Muistikukka

Pohjois-Savon Muistiluotsi

2/2026

Tukenasi muistisairauden eri vaiheissa

Kauneuden kukka

Lumpeen kukka valkoinen
loistaa päällä syvyyden.

Katson kukkaa huikeaa
veden päällä uinuvaa.

Miten voisin saada sen
omaks´ kaiken kauneuden.

Nostan käteen kukan tuon
itselleni onnen suon.

Ei se käteen sovikaan,
jääköön siihen veteen vaan,
siinä kesän loistakoon,
kulkijalle kertokoon
tarinoita veden sen
päällä tumman syvyyden!

Kirsti Viljamaa

Sisällysluettelo

Vertaistuki kulkee rinnalla 4-5

Kunnonpaikan liikuntaedut 6

Hyvän mielen kesäkurssi 7

Tue yhdistyksen toimintaa 8

Toivoa kannattelemassa 10-11

Äiti muistoissani 12-14

Tehtäviä 16-17

Myytäviä tuotteita 18

Tehtävien vastaukset 19

Yhteystiedot 20

Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja

Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri

Irma Purssila

Muistikukko 2/2026

Lehteä julkaisee Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 600 kpl

Lehteä jaetaan Pohjois-Savon Muistiluotsin toiminta-alueella yhdistyksen jäsenille, asiakkaille ja Muistiluotsin yhteistyökumppaneille.

Lehdestä ilmestyy vuonna 2026 neljä numeroa:

- helmikuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

Lehti on luettavissa myös osoitteessa psmuisti.fi

Osoitteenmuutokset voi ilmoittaa osoitteeseen toimisto(at)psmuisti.fi

Kannen kuva Eeva-Maija Pietilä

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Vertaistuki kulkee rinnalla elämän eri vaiheissa

Vertaistuki on monelle muistisairauden tai muistioireiden kanssa elävälle tärkeä osa arkea. Ryhmässä voi kohdata muita, jotka ymmärtävät ilman selittelyä. Voit jakaa ajatuksia, tulla kuulluksi ja olla yhdessä juuri sellaisena kuin on. Näiden kohtaamisten merkitys on suuri, ja siksi haluamme Muistiyhdistyksessä vaalia vertaistukiryhmien turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä.

Syksystä alkaen ryhmätoimintaa järjestetään niin, että ryhmiin kokoontuu ihmisiä, joiden elämäntilanteet ovat mahdollisimman samankaltaisia. Näin keskustelut syntyvät luontevasti ja yhteisiä kokemuksia löytyy helpommin. Tavoitteena on, että jokainen voisi kokea olevansa ryhmässä aidosti ymmärretty ja saavansa tukea juuri omaan tilanteeseensa.

Tätä ajatusta tukee myös tapa, jolla ryhmätoiminta on käytännössä rakennettu.

Ryhmätoiminta on lämminhenkistä ja osallistujien arkea kunnioittavaa. Ryhmät kokoontuvat yhden kauden aikana neljä kertaa, ja jokaisella kaudella on oma teemansa sekä oma ryhmänsä. Tapaamisissa jaetaan ajatuksia ja kokemuksia muistista, arjen haasteista, selviytymiskeinoista ja voimavaroista jokaisen jaksamista kuunnellen. Keskiössä on lämmin ja turvallinen ilmapiiri, jossa saa tulla kuulluksi ja jossa ketään ei jätetä yksin omien ajatustensa kanssa. Halutessaan toimintaan voi osallistua myös useamman kauden ajan, omaan elämäntilanteeseen sopien.

Vertaistuen polku – selkeyttä, kohtaamista ja yhdessä kulkemista

Ryhmien toiminnan taustalla on toive huolehtia siitä, että vertaistuki säilyy selkeänä, turvallisena ja tarkoituksenmukaisena kaikille siihen osallistuville – nyt ja tulevaisuudessa. Kun ryhmätoiminnan rakenteita on pysähdytty katsomaan yhdessä muistiluotsien kanssa, on noussut esiin tarve tehdä tilaa kohtaamiselle, kuulluksi tulemiselle ja erilaisille elämäntilanteille.

Osallistujan näkökulmasta tämä näkyy ryhmätoiminnassa ennen kaikkea selkeytenä ja turvallisuutena. Kun ryhmän muoto ja kesto ovat ennakoitavia, on helpompi tulla mukaan ja asettua osaksi ryhmää omassa tahdissa. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kohtaaminen luo luottamusta ja rohkaisee jakamaan omia kokemuksia avoimesti. Keskustelujen aiheet tuntuvat omilta, ja ryhmästä voi löytyä tukea juuri siihen hetkeen, jossa elämä nyt on.

Kausittainen osallistuminen antaa myös joustavuutta. Ryhmään ei tarvitse sitoutua pidemmäksi aikaa kuin mikä tuntuu itselle hyvältä, ja halutessaan mukaan voi hakeutua uudelleen seuraavalla kaudella. Näin vertaistuki kulkee rinnalla elämän mukana, ei kuormittaen vaan tukien.

Selkeä rakenne tukee myös ryhmiä ohjaavien asiantuntijoiden työtä. Kun ryhmien suunnittelu ja ohjaaminen on jäsenneltyä, aikaa ja energiaa vapautuu aitoon kohtaamiseen. Tämä vahvistaa koko toiminnan laatua ja varmistaa, että jokainen kohtaaminen saa ansaitsemansa huomion.

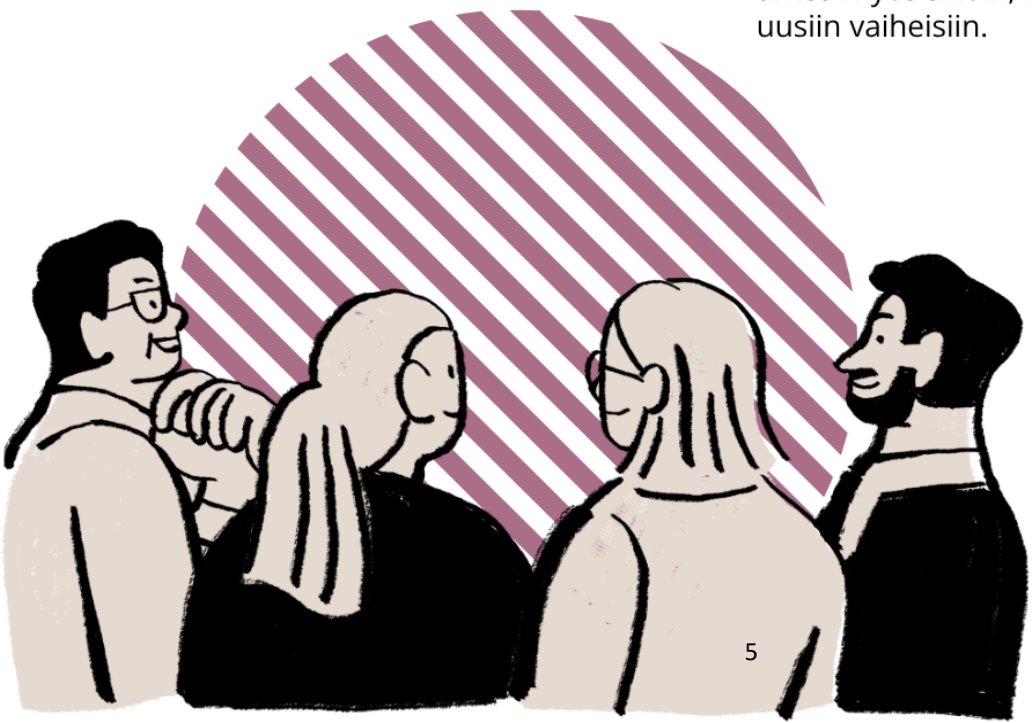
Toimintaa on kehitetty asiakastyön pohjalta, kuunnellen osallistujien tarpeita ja kokemuksia. Monelle on syntynyt vahva tunne siitä, kuinka merkityksellistä on saada jakaa ajatuksia, tulla kuulluksi ja löytää rinnallakulkijoita. Vertaistuen voima löytyy usein pienistä hetkistä – lempeästä katseesta, nyökkäyksestä ja tunteesta, että minua ymmärretään.

Kohtaamisia, jotka kantavat arjessa

Ryhmille halutaan antaa myös mahdollisuus elää omannäköistä elämää. Jos ryhmän aikana on syntynyt luottamuksellinen ja lämmin yhteys, osallistujat voivat halutessaan jatkaa yhdessä omana ryhmänään vapaaehtoisen ohjaamana. Tämä tarjoaa mahdollisuuden jatkaa yhdessä sopivalla tahdilla, tarttua juuri niihin teemoihin, jotka ryhmäläisille ovat tärkeitä, ja vahvistaa jo syntynyttä turvallista ilmapiiriä.

Vapaaehtoisen rooli on kevyt ja inhimillinen. Erityisosaamista ei odoteta, riittää, että on kuunteleva, lempeä ja aidosti kiinnostunut ihmisistä. Ryhmissä toimitaan sitoutumatta poliittisiin tai uskonnollisiin näkemyksiin, ja jokaisella on lupa olla mukana omana itsenään. Me tarjoamme vapaaehtoisille tuen ja selkeät materiaalit. Vapaaehtoinen tuo mukanaan sen, mitä mikään koulutus ei voi korvata: ihmisen läsnäolon ja välittämisen.

Kun ryhmä jatkaa yhdessä vapaaehtoisen johdolla, voi syntyä jotakin erityistä – yhteisö, joka kuuntelee, kantaa ja tukee arkea myös silloin, kun elämä kuljettaa uusiin vaiheisiin.



KUNNONPAIKAN LIIKUNTAEDUT 2026

Kunnonpaikka

Kunnonpaikan liikuntaedut ovat kaikkien Tukipilarin yhteistyöyhdistysten ja näin ollen myös Pohjois-Savon Muisti ry:n jäsenten käytössä. Sano vain kassalla **Tukipilari** ja maksat vain tarjoushinnan!

Kylpylä

- 13 € / kylpylälippu, aikuinen (norm. 16,50 €)
- 110 € / 10 kerran sarjalippu, aikuinen (norm. 130 €)
- 6,50 € / kylpylälippu, 4–12-vuotias (norm. 8 €)
- 59 € / 10 kerran sarjalippu, 4–12-vuotias (norm. 69 €)

Kuntosali

- 8 € / kuntosalilippu (norm. 10,50 €)
- 75 € / 10 kerran sarjalippu (norm. 90 €)

Kuntosali & kylpylä

- 18 € yhteislippu hlö (norm. 22 €)

Hinnat ovat voimassa toistaiseksi.
Pidätämme oikeudet hinnanmuutoksiin.

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

- KEPEÄÄ KESÄTUNNELMAA,
- KÄYTÄNNÖN HARJOITUKSIA JA OIVALLUKSIA OMAN HYVINVOINNIN RAKENTAMISEEN.

HYVÄN MIELEN KESÄKURSSI

KURSSIN HINTA 15€, YHDISTYKSEMME JÄSENILLE ILMAINEN.

VOIT HALUTESSASI LIITTYÄ JÄSENEKSI ENNEN KURSSIA JA OSALLISTUA MAKSUTTA. (YHDISTYKSEN JÄSENYYS 25€ VUOSI)

KURSSILLE MAHTUU 15 HENKEÄ. ILMOITTAUDU MUKAAN 15.5 MENNESSÄ

KERTTU HELPPI
040 556 3586

KATRI KORKALAINEN
044 779 0606

KURSSILLA OPIT:

- MITEN LIIKUNTA, RAVINTO JA UNI VAHVISTAVAT AIVOJEN HYVINVOINTIA
- HELPPOJA TAPOJA TUKEA MUISTIA JA KESKITTYMISTÄ
- MIELEN RAUHOITTAMISEN KEINOJA KIIREEN KESKELLÄ

KESKIVIIKKOISIN
3.6 KLO 10–11. 30
17.6 KLO 10–11. 30
24.6 KLO 10–11. 30
LAPINLINNANKATU 2

TUE PAIKALLISTA TOIMINTAA, LIITY JÄSENEKSI TAI LAHJOITA

Yhdistystoiminta on iloa, yhteistä tekemistä ja vaikuttamista

Liittyminen Muistiyhdistykseen voi tarjota monia etuja, erityisesti niille, jotka ovat kiinnostuneita muistihäiriöistä, aivoterveydestä ja ikääntymiseen liittyvistä asioista. Tässä muutamia syitä, miksi kannattaa liittyä Muistiyhdistykseen:

1. **Tuki ja vertaistuki:** Muistiyhdistykset tarjoavat jäsenilleen tukea, erityisesti muistihäiriöiden, kuten muistisairauksien, kanssa elämiseen. Jäsenet voivat saada vertaistukea, jakaa kokemuksia ja saada neuvoja siitä, miten kohdata haasteet arjessa.
2. **Tieto ja koulutus:** Yhdistykset järjestävät usein luentoja, koulutuksia ja tapahtumia, joissa käsitellään muistihäiriöiden ennaltaehkäisyä, hoitoa ja tutkimusta. Jäsenet voivat oppia ja saada ajankohtaista tietoa muistista ja aivoterveydestä.
3. **Yhteisöllisyys:** Liittymällä Muistiyhdistykseen voi tulla osaksi yhteisöä, joka on kiinnostunut samoista asioista. Tämä voi luoda uusia ystävyyssuhteita ja tarjota mahdollisuuden osallistua yhteisiin tapahtumiin, retkiin ja aktiviteetteihin.
4. **Vaikuttaminen:** Monilla Muistiyhdistyksillä on rooli yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa, kuten muistisairauksien hoidon ja tutkimuksen edistämisessä. Liittymällä yhdistykseen voi osallistua näihin pyrkimyksiin ja olla mukana parantamassa muistisairauksien hoitoa ja tutkimusta.
5. **Vapaaehtoistyö:** Muistiyhdistykset tarjoavat myös mahdollisuuksia osallistua vapaaehtoistyöhön, mikä voi olla palkitsevaa ja antaa mahdollisuuden auttaa muita, jotka kohtaavat samanlaisia haasteita.
6. **Varainhankinta ja projektit:** Yhdistyksillä on usein projekteja ja kampanjoita, joiden avulla pyritään keräämään varoja muistityöhön ja -tutkimukseen. Liittymällä jäseneksi voi tukea näitä hankkeita ja edistää tärkeitä yhteiskunnallisia asioita.

Haluatko tukea muistityötä lahjoittamalla?

Lahjoitusvarat käytämme paikalliseen työhön muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi Pohjois-Savon alueella.

Tilisiirto oman pankin kautta:

- Sopivaksi katsomasi summan voit lahjoittaa tilille FI43 4600 0040 0405 74
- Maksun saaja **Pohjois-Savon Muisti ry**
- Poliisihallituksen myöntämä rahankeräyslupa numero RA/2025/379

MobilePay:

- Tee lahjoituksesi numeroon **29828**
- Jos sinulla ei ole vielä MobilePay-sovellusta, voit ladata sen puhelimesi sovelluskaupasta, AppStoresta tai Google Play -kaupasta.

Myös merkkipäivä- tai muistokeräys on tapa tukea yhdistyksen työtä.

Edesmenneen läheisen muistoa voi kunnioittaa ohjaamalla muistolahjoitukset muistityölle.

Voit myös ohjata onnittelu- tai kukkatervehdysrahat muistityöhön.

Kirjaathan maksua suorittaessa viestikenttään poisnukkuneen tai syntymäpäiväsankarin nimen. Lähetämme halutessasi lahjoituksesta adressin omaisille tai kiitoksen juhlittavalle.

Ilmoitathan toimistoon p. 017 263 3890 tai toimisto(at)psmuisti.fi

- Osoitteen, jonne adressi tai kiitoskortti lähetetään
- Mahdollisen tilaisuuden ajankohdan ja lahjoittajien nimet, mikäli haluatte kaikkien lahjoittajien nimet samaan kiitoskorttiin.
- Otathan yhteyttä vähintään kaksi viikkoa ennen tapahtumaa, mikäli haluat muistamiset juhlatilaisuuteen luettavaksi.

Toivoa kannattelemassa – omaishoitajien kokemuksia arjesta ja tulevaisuudesta

Toiveikkuus on tärkeä psykologinen voimavara, joka lisää elämän mielekkyyden tunnetta. Se on uskoa siihen, että elämä kantaa haasteista huolimatta. Mielessä on hyvä olla jotain itselle tärkeää, jota voi odottaa – vaikka arki olisi raskasta.

Muistisairauteen sairastuneesta läheisestään huolehtivalle tulevaisuus voi näyttää toiveikkuuden päinvastaisen puolen. Arki voi olla sitovaa ja haaveet sekä unelmat tulevasta saattavat kuulostaa varsin vierailta.

Tässä kirjoituksessa pohditaan Mielen taitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä- hankkeen ryhmätapaamisissa saatuja kokemuksia ja erityisesti sitä, miten muistisairauteen sairastuneiden läheiset kokivat keskustelun tulevaisuudesta.

Jaettua arkea, jaettuja tunteita

Omaisten keskusteluryhmässä kuuluivat monet arjen ilot ja myös huolien aiheet. Heillä oli taitoa kertoa kokemuksistaan lämminhenkinen pilke silmäkulmassa ja kyky keventää tunnelmaa mukavilla arjen sattumuksilla.

Eräs osallistuja kertoi, miten hänestä tuntui helpottavalta, kun puoliso ei enää muistanut aamuisen riidan aihetta. Hän totesi hymyillen, että tällainen myönteinen unohtelu olisi voinut auttaa aiemminkin elämän varrella. Siitä olisi ollut hyötyä parisuhteelle, kun ei olisi palattu keskusteluissa mielipahaa aiheuttaneisiin tilanteisiin.

Elinkautiseksi elämänvaihettaan kuvaillut osallistuja totesi, ettei kannata miettiä asioita liikaa. Esimerkkinä hän kertoi vuosien aikana matkustelleensa paljon puolisonsa kanssa, mutta nykytilanteesta käsin toiveet matkustamisesta tuntuivat olevan kaatuneita haaveita. Suhtautumisen tapa ja tilanteeseen sopeutuminen auttoivat eteenpäin muuttuneessa elämäntilanteessa.

> **Kokemus siitä, ettei ollut yksin tilanteensa kanssa, antoi voimia.**

Tässä ryhmässä tunteiden ja erilaisten kokemusten jakaminen oli turvallista. Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri sekä omaishoitajia yhdistävä samankaltainen elämänvaihe helpottivat kiperistäkin asioista puhumista. Vertaistuella oli valtava voima, joka auttoi läheisiä jaksamaan päivästä ja viikosta toiseen. Kokemus siitä, ettei ollut yksin tilanteensa kanssa, antoi voimia.

Arjen realismia ja vaikeita tulevaisuuskysymyksiä

Viimeisen ryhmätapaamisen teemaksi oli suunniteltu “arjen pienet haaveet ja unelmat.” Suurimmalle osalle olisi ollut helpompi keskustella nykytilanteesta kuin puhua tulevaisuudesta. Tulevaisuuden miettimisen sijaan teema vaihtui myönteiseen muisteluun. Tulevasta ei siinä hetkessä haluttu puhua.

Päädyimme lopulta muistelemaan mieleen

nousseita nuoruuden haaveita. Mitä haaveet olivat olleet nuorempana ja toteutuivatko ne? Harjoitus auttoi tunnistamaan kadonneen tunteen: miltä se tuntuu, kun on jotain, mistä voi haaveilla? Kuuntelemalla omia haaveitaan voi tunnistaa sen, mikä on itselle merkityksellistä. Muistot ja aiemmin toteutuneet unelmat voivat nostaa esiin myönteisiä tunteita, jolloin mieli virittyy eteenpäin.

Tällä kertaa oli helpompi palata nuoruuden unelmiin kuin miettiä tulevaa. On kuitenkin huomioitava, että menneiden muistelu ei sovi kaikille ja menetelmän hyödyntäminen etenkin ryhmässä vaatii osallistujien hyvää tuntemista.

Parhaimmillaan myönteinen muistelu antaa mahdollisuuden olla hetken huolista vapaa. Samalla se vahvistaa mielen hyvinvointia. (Fredrickson, 2001)

Toivoa voi kannatella yhdessä

Ammattilaisen on hyvä miettiä, millä keinoin voi kannatella kaatumassa olevia haaveita tai kannustaa löytämään arkisia unelmia. Kuuntelemalla ja olemalla aidosti läsnä ihmisen tarinassa saa kiinni niistä asioista, jotka pitävät toivoa yllä. Haaveet ja pienet unelmat pitävät pinnalla ja vievät elämää eteenpäin.

Jos tunnet jonkun, joka ei juuri nyt jaksa haaveilla, niin kulje hetki hänen vierellään. Kuuntele, tartu sanoihin ja tuo pilkahdus jostain hänen arkensa tähtihetkestä, joka voisi kuulostaa haaveelta tai unelmalta. Erään ryhmäläisen ajatusta lainaten – **toivoa voi kannatella joku toinenkin ja kaatuneita haaveitakin voi yrittää nostaa pystyyn.**

Kirjoittajat

- **Ulla Halonen**, johtava asiantuntija, Mielen hyvinvointi ja osallisuus
- **Tiina Mattila**, Mielen taitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä – hankkeen asiantuntija

Kirjoittajat työskentelevät Ikäinstituutissa.

Teksti on julkaistu

Muistiliiton verkkosivuston Blogissa 26.2.2026

Kuva karosieben/ Pixabay

Äiti muistoissani

Kuvat ja teksti Tuija-Leena Göös

Lapsuudenkotini vaatekaappi Lahden Mariankadulla oli pienenä minulle salainen turvapaikka, sillä rakas perheeni oli varsin äänekästä sorttia ja minä pienimpänä halusin olla välillä omassa rauhassani. Vaatekaapissa tuoksui tosi hyvälle. Siellä roikkuivat äidin kauniit juhlamekot, isän parhaat puvut sekä meidän lasten juhlavaatteet. Tuoksuun sekoittuivat puhtaiden vaatteiden, äidin lempihajuveden ja isän käyttämän partaveden tuoksut. Varsinkin äidin tuoksu toi mukanaan turvallisen olon. Istuin vaatekaapissa oman Tipsu-peikkoni kanssa siihen saakka, kunnes kuulin muiden kutsuvan minua.

Välillä tulee sellainen hetki, että muistot edesmenneistä rakkaista vyöryvät mieleen. Se tuo mukanaan myös ikävän ja haikeuden. Viime aikoina olen miettinyt kovasti äitiäni ja hänen viimeisiä vuosiaan. Haluan uskoa, että äiti piipahtaa joskus luonani katsomassa, että kaikki on hyvin. Tunne on välillä hyvinkin voimakas. Hänen haudallaan käydessä tuntuu, että aina sama orava käy istumassa läheisen puun oksalla ja seuraa mukana koko sen ajan, kun siellä vierailee. Myös usein, kun muistelen äitiäni, niin Kirka tai joku muu äidin lempiartisti lähtee radiossa soimaan. Sattumaa tai ei...

Äidillä oli paljon ystäviä ja tuttavia, joilta hän keräili hyviä reseptejä ja kukkien alkuja. Moni hänet tuntenut muistelee vieläkin, miten iloinen ja lämmin ihminen hän oli ja kuinka hän rakasti keltaista sekä oranssia väriä. Hänen sosiaalisesta ja iloisesta luonteestaan kertoo jotain myös se, että ollessaan ulkomaan matkoilla isäni kanssa, hän tutustui koko hotellin ja lähitienoon ihmisiin. Äidille kaikkein tärkeintä oli kuitenkin aina olla äiti lapsilleen ja myöhemmin mummi lapsenlapsilleen, heitä ei päihittänyt suosiossa kukaan. Sellaisena minäkin hänet mielelläni muistan.

Vanhempani suunnittelivat, eläkkeelle jäätyään, viettävänsä rentoa elämää syksyisin marjastaen ja talvisin matkustellen etelän lämmössä. He muuttivat Iisalmesta Lahteen auttamaan veljeäni hankalassa tilanteessa, sillä se oli heille itsestäänselvyys, että jälkikasvua autetaan. Heidän elämänsä oli jo asettunut Lahdessa hyvälle tolalle, kunnes yhtäkkiä kaikki suunnitelmat menivät uusiksi eräällä etelän matkalla. Isä jäi moottoripyörän alle ja taisteli hengestään pitkään, ensin ulkomailla ja sitten Suomessa. Romahdus oli todella raju meille kaikille, mutta eniten se kosketti äitiäni. Kun äitini palasi yksin matkalta kotiin ilman isääni, oli suru ja järkytys melkein murtanut hänet. Äiti oli kuitenkin sisukas sekä periksiantamaton ja lupasimme, että yhdessä tästä selvitään.

Isä selvisi kuin ihmeen kaupalla yliajosta hengissä, mutta kuntoutuminen ja taistelu korvauksista kesti pitkään. Kymmenen vuoden ajan äiti piti isästä hyvää huolta ja me lapset autoimme häntä minkä pystyimme. Isälle tehtiin useita leikkauksia, ja hän ei kuntoutunut enää entiselleen

vaan jouduimme tottumaan hyvin erilaiseen isään. Äidille muutos otti koville ja näimme ilon häviävän vanhempieni elämästä lähes kokonaan. Vain lapsenlapsien kasvun ja kommellusten seuraaminen toi iloa heidän elämäänsä. Varsinkin nuorimman tyttäreni syntymä oli heille kummallekin mieluisa yllätys, ja pieni tyttöni oli molemmille valtavan tärkeä.

Isä eli tapaturman jälkeen melkein päivälleen 11 vuotta. Hänen poismenonsa jälkeen pelkäsimme menettävämme myös äidin, sillä vuosia jatkunut huoli ja rasitus oli tehnyt tehtävänsä, ja hän masentui syvästi. Huoli äidistä painoi mieltä lähes koko ajan, ja hän ikävöi kovasti minun perhettäni Iisalmessa. Olin huomannut käydessämme, että äidin muisti oli kovasti huonontunut, ja häneltä hävisi tavaroita lähes päivittäin. Hän myös hävitti tai antoi pois oman kotinsa tavaroita eikä halunnut olla enää tekemisissä kuin aivan lähimpien ihmisten kanssa. Kaikkea tätä oli helppo selittää vuosia jatkuneella raskaalla elämäntilanteella sekä ikävällä, jota hän kantoi mukanaan.

> *Kun läheinen ja rakas ihminen sairastuu ja sairaus, kuten muistisairaus, muuttaa sairastuneen luonnetta, on se kriisin paikka myös omaisille. On löydettävä uusia tapoja jatkaa elämää muuttuneessa tilanteessa ja hyväksyä se.*

Pikkuhiljaa äidin selviytyminen itsekseen vaikutti yhä haastavammalta ja hän muutti meidän lähellemme takaisin Iisalmeen. Kaikki vuosien aikaiset tapahtumat sekä muuttopuuhat aiheuttivat äidille sydänkohtauksen, josta hän selviytyi pallolaajennuksen avulla. Olimme huojentuneita, että äiti taisteli vielä kerran sisukkaasti itsensä elävien kirjoihin.

Äidin päästyä sairaalasta kotiin, huomasimme hänen olevan täysin hukassa, ja toipuminen infarktista kesti kauan. Odotimme, että pian äiti ottaisi yhteyttä entisiin työkavereihinsa ja osaisi liikkua tutussa kaupungissa, olihan Iisalmi ollut hänenkin kotikaupunkinsa 20 vuoden ajan. Niin ei kuitenkaan tapahtunut.

Äitiä ei voinut toipumisen alussa jättää itsekseen kotiinsa. Yritimme vuorotella tyttäreni kanssa hänen luonaan, ja välillä olimme useita öitä hänen luonaan. Hänellä oli kovia pelkotiloja eikä hän halunnut ketään vieraita kotiinsa, joten avun hakeminen hänelle oli haastavaa. Lääkäri, jolla kävimme äidin kanssa, vähätteli ongelmaa ja sanoi muistihäiriöiden kuuluvan sydänlääkkeiden sivuvaikutuksiin ja menevän ajan kanssa ohitse. Toiveikkain mielin jatkoimme hoitojärjestelyjä omilla avuilla.

Äiti oli nauttinut liikkumisesta suurimman osan elämästään, ja hän halusi käydä päivittäin rauhallisilla sauvakävelylenkeillä. Vaikka kunto ei ollut enää entisellään, hän selvästi virkistyi aina ulkoilun jälkeen. Toinen mieleinen harrastus oli ristikoiden tekeminen. Sitä hän oli tehnyt vuosien ajan.

Jossain vaiheessa huomasimme ristikoiden täyttämisen muuttuneen vaikeammaksi ja myös erilaisten sähkölaitteiden käyttämisen hankalaksi. Äidin käytös alkoi myös saada uudenlaisia piirteitä, kun mukaan tulivat jatkuva jännitys ja pelko. Hänen mielialansa vaihtelivat kovasti, ja koskaan ei tiennyt millä mielin hän oli. Hiljalleen huomasin, että minusta oli tullut huoltaja ja äidistä huollettava. Minulla oli 8-vuotias tytär ja 78-vuotias äiti, joista minun piti pitää huolta. Se aiheutti minulle hämmennystä eikä uuden tilanteen omaksuminen ollut helppoa.

Äidin sydänkontrolli lähestyi, ja ajattelin ottaa äidin tilanteen puheeksi lääkärin kanssa. Minun piti puhua asiasta ensin äidin kanssa, ja se ei tulisi olemaan helppoa. Äiti reagoi juuri niin kuin pelkäsinkin, hän suuttui valtavasti minulle. Häneen iski pelko siitä, että yritän saada hänet johonkin suljettuun hoitokotiin ja unohdan hänet sinne. Juttelimme asiasta useaan kertaan ja sain viimein äidin uskomaan, että hän saa asua omassa kodissaan niin kauan kuin haluaa eikä häntä olla viemässä mihinkään. Muistan, miten pahalta tuntui, että äiti oikeasti luuli minun tekevän niin.

Jälkeenpäin olen ymmärtänyt, miten pelottava tilanne äidistä oli. Oman elämän hallinnan menettäminen ja joutumisen toisten armoille pelottaa ketä hyvänsä. Lisänä vielä pelko omasta tulevaisuudesta ja terveyden menettämisestä. Silloin se aiheutti vain omassa mielessäni epäuskoa ja tuntui, että en tunnistanut omaa äitiäni enää ollenkaan. Mihin oli hävinnyt se rakastava äiti, jonka kanssa olimme pystyneet puhumaan aiemmin kaikesta. Voi kun olisin osannut suh-

tautua häneen oikealla tavalla tukien ja rauhoitellen. Tilanne oli minulle uusi, ja sillä hetkellä se ei minulta onnistunut. Onneksi ihana 8-vuotias tyttäreni osasi tuoda mumminsa elämään myös mukavia asioita.

Äiti pääsi viimein tarkempiin tutkimuksiin, ja käynti muistipolilla helpotti meidän molempien mieltä. Vaikka Alzheimerin tauti diagnoosi ei ollut se toivotuin juttu, niin nyt oli tiedossa minkälaisen sairauden kanssa oltiin tekemisissä. Kohdallemme sattui onneksi sillä kertaa lääkäri, joka osasi kertoa oikealla tavalla oireista ja lääkityksestä. Samalla sovimme, että minusta tulisi äitini omaishoitaja ja olisin hänen apunaan sekä tukenaan kaikissa tilanteissa. Siitä alkoi seitsemän vuoden pituinen matka elämän vuoristoradalla, jossa oli eri pituisia nousuja ja laskuja.

Äidin saaman diagnoosin jälkeen mietimme uudestaan asumiskuviot, sillä tärkeintä oli saada äidille turvallinen olo. Muutimme tyttären kanssa vielä lähemmäksi äitiä, ja hankimme hänelle asunnon osittain valvotusta asumisyksiköstä. Kun sain vielä soviteltua työnantajani kanssa työaikani omaishoitajalle sopivaksi, niin hetken aikaa tunnelin päässä näkyi valoa.

Kun läheinen ja rakas ihminen sairastuu ja sairaus, kuten muistisairaus, muuttaa sairastuneen luonnetta, on se kriisin paikka myös omaisille. On löydettävä uusia tapoja jatkaa elämää muuttuneessa tilanteessa ja hyväksyä se. Aikaa se vie ja jälkeenpäin omaishoitaja usein kantaa mukanaan syyllisyyttä siitä, että ei ole osannut toimia aina niin kuin olisi ollut parasta. Eräs lääkäri antoikin minulle hyvän neuvon, kun kysyin miten suhtautua äitini muistisairauteen ja sen mukanaan tuomiin oireisiin. Hän ohjeisti kuuntelemaan äitiä kuten ennenkin, ja jos hän puhuisi omiaan, niin ei kannattaisi aina takertua siihen mikä on totta ja korjata hänen sanomisiaan. Muistisairaalle kaikki mitä hän kokee, on hänelle siinä hetkessä totta. Jos niitä lähtee joka kerta kyseenalaistamaan ja niistä huomauttaa, se lisää omalta osaltaan hänen pelkotilojansa ja tuo mukanaan joskus myös kiukkua.

Äidin viimeisiin vuosiin mahtui paljon myös yhdessä koettuja mukavia ja iloisia hetkiä. Äitikin hyväksyi jossain vaiheessa oman tilanteensa ja saattoi joskus vitsaillakin ”kovalevynsä” olevan täynnä samalla koputtaen päätään. Koenkin, että olemme olleet tyttäreni kanssa etuoikeutettuja, että saimme olla äitini kanssa niin paljon. Muistelen usein äidin viimeistä syksyä kun ihastelimme yhdessä syksyisiä kauniita puita ja seurasimme lintujen muuttopuuhia. Luulen, että tiesimme kumpikin sen olevan viimeinen yhteinen syksy ja olen tallentanut ne hetket sydämeeni.

Tänään näen omassa peilikuvassani paljon äitini piirteitä ja joskus mielessäni käväisee ajatus päivästä, jolloin itse vedän viimeisen henkäykseni. Saimme olla äitini lähdön hetkellä hänen luonaan kahden tyttäreni kanssa ja se oli meille kaikille merkittävä hetki. Toivonkin, että kun minun aikani tulee, niin vierelläni olisi rakkaita ihmisiä ja äitini tulisi minut hakemaan.

"Kuu kiurusta kesään,

puoli kuuta peipposesta,

västäräkistä vähäsen,

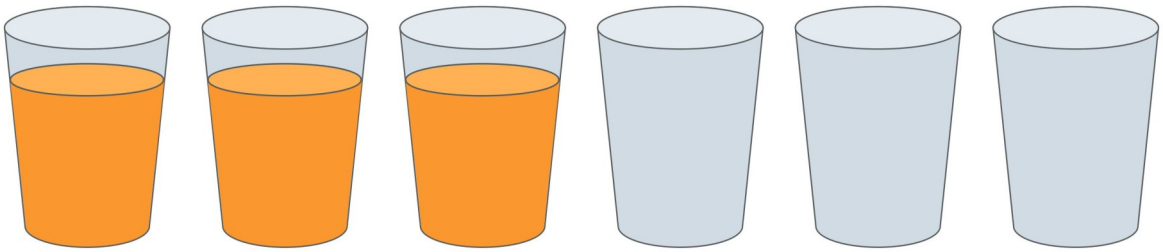
pääskysestä ei päivääkään."

Hyvää äitienpäivää!

Kuva Eeva-Maija Pietilä

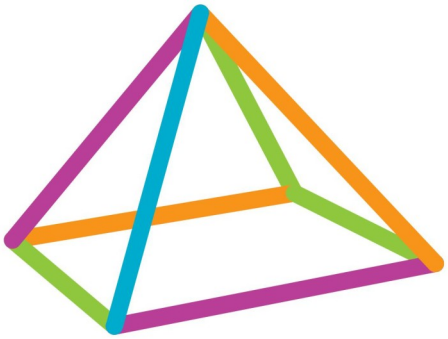
Lähde Canva

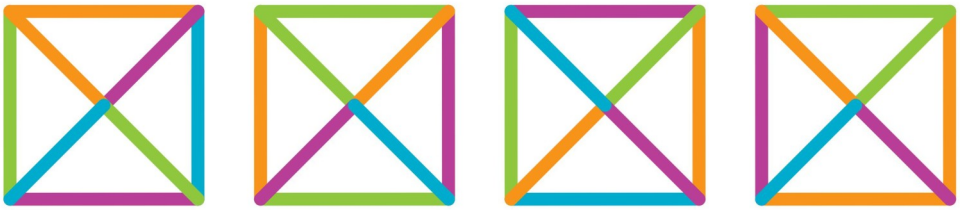
Miten teet rivin, jossa joka toinen lasi on tyhjä ja joka toinen täysi? Saat liikuttaa yhtä lasia.



CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alastalo 2018 | www.ryhmarenki.fi | Päättelypähkinät 2

Miltä pyramidi näyttää ylhäältä katsottuna?





A B C D

CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alastalo 2018 | www.ryhmarenki.fi | Päättelypähkinät 2

POHJOIS-SAVON MUISTI RY:N MYYTÄVÄT TUOTTEET

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Kiitos tuestasi muistityön hyväksi!

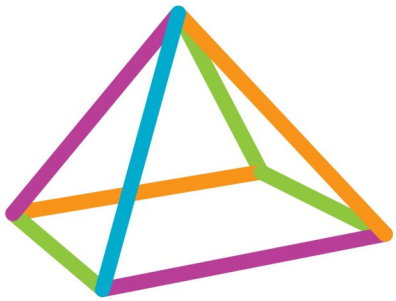
suruadressit 12 €
Huom! Jäsenhinta 10 €

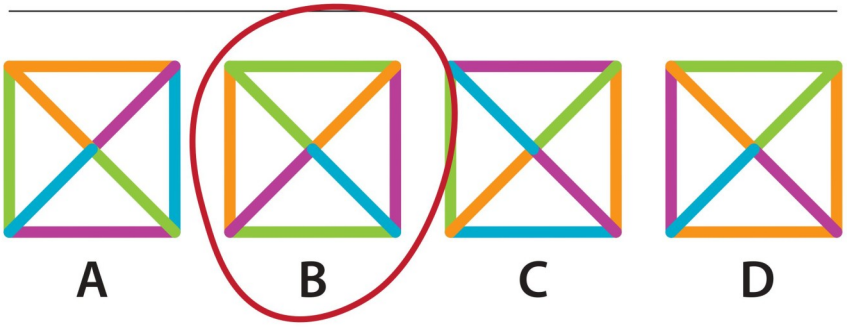
reppu 15 €
Huom! jäsenhinta 10 €

Loput T-paidat
poistohintaan 10 €

Maksaa voit Muistiluotsin toimistossa käteisellä,
kortilla tai suoraan
yhdistyksen tilille FI81 4600 2120 0089 50

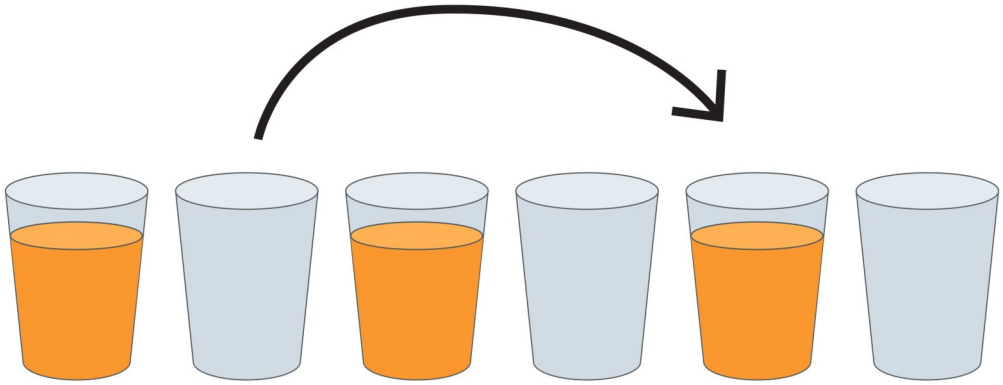
Ratkaisu: B





CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alastalo 2018 | www.ryhmarenki.fi | Päättelypähkinät 2

Ratkaisu: Kaada mehu 2. lasista 5. lasiin.



CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alastalo 2018 | www.ryhmarenki.fi | Päättelypähkinät 2

Tehtäviien vastaukset

Pohjois-Savon Muistiluotsi

Lapinlinnankatu 2, 70100 KUOPIO

p. 040 729 2314 toimisto(at)psmuisti.fi psmuisti.fi

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)psmuisti.fi

Löydät meidät myös:

Pohjois-Savon Muisti ry

#pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi

Muistiluotsit

Iisalmi

p. 044 066 1238

Kuopio

p. 044 779 0606

Varkaus

p. 040 556 3586

Henkilöstö

Laura Mielonen

toiminnanjohtaja

p. 040 526 3481

Kerttu Helppi

muistiluotsi

p. 040 556 3586

Katri Korkalainen

muistiluotsi

p. 044 779 0606

Minna Lappalainen

muistiluotsi 1.6. 2026 alkaen

p. 044 066 1238

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä

p. 040 729 2314

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo