja tavata
se vasta tuottaisi huvia.



Säilö mieleistä tekemistä sopivan hetken varalle.



Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

Muistiliitosta tietoa ja tukea

Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi muistista, muistisairauksista sekä hoito- ja palvelujärjestelmään liittyvistä asioista.

Koronan vaikutusaikana palvelua on tarjolla laajennetulla aukiololla maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17), sekä keskiviikkoisin ja perjantaisin (klo 12–15) numerossa 09 8766 550 (0,08€/min.+pvm).

Ruotsinkielistä palvelua tiistaisin klo 15–17 samassa numerossa. Minneslinjen betjänar på svenska på tisdagen kl. 15–17 på samma telefonnummer.

Puhelimessa vastaavat maakunnalliset Muistiluotsi-asiantuntija- ja tukikeskusten muistialan ammattilaiset.



MUISTINEUVO
asiantuntija neuvoo ja ohjaa



09-8766 550

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

Minneslinjen betjänar på svenska
på tisdagar kl. 15–17 på samma telefonnummer.

Muistiliiton Neuvontakoordinaattorin Mailis Heiskasen mukaan sekä Muistineuvossa että Vertaislinjalla linjat ovat kesällä olleet todella mukavasti käytössä. Hän kertoo, että pelkästään heinäkuun aikana Muistineuvossa kirjattu lähes 90 vastattua puhelua.

"Paljon kysytään toimintaohjeita, miten edetä muistisairaaseen liittyvissä käytännön asioissa tai ns. virallisten asioiden hoitamisessa. Moni omainen on ihan solmussa uusien asioiden tullessa vastaan kun yllättäen perheessä todetaan muistisairaus, että mistä lähteä liikkeelle missäkin asioissa."

Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton).

Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

VERTAISLINJA
tukea muistisairaiden läheisille,
vastaajina kokeneet omaishoitajat

0800 9 6000
joka päivä klo 17–21 • maksuton



Vilunväreitä

Suuren kasvimaan laidassa
naavaisen kuusen alla
värjöttää jänis kesäpaidassa,
vaikka yöllä oli jo halla.

Voi tuota pupua hupsua
jänispoloista hassua,
palelee hännän tupsua
ja viluttaa jokaista tassua.

Rientää hätiin hiirimuori
niittyvillaista takkia kantaa.
Riemastuu oitis jänis nuori
ja muorille suukon antaa.

Nyt joutuin sisälle kotikoloon
ja mehua kuumaan kuppiin,
auttaa se vilunväreiseen oloon
ja lämpöä nostaa nuppiin.



Jaana

MUISTILIITON TEESIT

TULEVAISUUDEN SOTE-KESKUS -OHJELMA

Muistisairauksia tulee ennaltaehkäistä

Nykytutkimuksen valoisissa tiedetään, että muistisairauksien riskitekijöitä voidaan tunnistaa ja vaikuttamalla niihin muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä. Panostamalla ennaltaehkäisyyn voidaan siirtää mahdollista sairauden puhkeamista ja taata lisää terveitä, laadukkaampia elinvuosia. Muistisairauksien riskitekijät ovat paitsi ikä myös korkea verenpaine, korkea kolesterolia, diabetes, ylipaino ja tupakointi. Riskitekijöihin liittyvään hoitoon, ohjaukseen ja neuvontaan kannattaa satsata!

Varhainen diagnoosi on sairastuneen etu

Tulevaisuuden sote-keskuksissa tulee varmistaa henkilöstön osaaminen muistisairauksiin liittyen sekä tehokas diagnosointi. Ajoissa tehty diagnoosi mahdollistaa oikean hoidon sekä tukipalvelut ja sen avulla sairauden oireita voidaan hidastaa ja lievittää. Nopea apu muistiongelmia kokeville edellyttää riittävää kapasiteettia muistitestaukseen, jota tekee tehtävään koulutettu muistihoitaja.

Muistisairas tarvitsee palveluohjausta ja muistikoordinaattorin tuen

Jotta palvelut toteutuvat oikea-aikaisesti tarvitaan ammattilaisia ohjaamaan muistisairaat ja heidän läheisensä palveluiden pariin. Palveluohjauksen tulee huomioida sairastuneen yksilölliset tarpeet ja toiveet. Kaikki palvelut eivät ole välttämättä julkisia sote-palveluita, sillä myös järjestöillä ja yksityisillä toimijoilla on paljon osaamista muistisairaana ja läheisen tukemiseen. Muistisairaana palveluohjaus vaatii erityisosaamista ja tiivistä seurantaa. Muistihoitajat ja muistikoordinaattorit ovat muistityön ja palveluverkoston ammattilaisia.

Toimintakykyä tuettava lääkehoidolla ja kuntoutuksella

Varhain aloitettu lääkehoito ja kuntoutus tukevat muistisairasta ja hänen läheistään toimintakykyisessä ja mahdollisimman autonomisessa arjessa.

Muistisairaus oikeuttaa vammaispalveluihin

Muistisairaat tulee tunnistaa YK:n vammaissopimuksen sekä vammaispalvelulain- ja asetuksen piiriin kuuluviksi. Palvelujen myöntämisen tai niiden evääminen tulee perustua yksilölliseen arvioon toimintakyvystä, ei diagnoosiin, henkilön ikään tai totuttuihin käytäntöihin ja ohjeisiin.

Muistisairaana läheiset tarvitsevat tukea

Tulevaisuudessa on resursoitava riittävästi paitsi omaishoidon tuen rahalliseen korvaukseen, mutta myös joustaviin ja räätälöitäviin tukipalveluihin. Omaishoitajan lakisääteisten vapaiden ja lomapäivien turvaaminen takaa omaishoitajan jaksamisen sitovassa tehtävässä. Omaishoito, perhe- ja parisuhdetilanteet voivat olla hyvin moninaisia. Läheiset voivat olla myös etäällä, kenties toisessa maassa tai perheeseen voi kuulua lapsia tai nuoria, ns. nuoria hoivaajia.

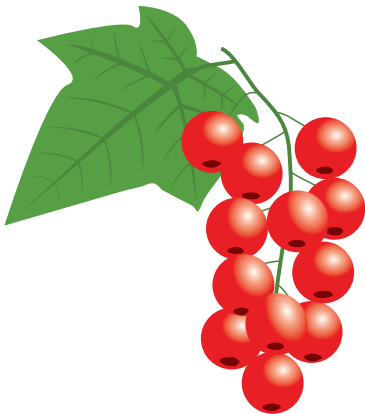
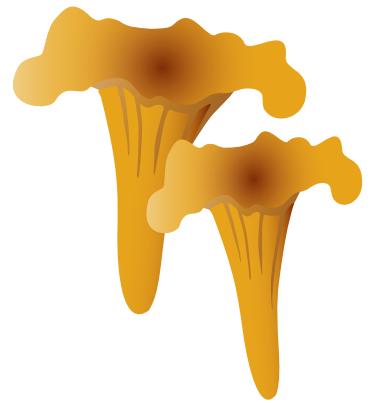
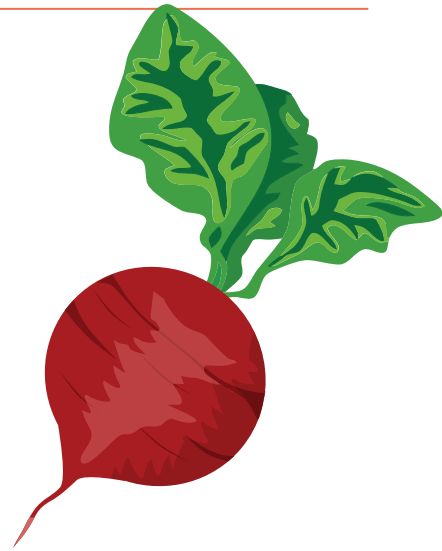
Järjestöjen tuki hyödynnettävä sote-keskuksissa

Järjestöt tuottavat monille kohderyhmille kuten muistisairaille ja heidän läheisilleen merkittävää varhaista tukea sekä myös palveluita. Tulevaisuuden sote-keskuksissa järjestöjen osaaminen ja resurssit kannattaa kytkeä tiiviiseen yhteistyöhön julkisten palveluiden kanssa. Järjestöille on turvattava riittävät toimintaedellytykset perustehtävän toteuttamiseen. Vakaa rahoitus, tarkoituksenmukaiset toimitilat ja toimiva yhteistyö sote-keskuksen kanssa varmistaa muistisairaiden ja läheisten kattavan ja laadukkaan tuen.

Synonyymi-tehtävä:
yhdistä samaa tarkoittavat sanat viivalla.

suomuurain
keräkaali
ruusunmarja
variksenmarja
kyssäkaali
vesimeloni
keltavahvero
purasruoho
viinimarja
marjatuomipihlaja

kaarnikka
kiulukka
valkokaali
kantarelli
herukka
kaalirapi
saskatoon
hilla
arbuusi
kurkkuyrtti



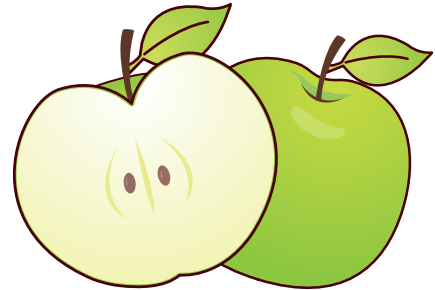
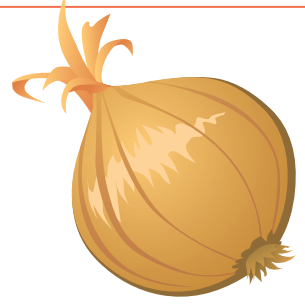
Tavut sekaisin -tehtävä:
yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.

siekorniva
rouskankugas
ripujuuna
riirosmani
kalikaakuk
nesvili hanvil
sakepit säkur
jasunmarruu
silikaba
vahvepisuprolo
periparra
pusuruupa

rosmariini
punajuuri
korvasieni
villivihannes
kangasrousku
ruusunmarja
basilika
kukkakaali
raparperi
ruusupapu
suppilovahvero
kesäkurpitsa

SANASOKKELO

Mitä satosanoja löydät?



Sanoja on etuperin, takaperin,
vaakasuoraan ja pystysuoraan.

A	K	K	I	T	S	U	M	O	H	R	A
N	U	U	N	R	A	P	A	L	L	I	H
A	M	R	R	A	N	A	N	U	K	A	M
K	I	K	Y	P	E	R	S	I	L	J	A
K	N	K	T	A	M	S	I	P	U	L	I
R	A	U	T	R	O	A	K	A	U	A	S
O	J	R	U	P	A	K	K	P	M	N	S
P	E	N	R	E	H	A	A	U	U	T	I
E	P	M	A	R	J	A	T	A	T	T	I
S	I	E	N	I	L	L	I	T	S	U	L
A	S	K	U	R	P	I	T	S	A	T	O

Avustajapalvelut



Puh. 040 575 5948

avustajapalvelu@psmuisti.fi



Arjen apuna ja tukena omatoimisuutta vahvistaen:

- lisää hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä
- täydentää kotihoidon palveluita
- on läsnä omaisen poissa ollessa
- esim. kevyet kotityöt, ruoan laittaminen
- ulkoilu, asiointi- ja saattajapalvelu

Hinta arkisin vain 27,00 €/h klo 8—18

Huom! Palvelu on
kotitalousvähennyskelpoinen!

Palveluseteli on käytössä Kuopiossa ja
lisäalassa!

Vastaukset tehtäviin, käännä lehteä :-)

Mitä satosanoja löydät? -sanasokkelon vastaukset

VAAKA: herne, hilla, kurpitsa, maku, marja, mustikka, ohra, persilja, purjo, sato, sien, sipuli, tatti, tilli

PYSTY: kumina, kurkku, lanttu, luumu, maissi, mansikka, papu, parsakaali, porkkana, raparperi, sillo, tyrni

Synonymi-tehtävä

suomuurain – hilla
keräkaali – valkokkaali
ruusunmarja – kiulukka
variksenmarja – kaarnikka
kysäkaali – kaalirapi
vesimeloni – arvuusi
keltavahvero – kantarelli
purasruoho – kurkkuyrtti
viinimarja – herukka
marjatuomipihlaja – saskatoon

Tavat sekaisin -tehtävä

siekorniva – korvasieni
rouskankugas – kangasrousku
ripujuuna – punajuuri
riitosmani – rosmariini
kalikkaakuk – kukkakaali
nesvili hanvil – villivihannes
sakepit säkur – kesäkurpitsa
jasunmarju – ruusunmarja
sillikaba – basilika
vahvepisuprolo – suppilovahvero
periparra – raparperi
pusuunupa – ruusupapu

SIENISATOA

Syvällä suuressa sienessä
asusti Mauno mato.
Pohti mielessä pienessä,
kasvaako syksyn sato.

Oli madolla huolta ja surtavaa;
vähiin hupeni kotisieni.
Välipalaksi pikkuisen purtavaa,
oli keittiö kovin jo pieni.

Alkaa elämä kovasti tökkiä
ja ahdistus painaa mieltä,
kun näkertää omaa mökkiä
ja maiskuttaa ovenpieltä.

Muutto on madolla edessä,
se laukkujaan kovasti pakkaa.
Ei halua kastua vedessä,
syksyn sateet ei vähällä lakkaa.

Jaana



POHJOIS-SAVON MUISTILUOTSI

Kuopio

Lapinlinnankatu 2, 70100 KUOPIO

AVOINNA

MA-PE KLO 10-15

Puh. 017 2633 980

toimisto@psmuisti.fi

www.psmuisti.fi

Iisalmi

Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4, 74100 Iisalmi

AVOINNA

TI KLO 16.30-18, KE, TO KLO 10-12

Puh. 044 066 1238

Varkaus

Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22 78250, Varkaus

AVOINNA

TI-TO KLO 9-12

Puh. 040 556 3586

Henkilökunta

sähköpostit: etunimi.sukunimi@psmuisti.fi

(ö=o, ä=a)

Eija Rytönen • Kuopio

Toiminnanjohtaja

puh. 040 526 3481

Jenni Ryhänen • Kuopio

Toimistotyöntekijä

puh. 040 838 8032

Kaija Valta • Kuopio

Vertaistoiminnan ohjaaja

puh. 044 779 0606

Tarja Kesälahti • Iisalmi

Vertaistoiminnan ohjaaja

puh. 044 066 1238

Sanna Itkonen • Varkaus

Vertaistoiminnan ohjaaja

puh. 040 556 3586

LÄHIAVUSTAJAPALVELU JA KOTILOMITUS • Kuopio

Minna Koskinen

palveluohjaaja

puh. 040 5755 948



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo