

Muistikukko

Pohjois-Savon Muistiluotsi

2/2024



Pään asiat ovat
pääasiamme

Metsäpolku

Pieni polku vie metsän rauhaan
läpi pehmeiden sammalien.

Ei tiedä sen kulkija koskaan,
mihin loppuu se metsäinen tie.

Miksi aina ne polut siellä,
vaikka kuinka ne kauniita ois'
niin kovalle kaduille päättyy
ja tulevat metsästä pois!

Kirsti Viljamaa

Sisällysluettelo

Runo.....	2
Valtakunnalliset jäsenedut.....	4
Tahtoisin pystyä kertomaan!	6
Kaijan terveiset.....	8
Laura esittäytyy.....	8
Vireyttä mieleen tapahtuma	9
Eino Soljen vierailu.....	10
Haetaan osallistujia lääketutkimukseen	12
Terveyskylä	13
Tehtäviä.....	14
Avaimia aivoterveysteen -tapahtuma.....	16
Vireyttä mieleen -tapahtuma	17
Tehtävien vastaukset	18
Hyvää kesää!	19
Yhteystiedot	20

Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja
Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri
Irma Purssila

Muistikukko 2/2024

**Lehteä julkaisee Pohjois-Savon
Muistiluotsi**

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 800 kpl

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

**Lehdestä ilmestyy vuonna 2024 neljä
numeroa:**

- helmikuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

**Lehti on luettavissa myös osoitteessa
psmuisti.fi**

Kannen kuva Eeva-Maija Pietilä

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky

Valtakunnalliset jäsenedut 2024



Apteekki
tuotteet.fi

Apteekkituotteet.fi on hyvinvointiin keskittyvä verkkokauppa, josta voi ostaa sähköisellä reseptillä (eResepti) määrätty reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeitä ja lääkkeitömiä tuotteita.

Muistiyhdistysten jäsenille tilauksista -10%.

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.



Driim on hyvinvoinnin verkkopalvelu, jossa hyvinvoinnin eri alojen huiput jakavat osaamistaan ja kokemustaan verkkoluentojen ja työkirjojen avulla.

Muistiyhdistysten jäsenet saavat Driim valmennuskirjaston vuosilisenssit puoleen hintaan (norm. 192e/vuosi)

Ostokset voi tehdä sivulla www.driim.fi/offers/RxAUrQAH/

Etukoodi: MUISTILIITTO50

Ostaessasi annetaan maksukortin tiedot ja maksetaan puolet vuosijäsenyyden hinnasta. Korttia ei veloiteta uudestaan vuoden jäsenyytesi päätyttyä, jos jäsenyys on lopetettu sitä ennen. Muuten jäsenyys jatkuu täysihintaisena automaattisesti.



IKAALINEN
Spa & Resort

Ikaalinen Spa & Resort on kylpylä ja day spa Ikaalisissa.

Muistiyhdistysten jäsenille -15% päivän hinnoista torstai-lauantaille ja -20% alennus päivän hinnoista sunnuntai-keskiviikko.

Huonevaraukset voi tehdä suoraan nettisivujen kautta www.ikaalinenspa.fi.

Käytä koodia MUISTI. Verkkokauppa laskee automaattisesti alennuksen varaukselle.

Voit myös lähettää sähköpostia osoitteeseen myynti@ikaalinenspa.fi

tai soittaa numeroon 03-4511.

KotiData

KotiData auttaa laitehankinnoissa, opastaa laitteiden käytössä ja huoltaa laitteet tarpeen mukaan.
Muistiyhdistysten jäsenet saavat palvelukäynnin saapumismaksun 29 eurolla.

Edun saa käyttämällä yhteydenottolomaketta osoitteessa www.kotidata.fi/muistiliitto tai soittamalla numeroon 040 750 7550.



Memoera Trainer on tutkittu ja tuhansien muistisairaiden ihmisten käyttämä laite, joka tarjoaa hauskoja harjoitteita ja pelejä.

Muistiyhdistysten jäsenille laitteen 1kk vuokrahinta 0€.

Tilaa joko puhelimitse (p. 044 405 0400), s-postitse info@memoera.fi tai verkossa: Mene osoitteeseen www.memoera.fi/trainer.

Valitse sivun yläalaidasta "Tilaa koekäyttö".

Täytä tilauslomake ja kirjoita jäsennumerosi tilauslomakkeen "Lisätiedot" -kenttään, tilaa.

Jäsennumeron voit kysyä Pohjois-Savon Muisti ry:n toimistosta!



Puhti Lab on palvelu oman terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan. Testipaketit antavat laboratorio-kokeiden kautta kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten keho voi.

Muistiyhdistysten jäsenille 15 % alennus laboratorioskokeisiin perustuvista testeistä, jotka auttavat oman terveyden ja hyvinvoinnin seurannassa.

Edun saa käyttöön puhti.fi-verkkokaupassa käyttämällä koodia muistiliitto.



Suvanto Care tuottaa tilannetietoa asukkaahan hyvinvoinnista kotihoivan ja läheisten tueksi.
Muistiyhdistysten jäsenille -20% palveluiden aloitusmaksuista. Lisäksi jäsen saa Suvanto Mukana -palvelun halutessaan ilmaiseen 14 päivän koekäyttöön.

Tilaa joko sähköpostitse: myynti@suvantocare.fi tai puhelimitse 040 6533 222.
Mainitse tilauksen yhteydessä oman jäsenyhdistyksesi nimi.

Jäsenedut koskevat kaikkia Muistiliiton jäsenyhdistysten jäseniä.
Jäsenedun lunastamiseen ei tarvita jäsenkorttia.



TAHTOISIN PYSTYÄ KERTOMAAN! – MITÄ, JOS MINUA EI YMMÄRRETÄ?

Miksi kommunikoinnin tuki on tärkeää?

Kuvittele itsesi tilanteeseen, jossa olet yksin vieraassa maassa ilman yhteistä kieltä muiden ihmisten kanssa. Olet eksynyt ja haluat löytää takaisin hotellille. Et tunne ketään, et tiedä missä olet ja puhelimestasi on akku loppussa. Minkälaisia tunteita tämä tilanne sinussa herättää? Kuinka yrität kertoa muille mitä haluat tai tarvitset?

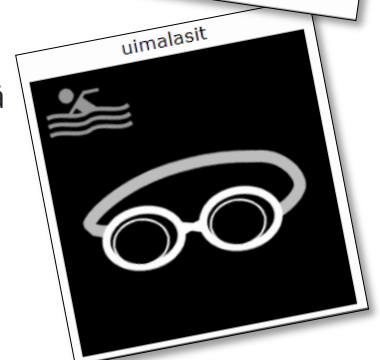
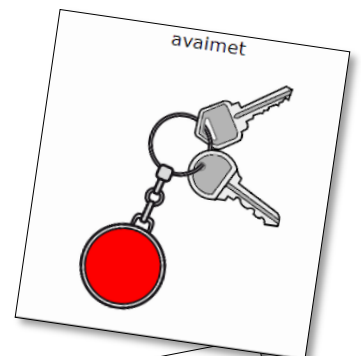
Muistisairauteen sairastunut saattaa kokea tilanteita, joissa hän ei saa itseään ymmärretyksi. Tällaiset tilanteet voivat aiheuttaa suuttumusta, ahdistusta ja monia muita negatiivisia tunteita. Ihminen ei välttämättä enää halua lähteä kotoaan, koska kokee, että muut eivät ymmärrä häntä. Pahimmillaan kotiin jääminen johtaa eristäytymiseen ja sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen. Sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen on riski aivoterveydelle ja lisää riskiä sairastua muuan muassa masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Oikeanlaisella kommunikoinnin tuella voidaan kuitenkin tukea muistisairauteen sairastuneen omatoimista liikkumista ja asiointia kodin ulkopuolella.

Seuraava henkilö on kuvitteellinen, mutta hänen tilanteensa voi hyvinkin olla todellinen. Kuvittele nyt itsesi Pekan tilanteeseen. Pekka on 62-vuotias mies, joka sairastui otsohimo-ohimolohkorappeumaan reilu vuosi sitten ja joutui jäämään pois työelämästä. Pekan puoliso käy edelleen töissä, ja kahdesta lapsesta nuorin asuu vielä kotona. Pekka harrastaa monipuolisesti urheilua ja elokuvien katselu on lähellä hänen sydäntään. Sairastumisen jälkeen Pekka on myös osallistunut aktiivises-

ti alueensa Muistiluotsin työikäistoimintaan. Pekan haasteet kommunikoinnissa liittyvät puheen tuottamiseen, mutta hän ymmärtää puhetta hyvin. Puhe on hidasta ja vaivalloista, ja lisäksi Pekalla esiintyy kielioppi- ja äännevirheitä. Hänellä esiintyy myös kirjoittamisen ja lukemisen vaikeutta.

Miksi Pekan kommunikoinnin tukeminen on tärkeää? Pekalla on harrastuksia, joiden vuoksi hän liikkuu kodin ulkopuolella ja kohtaa muita ihmisiä, jolloin kommunikaatiota tarvitaan. Pekka matkustaa bussilla kahdesti viikossa uimahallille uimaan. Kuvallisen kommunikaatiotuen avulla hän voi näyttää bussikuskille uimahallin kuvaa, jolloin bussikuski osaa neuvoa Pekkaa jäämään oikealla pysäkillä pois. Joskus Pekan uimalasit unohtuvat kotiin, mutta kuvallisen kommunikaatiotuen avulla hän voi näyttää uimalasien kuvaa uimahallin työntekijälle, joka voi avustaa Pekkaa vuokraamaan varalasis. Viime aikoina Pekalla on ollut taipumusta eksyä uimahallissa, ja hän on voinut kuvakommunikaation tuella kysyä kanssaihmisiltä missä pukuhuoneet sijaitsevat.

Muistiluotsin työikäistoiminnassa Pekka käy kerran kuukaudessa vertaistukiryhmässä. Siellä hän pystyy olemaan



vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja kertomaan oman mielipiteensä yhteisiin asioihin ehkäpä juuri kuvien avulla. Tärkeät harrastukset ja muu sosiaalinen toiminta lisäävät Pekan osallisuuden tunnetta. Kuvakommunikaatio lisää Pekan omatoimista liikkumista ja asiointia kodin ulkopuolella. Hän tuntee pystyvänsä ja pärjäävänsä edelleen.

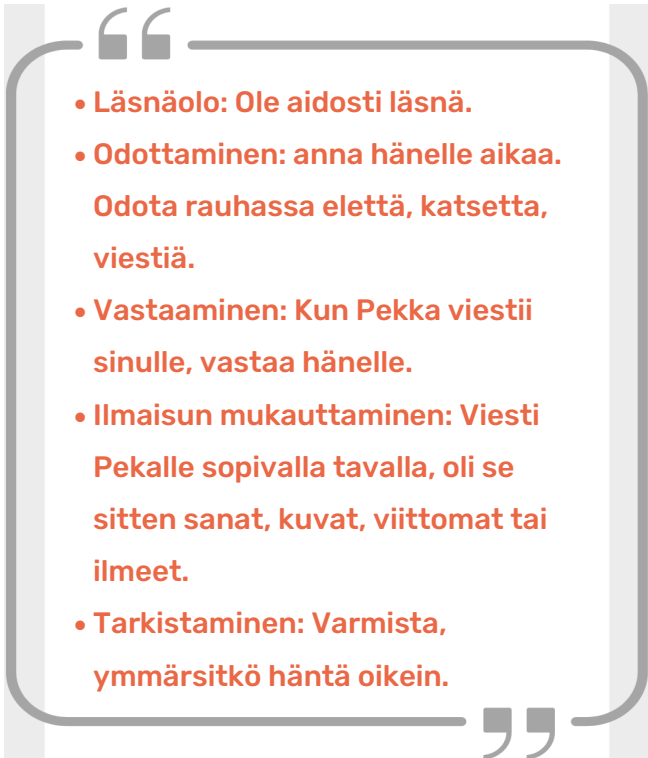
Kotona Pekka voi myös hyödyntää kuvia, jos hänellä on vaikeuksia saada sanottua asiansa. Pekka voi näyttää lapselleen tai puolisolleen kuvatuestaan avainten kuvaa, jos avaimet ovat kadoksissa, tai lähikaupan kuvaa, jos hän on lähdössä kauppaan. Pekka ja hänen puolisonsa saivat vinkkejä kuvallisen kommunikaation käyttöön aluksi naapurilta, joka vinkkasi heille [papunet](#)in sivuista. Pekka on lisäksi käynyt puheterapeutin vastaanotolla saamassa henkilökohtaista ohjausta kuvakommunikaatiokansion kokoamiseksi ja käyttämiseksi. Myös Pekan puoliso on ollut mukana, jotta hänkin on päässyt tutustumaan kuvakommunikaatioon yhdessä Pekan kanssa.

Pekan kertomus on vain yksi esimerkki siitä, minkälaisia kommunikoinnin haasteita muistisairaus voi edetessään tuoda. Muistisairauksien oirekuvaan voi liittyä sanojen löytämisen haasteita, sanojen korvautumista toisilla sekä puheen tuottamisen tai ymmärtämisen vaikeutta. Lisäksi keskustelun aloittaminen ja aiheessa pysyminen saattavat vaikeutua.

Näihin haasteisiin on olemassa vaihtoehtoisia kommunikointimenetelmiä, joita kannattaa rohkeasti kokeilla. Yksinkertaiset keinot, kuten asioiden kirjoittaminen, kuvat tai kosketus voivat tukea ja rohkaista sairastunutta kommunikoidaan. Ajan antaminen, kuunteleminen ja kiireetön kohtaaminen ovat myös hyvin tärkeitä

elementtejä. Jokainen kanssakulkija voi tehdä oman osansa helpottaakseen muistisairauteen sairastuneen osallistumista sosiaalisiin tilanteisiin.

Mitä sinä voisit tehdä, jos kohtaisit Pekan, joka haluaa selkeästi kysyä jotain, mutta sanoja ei meinaa tulla? Pekan voi kohdata (muisti)ystävällisesti ja rauhallisesti, kuten jokaisen kanssaihmissen. Voit myös hyödyntää [LOVIT-muistisääntöä](#):

- 
- **Läsnäolo: Ole aidosti läsnä.**
 - **Odottaminen: anna hänelle aikaa. Odota rauhassa elettä, katsetta, viestiä.**
 - **Vastaaminen: Kun Pekka viestii sinulle, vastaa hänelle.**
 - **Ilmaisun mukauttaminen: Viesti Pekalle sopivalla tavalla, oli se sitten sanat, kuvat, viittomat tai ilmeet.**
 - **Tarkistaminen: Varmista, ymmärsitkö häntä oikein.**

Jokainen meistä haluaa tulla kohdatuksi ja kuulluksi oikein. Minä. Sinä. Ja Pekka.

Kirjoittajat:

- **Nina Kalliomäki**
hankekoordinaattori
puh. 044 727 7404
[nina.kalliomaki\(at\)muistiliitto.fi](mailto:nina.kalliomaki(at)muistiliitto.fi)
- **Anna Heino**
asiantuntija
puh. 044 791 6321
[anna.heino\(at\)muistiliitto.fi](mailto:anna.heino(at)muistiliitto.fi)
Omin sanoin -hanke; muistisairaana vuorovaikutuksen vahvistaminen, kommunikoinnin tuen keinot

Kirjoitus on julkaistu alun perin [Muistiliiton blogissa](#)

Hei kaikille!

Muistiluotsilla Kuopion toimistolla tapahtuu työntekijävaihdos toukokuun alusta. Olen siirtymässä Iisalmen Yhdistystalo Vakan toimistoon Ylä-Savon Vakka-hankkeeseen, ja jos hyvin menee niin useamman vuoden toimin Iisalmissa.

Mutta ei huolta, sillä sijaiseni tulee Laura Mielonen, jonka kanssa huhtikuun kierrän Muistikahviloita ja eri ryhmiä. Hyviin käsiin tulette jäämään. Samaan numeroon voitte edelleenkin soittaa, siihen vaan vastaa nyt Laura.

Kiitän kaikkia, joita olen tavannut omalla alueellani Muistikahviloissa, eri ryhmissä, tapahtumissa ja luennoilla. En ole ainoastaan ollut antava osapuoli vaan olen saanut teiltä paljon 12 vuoden matkan varrella. Kiitän myös yhteistyökumppaneita, on ollut ilo tutustua teihin ja työskennellä kanssanne yhteisen päämäärän eteen.

Katse siis kohti tulevaa ja uutta työskarkaa "puskemaan". Iloitaan tulevasta aurinkoisesta keväästä ja kesästä.

Kaija Valta, entinen muistiluotsilainen

Heippa kaikille lukijoille!

Olen **Laura Mielonen**, ja olen aloittanut muistiluotsina 8.4. alkaen.

Olen koulutukseltani sairaanhoitaja, ja olen työskennellyt ikääntyneiden parissa vuodesta 2004 alkaen. Olen työskennellyt monipuolisesti eri toimintaympäristöissä niin kotihoidon, palveluohjauksen kuin ympärivuorokautisen yhteisöllisen asumisen kentillä. Koen työssäni merkitykselliseksi asiakkaiden kohtaamisen. Asioiden eteenpäin vieminen on ohjannut minua työssäni eteenpäin.

Olen työskennellyt julkisella ja viimeisimmäksi yksityisellä sektorilla. Ne ovat kehittäneet minun ammatillisia valmiuksiani tarttua nyt haasteeseen järjestötyön parissa. Odotan

merkityksellisiä kohtaamisia niin asiakkaiden kuin yhteistyökumppaneiden kanssa.

Kotona vauhtia arkeeni tarjoavat aviomies sekä neljä kouluikäistä lasta. Harrastuksina juoksu, tanssi sekä kesäisin mökkeily.

Mukavaa kevään odotusta!

Laura Mielonen



Ilmaistapahtuma senioreille

VIREYTTÄ MIELEEN

Yhdessä hyvää mieltä

Ke 15.5.2024 klo 11-15.30

Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano
Puistokatu 20, Kuopio



Kuva Niclas Mäkelä

**Mukana myös
Jorma Uotinen ja
kaupunginjohtaja
Soile Lahti**

Tilaisuuden järjestää
Seniorityöryhmä 2023-2024

Mukana myös Pohjois-Savon Muistiluotsi. Lisätietoa psmuisti.fi/uutiset



Altavastaajien vieraana neurologi Eino Solje

Perjantaina 15.3. Kuopion Muistiluotsiin saapui Altavastaajien vieraaksi Itä-Suomen yliopiston lääketutkimusyksikön johtaja Eino Solje. Paikalle tuli muistimiesten lisäksi heidän aviopuolisoitaan, mikä antoi tilaisuudelle lisää puhtia ja energiaa. Kahvittelun ja monipuolisen piirakkatarjoilun (kasvis- ja kalapiirakkaa) jälkeen päästiin keskustelemaan. Asiaa oli paljon ja keskustelu vilkasta ja monipuolista. Keskusteluun osallistuivat erityisen aktiivisesti muistimiesten elämänkumppanit. Hyvä osoitus, miten huoli meistä elää lähimmäisissämme ja miten muistimiehiä tuetaan lämmöllä ja rakkaudella.

Muistisairautta esiintyy Suomessa yhä enemmän. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tuoreen kartoitustutkimuksen mukaan uusia tautidiagnooseja tehdään nykyään vuosittain 23 000 (vanhan laskentatavan mukaan 14 500). Nykyisin tautia sairastaa noin 150 000 suomalaista. Ennusteen mukaan muistisairauksien määrä nousee 250 000 vuoteen 2040 mennessä. Taudin ilmaantuvuus 100 000 ihmistä kohden on Suomessa suurinta Kainuussa, Kymenlaaksossa, Etelä-Savossa ja Pohjois-Savossa.

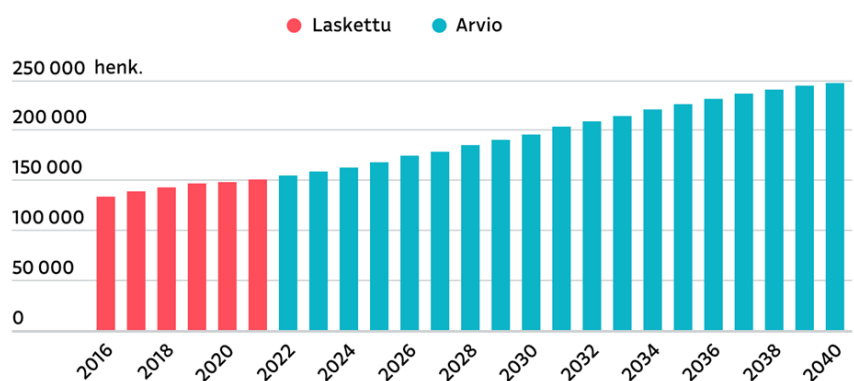
Samaan aikaan terveydenhoitojärjestelmämme on ajautumassa pahimpaan kriisiin hyvinvointiajan Suomessa, kun palvelut vähenevät ja siirtyvät kiihtyvällä vauhdilla yksityiselle sektorille. Kehitys on uhka tasa-arvoiselle ja tasapuoliselle terveystalouden käytölle.

Muistisairaus on korostetusti ikääntyvien ongelma, sillä muistisairauden esiintyvyys kasvaa nopeasti ikääntymisen noustessa: 65-74 vuotiailla muistisairaus on 4,2 %, 75-84 vuotiailla 14 % ja yli 85 vuotiailla 41 %.

Ennaltaehkäisy on yhä tärkeämpää huomiseen varautumisessa. Muistisairautta voi ennaltaehkäistä elintavoilla: terveellinen ravinto, runsas liikunta, laadukas uni, päihteyttömyys, painonhallinta, aktiivinen sosiaalinen elämä. Eino Solje painotti vielä *elämän iloa, positiivista asennetta ja murheiden välttämistä*.

Väestötasolla noin 40 % muistisairauksista voitaisiin ennaltaehkäistä. Tähän tulokseen on päädytty monissa kansainvälisissä tutkimuksissa. Mikäli tämä metatutkimustulos otettaisiin tosissaan, sillä voitaisiin vaikuttaa olennaisesti muistisairauksien kasvuennusteeseen myös Suomessa. Asiaa havainnollistaa oheinen diagrammi.

Muistisairauksia sairastavien määrä



Lähde: Kansallinen terveysindeksi / THL, grafiikka: Jyrki Lyytikä / Yle

Tämän haasteen voi jokainen ottaa vastaan riippumatta iästä ja mahdollisista sairauksista.

THL:n pääjohtaja Mika Salminen huomioi saman asian, kun hän painottaa terveydenhoidon määrärahojen kohdentamista siten, että perusterveydenhoidon osuus kasvaisi nykyisestä yhdestä kolmasosasta vähintään puoleen, ja vastaavasti erikoissairaanhoidon osuus laskisi nykyisestä kahdesta kolmasosasta puoleen. Näin voitaisiin vahvasti panostaa varhaisessa vaiheessa ihmisten terveellisiin elämäntapoihin ja vastuun ottamiseen omasta terveydestä.

Unesta puhuttiin tapaamisessa. Uni on todella avainasemassa ihmisen hyvinvoinnille, myös muistisairautta sairastavilla. Unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista, myös amyloidi- ja tauproteiineista, jotka aiheuttavat Alzheimerin tautia. Tosin muistisairaus heikentää tätä puhdistusjärjestelmää, samoin unen laatua. Eino Solje totesi, että perinteiset unilääkkeet ovat haitallisia eikä niitä pidä käyttää. Melatoniinia sen sijaan voi käyttää, koska se on aivojen oma hormoni, jota käpylisäke tuottaa.

Tarkan diagnoosin antaminen muistisairaudesta ei ole kovin helppoa, vaikka aivokuvantamisen kehittyminen on antanut siihen suuren avun. Muistisairauksia on monia, joista Alzheimerin tauti on yleisin (65 % tapauksista), verenkiertohäiriöstä johtuva muistisairaus (15 %), Lewyn kappale -tauti (10 %), otsaohimolohkorappeuma (5 %), Parkinsonin taudin rappeuma (3 %) sekä suuri joukko (100-200) harvinaisia muistisairauksia. Eino Solje korosti, että käyttäytymisen muutokset ovat ainoa varma osoitus, että ihmisellä on jokin muistisairaus. Aivot on niin plastinen elin, että siellä voi olla merkittäviäkin poikkeamia aivokuvantamisen osoittamina, mutta siitä huolimatta ihmisen käyttäytyminen on tavanomaista.

Tapaamisessa kysyttiin, voiko muistisairauden eteneminen pysähtyä. Eino Solje totesi, että vaikka muistaminen ja kognitiiviset toiminnot Alzheimeria sairastavalla pysyisivät samalla tasolla pidemmän aikaa, kyse on vain käytetyn lääkkeen positiivisesta vaikutuksesta sairauden alkuvaiheessa. Juuri tästä syystä Alzheimerin taudin varhainen diagnosointi on toivottavaa ja potilasta eniten hyödyttävää.

Usein puhutaan perinnöllisyydestä muistisairauksien yhteydessä. Eino Solje kertoi,

että otsaohimolohkorappeumassa perinnöllisyydellä on merkittävä osuus, mutta Alzheimerin taudissa perinnöllisyys jää vähäiseksi. Sen sijaan ihminen voi periä riskigeenin/geenejä (esim. ApoE4-geeni), jotka lisäävät todennäköisyyttä, että jossakin vaiheessa elämää sairastuu Alzheimerin tautiin. Toisaalta mitä nuoremmalla iällä Alzheimerin tauti diagnosoidaan, sitä todennäköisemmin perintötekijöillä on vaikutusta.

Solje kertoi myös lääketutkimuksista aivotutkimusyksikössä. Kaiken aikaa on meneillään lääketutkimuksia, joihin kaivataan muistisairauksia sairastavia. Juuri nyt on alkamassa Alzheimerin taudin lääketutkimus, johon haetaan 50–80-vuotiaita osallistujia.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, voiko uudenlainen tutkimuslääke auttaa hidastamaan Alzheimerin taudin oireiden kehittymistä henkilöillä, joilla on todettu alkava tai lievässä vaiheessa oleva Alzheimerin tauti.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumisesta tutkimukseen tai haluat lisätietoa tutkimuksesta, ota yhteyks aivotutkimusyksikköön:

Puhelin: +358 50 565 0598

Sähköposti: bru@uef.fi

Tilaisuus oli hyvin myönteinen ja eteenpäin suuntaava. Lopuksi kiitettiin puolin ja toisin kaikkia mukanaolevia. Einolla oli jo kiire EU-palaveriin, kun me muut jäimme vielä sulattelemaan kuulemaamme ja kahvittelemaan hyvän tarjoilun merkeissä. Tilaisuus päättyi auringon heleästi luodessa keväisiä säteistään sisälle Muistiluotsin tiloihin ja mieleemme sopukoita lämmittämään.

Mauri Tiainen

Kuva Mauri Tiainen: Eino Solje vastailemassa kysymyksiimme ja kommentoimassa esiin nousseita aiheita.



AIVOTUTKIMUSYKSIKKÖ HAKEE 50-80 -VUOTIAITA OSALLISTUJIA ALZHEIMERIN TAUDIN LÄÄKETUTKIMUKSEEN

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, voiko uudenlainen tutkimuslääke auttaa hidastamaan Alzheimerin taudin oireiden kehittymistä henkilöillä, joilla on todettu alkava tai lievässä vaiheessa oleva Alzheimerin tauti.

Saatatte soveltua osallistujaksi tähän tutkimukseen, jos

- Olette 50-80 -vuotias;
- Teillä on todettu alkava tai lievässä vaiheessa oleva Alzheimerin tauti
- Teillä on käytettävissänne luotettava tukihenkilö, joka voi tulla mukanne tutkimuskäynneille.

Tutkimukseen osallistuminen

Tutkimukseen osallistuminen kestää kaikkiaan noin kaksi vuotta. Tutkimuslääke ja käynteihin liittyvät tutkimukset ovat tutkittaville maksuttomia. Tutkimuskäyntien matkakulut korvataan.

Lisätietoja ja tutkimukseen ilmoittautuminen

Tutkimuksen toimeksiantaja on lääkeyritys Biogen Idec Research Ltd. Tutkimuksen toteuttaa Suomessa Itä-Suomen Yliopiston aivotutkimusyksikkö.

Jos olette kiinnostunut tutkimukseen osallistumisesta, voitte ottaa yhteyttä keskuksellemme puhelimitse tai sähköpostilla:

Puhelin: +358505650598

Sähköposti: bru@uef.fi

Terveyttä ja hyvinvointia joka päivä

Terveyskyla.fi

TERVEYSKYLÄ.FI

Terveyskylä tarjoaa tietoa ja tukea kaikille ihmisille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille.

Terveyskylä on Suomen yliopistosairaaloiden kehittämä julkinen verkkopalvelu. Sisältöjä tuottavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat yhdessä palvelun käyttäjien kanssa.

Terveyskylässä on yli 30 Taloa, joista löydät tietoa ja ohjeita eri terveysteemoista ja sairauksista kaiken ikäisille.

Jokaisen talon etusivulta pääset tarkemman tiedon äärelle.

Terveyttä

Talot

Eri teemojen ympärille rakennettuihin 3:sta virtuaalisesta talosta löydät luotettavaa terveystietoa.

Tutustu taloihin

Hoitoa ja tukea

Omapolku

Terveyskylän Omapolulta löydät lähetteellä toimivia terveydenhuollon digihoitopolkuja, sosiaalihuollon digipalvelupolkuja, etävastaanottoja ja kaikille avoimia itsehoito-ohjelmia. Omapolku on tietoturvallinen verkkopalvelu, joka käyttää vahvaa tunnistautumista.

Tutustu palveluun

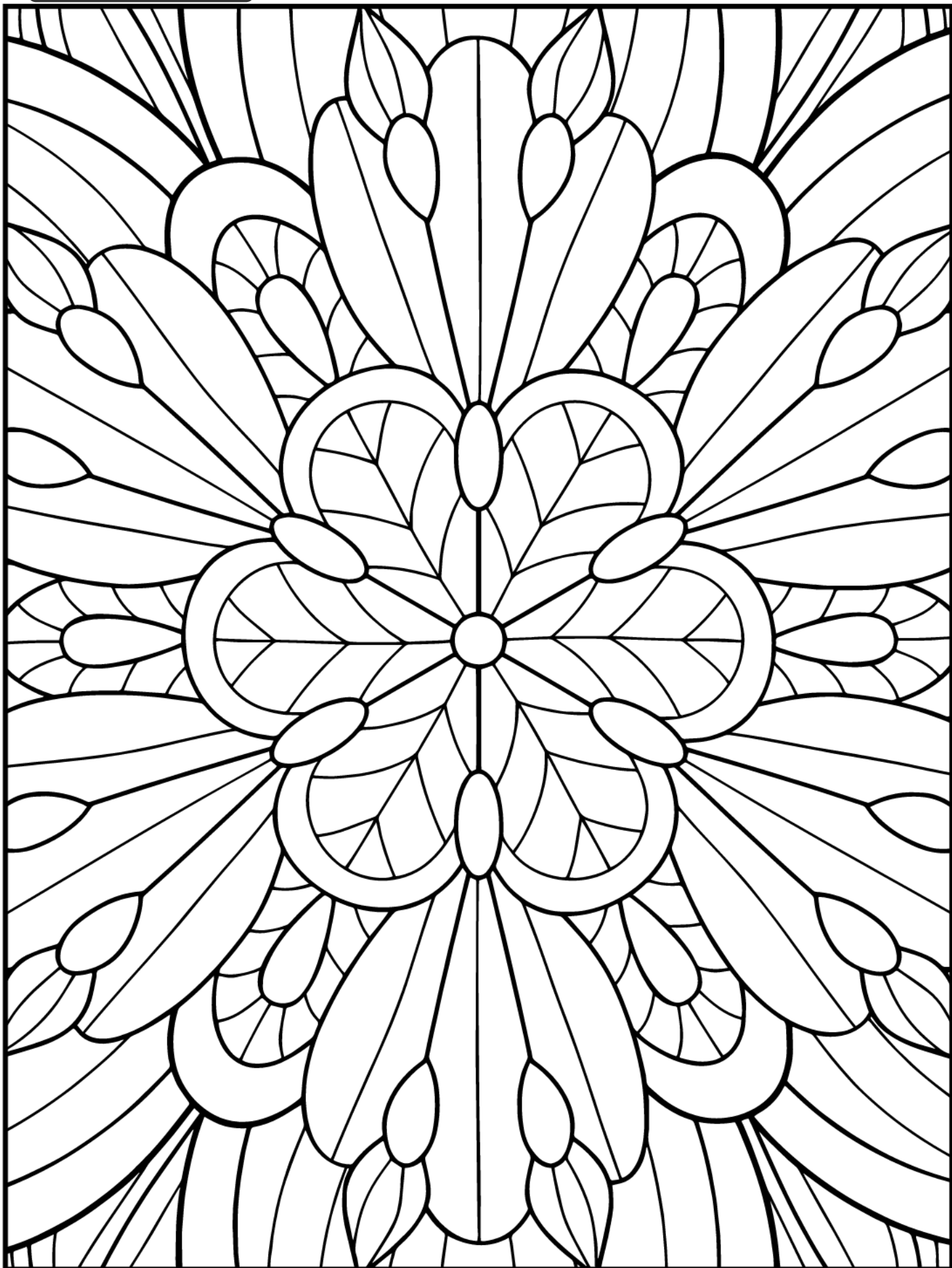
Ammattilaisille

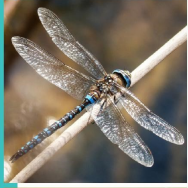
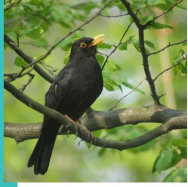
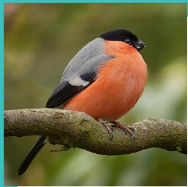
TerveyskyläPRO

TerveyskyläPRO on maksuton sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten oma palveluportaali. Se lisää ammatillista osaamista ja rohkaisee hyödyntämään uusia työtapoja.

Tutustu palveluun

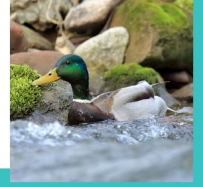
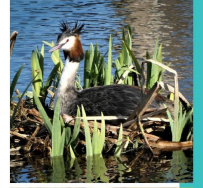
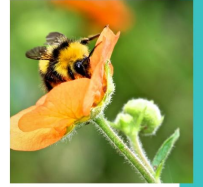
Käy tutustumassa!





Minkä eläimen nimi pystyriville muodostuu,
kun sijoitat kuvien eläimet oikeille vaakariveille?

1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											



CC BY-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2023 | Kuvat: Pixabay | RyhmäRenki.fi



KESÄ-SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat ovat vaakasuoraan
tai pystysuoraan.



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

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | Kuvat: Beverly Buckley, Pixabay | RyhmäRenki.fi | Kesäsanasokkelo TASSO 2

Avaimia aivoterveYTEEN

-tapahtuma kokosi 13.3.2024 Kuopion kaupunginkirjastolle suuren määrän aivoterveystä kiinnostuneita.

Kiitokset kaikille kävijöille, yhteistyökumppaneille ja pääjärjestelyistä vastanneelle Fysioseniorille. Oli mahtavaa olla mukana!



AVAIMIA AIVOTERVEYTEEN - TA

13.3.2024 KLO 10-12.30
KUOPION KAUPUNGINKIRJASTO

Tapahtumapaikka:
Maaherrankatu 12, 70100 Kuopio
Kokoussali: tietoisut
Näyttelytila: esittelypisteet ja tuotemyynti

Näytteilleasettajat:

- FysioSenior Oy / KotiSenior Oy
- Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry
- Lounaskahvila Hilima
- Savon Martat ry
- TulkkausLONA Oy
- Vanhustyön keskusliitto ry
- Kuuloliitto ry
- Pohjois-Savon Muisti ry
- Nonna Kallavesi
- Tarjoomo-osuuskunta

Tapahtuman aikataulu:

klo 10-10.30 Tervetuloasanat ja tietoisu: Aktiivisuutta aivoille Irene Rahkola, fysioterapeutti yamk & Ida Tuomaala, fysioterapeutti amk, FysioSenior Oy

klo 10.30-11.00 Tietoisu: Ikääntyminen ja aivoterveys Mira Pitkälä, yleislääketieteen erikoislääkäri, geriatrian erikoistuva lääkäri

klo 11.15-11.30 Tietoisu: Ruokamuistoja ja ruokailoa Henna Jalkanen, TiM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Savon Martat ry

klo 11.45-12.00 Tietoisu: Aivojen palautumiskyky - kuntoutuminen aivotapahtumasta Merja Kolehmainen, Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry:n puheenjohtaja ja Aivoliiton kokemustoimija

• TulkkausLONA Oy kirjoitustulkkaa tietoisut

Lämpimästi tervetuloa kuulemaan tärkeää asiaa aivoterveystä!

Vapaa pääsy!



Aivoterveydestä arkipäivää

Huolla,
helli ja
huolehdi

**Aivoterveydestä arkipäivää
-tapahtuma**

keskiviikkona
20.3.2024 klo 13 - 15
Varkauden pääkirjaston
auditoriossa

Luennoitsijana
asiantuntija
Anita Pohjanvuori
Muistiliitosta

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätiedot Eija Rytkönen
puh. 040 526 3481
eija.rytkonen(at)psmuisti.fi

Varkauden kirjastolle saapui 20.3. yli 140 henkilöä aivoterveydestä kiinnostuneita.

Luennoitsijana tilaisuudessa oli asiantuntija **Anita Pohjanvuori**.



Hyvinvointia aivoille - Muistin ja aivojen kaikille avoin ilta



houkutteli Kuopion kaupunginteatterille 21.3. yleisöä saamaan tietoa aivojen toiminnasta, auttavista tahoista ja hyvinvoinnista huolehtimisesta. Mukana tapahtumassa olivat P-S muisti ry:n lisäksi Fysiosenior, Pohjois-Savon hyvinvointialueen Ikääntyneiden palvelut, Pohjois-Savon AVH-yhdistys ja Puijonlaakson apteekki. Teemaan liittyen teatterilla alkoi illan päätteeksi **Esko Roineen** tähdittämä Isä -näytelmä, johon lipun ostaneet pääsivät mukaan.

Tehtävien vastaukset

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | Kuvat: Beverly Buckley, Pixabay | RyhmäRenki.fi | Kesäsaasokoite TISO 2

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



VAAKA
kumivene
lauturi, loma
mansikka
paarma
perhonen
pesä, pursori
saaristo
sauna, sisilisko
veranta
vesibussi

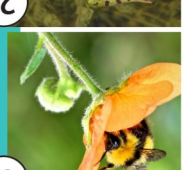
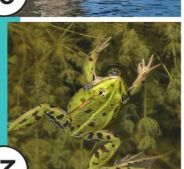
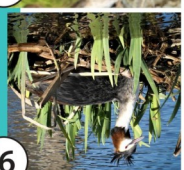
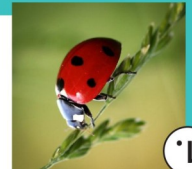
PYSTY
aurinko
hyttynen
lippalaki
maja
ranta
riippumatto
shortsit

RATKAISU



Vastaus: KANAHAUKKA

1.	L	E	P	P	Ä	K	E	R	T	T	U
2.	S	A	M	M	A	K	K	O			
3.	S	I	N	I	S	O	R	S	A		
4.	M	U	S	T	A	R	A	S	T	A	S
5.	H	Ä	M	Ä	H	Ä	K	K	I		
6.	K	I	M	A	L	A	I	N	E	N	
7.	P	U	N	A	T	U	L	K	K	U	
8.	S	U	D	E	N	K	O	R	E	N	T
9.	S	I	L	K	K	I	U	I	K	K	U
10.	P	U	N	A	R	I	N	T	A		





**Pohjois-Savon Muistiluotsin
työntekijät lomailevat**

1. - 31.7. 2024

**Iisalmen ja Kuopion toimipisteet
avoinna taas torstaina 1.8. alkaen.**

Tervetuloa!

Pohjois-Savon Muistiluotsi

p. 017 2633 980 toimisto(at)psmuisti.fi psmuisti.fi

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)psmuisti.fi

Kuopio

Lapinlinnankatu 2
70100 KUOPIO

Eija Rytönen

toiminnanjohtaja
p. 040 526 3481

Laura Mielonen

muistiluotsi
p. 044 779 0606

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä
p. 017 2633 980

Iisalmi

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4
74100 IISALMI

Minna Lappalainen

muistiluotsi
p. 044 066 1238

Salla Säisä

muistiluotsi
P. 040 556 3586

Varkaus

Yhdistystalo Warikko
Ahlströminkatu 22
78250 VARKAUS



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Löydät meidät
myös:



Pohjois-Savon Muisti ry



#pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi