

Muistikukko

Pohjois-Savon Muistiluotsi

3/2024

Pään asiat ovat
pääasiamme



Kuvajainen

*Kuvajainen taivaan
näyttää
sekä rannan valkokuut.
Istun rannan tuntumassa,
syvään siniseen
siitä näin.
On kuinka oisi juuri tässä
maa ja taivas
sisäkkäin!*

Kirsti Viljamaa

Sisällysluettelo

Runo Kuvajainen.....	2
Muistiluotsin terveiset	4
Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta	5
Muistoja kesäristeilyltä.....	6
Muistikahvilat syksy 2024.....	8
Muistatko-tapahtuma	10
Muistiviikon tapahtumat Kuopiossa	11
Uutinen.....	12
Vammaispalvelulaista	14
Ylä-Savon Vakan kuulumisia	16
Terveenä ja toimintakykyisenä kotona ..	17
Adressit	18
Jäsenmaksuasiasia	19
Syyskokouskutsu	20
Tehtävät	21
Tehtävien vastaukset	23

Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja

Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri

Irma Purssila

Muistikukko 3/2024

**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



Hei kaikki Muistikukon lukijat!

Syksyn väriloisto ja raikkaat päivät tuovat mukanaan mahdollisuuden pysähtyä hetkeen ja nauttia luonnon kauneudesta. Pohjois-Savon Muistiluotsin väki haluaa toivottaa teille kaikille aurinkoista ja voimaannuttavaa syksyä!

Syksy on loistavaa aikaa huolehtia omasta aivoterveystestä ja muistista. Luonnossa liikkuminen, monipuolinen ravinto ja uusien asioiden oppiminen tukevat aivojen hyvinvointia. Muistakaa myös antaa aivoillenne riittävästi lepoa ja palautumista – hyvä uni on avain terävään mieleen.

Me Muistiluotsissa olemme täällä teitä varten. Tarjoamme ohjausta, neuvontaa, tietoa, vertaistukea sekä mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa. Vietämme Muistiviikkoa maailman Alzheimer-päivän (21.9) jälkeen viikolla 38 teemalla *Kuljemme muistisairaahan matkassa*. Muistiviikolla pyrimme vähentämään muistisairauksiin ja muistisairaisiin ihmisiin liittyviä ennakkoluuloja ja negatiivisia asenteita.

Toivomme, että voitte nauttia syksyn tarjoamista iloista ja pitää huolta itsestänne ja läheisistänne. Syksyn ohjelmistossamme on monia mielenkiintoisia tapahtumia ja tilaisuuksia, joihin toivotamme teidät lämpimästi tervetulleiksi!

Syysterveisin,
Pohjois-Savon Muistiluotsin väki



Hei Sinä!

KIINNOSTAAKO VAPAAEHTOISTOIMINTA ?

Vapaaehtoistoiminnan muotoja on erilaisia.

Muistiluotsissa voit esimerkiksi:

- Ohjata vertaisryhmiä, yhteislaulutuokioita tai harrasteryhmiä
- Auttaa tapahtumien järjestämisessä
- Toimia muistikahvilaemäntänä ja -isäntänä
- Olla tukihenkilönä muistisairaalle
- Toimia aivoterveyslähettiläänä, kokemustoimijana tai muistiaktiivina vaikuttamisen saralla
- Vastata Vertaislinja-tukipuhelimeen
- Toimia muistikummilähettiläänä
- Leipoa tai tehdä käsitöitä myyjäisiin yhdistyksen hyväksi

Ota rohkeasti yhteyttä, suunnitellaan yhdessä Sinulle sopiva tehtävä omalle paikkakunnallesi!

Yhteystiedot lehden takakannessa.



Muistoja kesäristeilyltä ja katse kohti tulevaa...



Ensimmäiseksi haluan toivottaa oikein hyvää alkavaa syksyä jokaiselle toiminnassa mukana olleelle, oleville ja uusille tulijoille!

Niin se tämäkin kesä alkaa kääntyä syksyyn päin ja katseemme kohdistuvat syksyn erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin. Osa muistikahviloista ja ryhmistä ovat alkaneet, osa vielä alkamassa eri paikkakunnilla. Voit katsoa mitä kaikkea on tulossa esim. nettisivujemme psmuusti.fi [Tapahtumakalenterista](#). Mm. Muistiviikon tapahtumista voit lukea tämän lehden sivuilta. Ensitetopäivä järjestetään 24.10. pitkästä aikaa koronan jälkeen.

Tervetuloa kokemusmuistoihin kesäiselle Kallavedelle. Kävimme 10.6. yhdistyksen perinteisellä kesäretkellä, joka tänä vuonna suuntasi kohti kaunista Kallavettä. Sätiedotus lupasi vesisadetta ja tuulta. Sitä saimmekin aluksi runsaasti. Kapteeni lupasi, että laiva on niin leveä, ettei juurikaan keikuta. Ja ei keikutanut.

Kahvin kanssa oli tarjolla suuren suuret korpapuustit, jotka olivat hyvin maukkaat. Tunnelma oli lempeä ja iloinen. Musiikkipuolesta vastasi Nirunaru Trio, joka elävällä musiikilla toi tilaisuuteen lämminhenkisyttä. Yhteislau-

lut raikuivat pitkin Kallavettä.

Risteilyn edetessä sade sai lopulta väistyä auringon tieltä. Kotimatkalle jokainen lähti kuka mihinkin suuntaan. Iisalmen suunnalta Minna Lappalainen oli matkanjohtajana ja kokosi porukan bussikyytiin sieltä päin.

Oli mukava saada olla mukanaan. Tavataan taas uusien retkien merkeissä!

Kiitos kaikille mukana olleille mukavasta hetkestä!

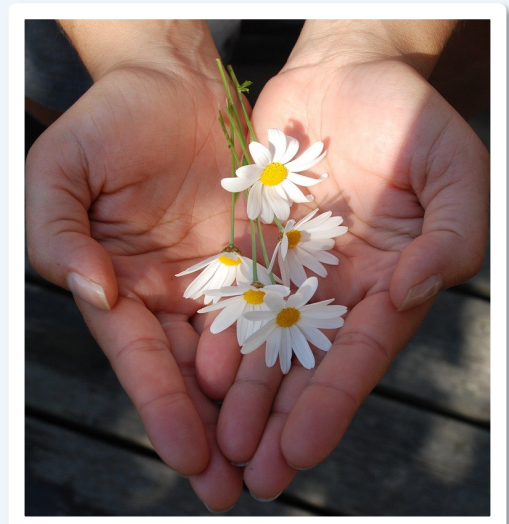
Ystävällisin terveisin,

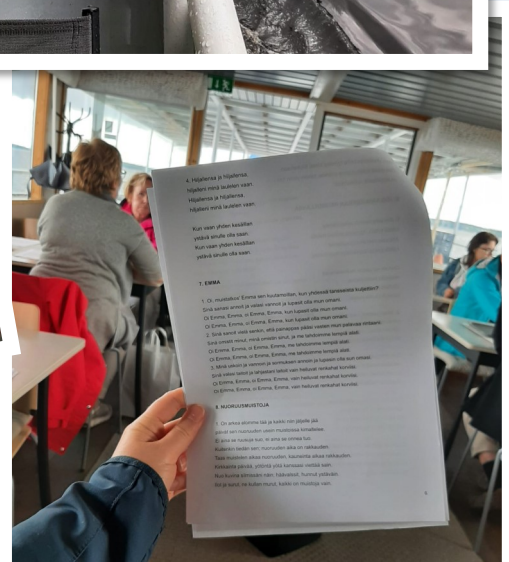
Laura Mielonen

Muistiluotsi

Puh. 044 779 0606

[laura.mielonen\(at\)psmuusti.fi](mailto:laura.mielonen(at)psmuusti.fi)





Kuvat Minna Lappalainen



Muistiluotsin Muistikahvilat syksy 2024

Pohjois-Savon eteläosa

[Joroinen](#) (Casinon kokoustila, Mutalantie 2 B)

- Torstaisin 19.9./ 17.10./ 7.11. ja 12.12. klo 13 - 14:30

[Juankoski](#) (Museo Brunoun tilat, Laivarannantie 2)

- Torstaisin 5.9. ja 7.11. klo 12:30 - 14

[Kaavi](#) (Kirkkorannantie 4 c 27-30)

- Torstaina 12.9. klo 10 - 11:30 ja keskiviikkona 6.11. klo 10 - 11:30

[Karttula](#) (Kunnantalon asukastila, Kissakuusentie 6)

- Torstaisin 29.8./ 26.9./ 31.10. ja 28.11. klo 10 - 11:30

[Kuopio](#) (Muistiluotsin kerhotila, Lapinlennankatu 2)

- Tiistaisin 27.8./ 24.9./ 29.10. ja 19.11. klo 13 - 14:30

[Leppävirta](#) (Leppä rengas, Suomalannpurontie 18)

- Tiistaisin 3.9./8.10./ 5.11. ja 3.12. klo 13 - 14:30

[Rautalampi](#) (Rautalammin kirjaston Kivijalka, Rautalammin tie 4)

- Tiistaisin 10.9./ 22.10./ 12.11. ja 10.12. klo 13 - 14:30

[Riistavesi](#) (Osuuspankin kerhohuone, Keskustie 20)

- Keskiviikkoisin 28.8./ 25.9./ 23.10. ja 20.11. klo 10 - 11:30

[Suonenjoki](#) (Kohtaamo, Keskuskatu 4)

- Tiistaisin 3.9./ 1.10. ja 5.11. ja 3.12. klo 10 - 11:30

[Varkaus](#) (Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22)

- Keskiviikkoisin 11.9./ 16.10./ 13.11. ja 11.12. klo 13 - 14:30

**Kaikille avoin, maksuton
kohtaamispaikka
muistiasioista ja aivoterveystä
kiinnostuneille.**

**Mukavaa yhdessäoloa ja
muistitreeniä kahvikupin äärellä.**



Pohjois-Savon pohjoisosa

[Iisalmi](#) (Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4)

- **Torstaisin 15.8./ 5.9./ 3.10./ 7.11. ja perjantaina 13.12. klo 13 - 14:30**

[Vesanto](#) (Vesannon kunnankirjaston Kirjastokammari, Keskustie 13)

- **Tiistaina 13.8./ keskiviikkona 11.9./ tiistaina 8.10. klo 12 - 13:30**

[Vieremä](#) (Vieremän kunnankirjaston Kotiseutuhuone, Lyhtytie 2)

- **Tiistaina 24.9./ keskiviikkona 23.10./ tiistaina 26.11. klo 13 - 14:30**

Lämpimästi tervetuloa!





Muistatko?

Voivatko muistiongelmät johtua stressistä? Kuinka lisätä hallinnan tunnetta vaativissa elämäntilanteissa? Millaista on sairastua muistisairauteen?

Tervetuloa kaikille avoimeen muistiviikon tapahtumaan!

Ma 16.9.2024 klo 16.30 alkaen
Iisalmen työväentalo, Pohjolankatu 11 A

Ohjelma

klo 16.30-17.00	Kahvitarjoilu
klo 17.00-18.00	Hallinnan tunnetta vaativaan arkeen Pekka Heikkinen, stressinhallintavalmentaja
klo 18.00-18.30	Muistisairauteen työkäisenä sairastuneen kokemustoimijan puheenvuoro

YHTEISTYÖSSÄ



Tulossa muistiviikolla Kuopiossa kaikille avoimia tapahtumia



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Muistiviikon teemana on tänä vuonna

Kuljemme muistisairaahan matkassa

- **PE 20.9. klo 16** alkaen olemme mukana Kuopion kaupunginteatterilla "Hyvinvointia aivoille - Aivoterveysten ja muistin ilta" -tapahtumassa:
 - klo 17 lääket. lis. Mira Pitkälä/ Ikäntyneiden palvelut, PSHVA luennoi aiheena "Asiaa aivoterveystestä ja muistista".
 - Mahdollisuus jäädä seuraamaan Esko Roineen tähdittämää näytelmää "Isä" klo 19 alkaen (liput ostettava etukäteen).
- **LA 21.9. klo 10 - 15** Kauppakeskus Minnan lavalla musiikkia ja yhteislaulua. Mukana Muistiluotsin lisäksi mm. Itä-Suomen yliopiston Aivotutkimusyksikkö, Fysiosenior, Kotisenior ja Pohjois-Savon Omaishoitajat ry.

Mahdollisuus tavata toimijoita!

Mukana molemmissa tapahtumissa myös Nutricia.



**UEF BRAIN
RESEARCH UNIT**

FYSIOSENIOR

KOTISENIOR



**Pohjois-Savon
Omaishoitajat ry**



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

LISÄTIETOJA LÄHEMPÄNÄ

psmuisti.fi

lisämelainen Muistiaktiivi Minna Kinnunen on valittu Muistiliiton edustajaksi eurooppalaisen kattojärjestön Alzheimer Europe:n työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden työryhmään. (The European Working Group of People with Dementia (EWGPWD)).

Minna on jo pitkään toiminut vapaaehtoisena Pohjois-Savon Muisti ry:ssä ja toimii myös valtakunnallisen Muistiaktiivit-ryhmän puheenjohtajana.

Minna osallistuu 8.-10.10.2024 Genevessä Sveitsissä järjestettävään 34. Alzheimer Europen konferenssiin.

Olin todella iloinen ja otettu kun alkukesästä sain tiedon, että minut on valittu European Working Group of People with Dementia (EWGPWD) - työryhmään Muistiliiton edustajana.

Ryhmässä on jäseniä useista Euroopan maista. Kokoukset pidetään joko etäyhteydellä tai kasvokkain tapaamisella. Oman haasteensa tuo työskentelykieli joka on englanti, mutta onneksi olen aikamani opiskellut sitä ja pitänyt taitoa yllä.

Odotan innolla ensimmäistä kasvokkain tapaamista lokakuussa Genevessä jossa pidetään samaan aikaan myös Alzheimer Europen vuosittainen konferenssi. On hienoa päästä mukaan työryhmään tekemään yhdessä ja vaikuttamaan, sekä päästä näkemään miten muualla Euroopassa Muistisairautta sairastavien ihmisten osallisuus, oikeudet ja palvelut toimivat.

Minna Kinnunen

Minna Kinnunen

About

Country

Finland

Position

Member



My name is Minna Kinnunen. I live in Finland, in a small town called Iisalmi with my spouse Jukka. I was diagnosed with early-onset Alzheimer's disease at the end of 2020, when I was 57 years old. As a positive and forward-looking person, I decided that the disease would not define me or prevent me from living a full life. I have many hobbies and I volunteer.

I have been in the Alzheimer Society of Finland's Memory Activists working group for two years now and I serve as its Chairperson. I am also involved in the local Memory Activists group. I have spent my working life in a bank, which I liked very much. It is important to me that the voices of people with memory disorders are heard, their participation, services, and rights are realised, and they can live a good life in a memory-friendly society. I like reading, swimming and exercising at the gym. In 2024, Muistiliitto nominated Minna for the 2024 - 2027 mandate.

Alzheimer Europe ja sen jäsenjärjestöt käynnistivät muistisairauteen työikäisenä sairastuneiden työryhmän vuonna 2012. Ryhmä koostuu yksinomaan muistisairautta sairastavista henkilöistä, jotka on nimennyt heidän kansallinen muistiyhdistyksensä.

Ryhmäläiset työskentelevät varmistaakseen, että Alzheimer Europen toiminta, hankkeet ja kokoontumiset heijastavat asianmukaisesti muistisairauden kanssa elävien ihmisten ensisijaisia tarpeita ja näkemyksiä.

Ryhmän puheenjohtaja on asemansa puolesta myös Alzheimer Europen hallituksen jäsen täydellä äänioikeudella.

Jäsenet osallistuvat aktiivisesti Alzheimer Europen vuosittaisiin konferensseihin. He tekevät esityksiä ja/tai edustavat ryhmäänsä myös muissa kansainvälisissä tapahtumissa ja kokoontumisissa niin omassa maassaan

kuin kansainvälisesti (esimerkkinä Euroopan parlamentti Brysselissä tai Dementia World Council).

Ryhmän jäsenet osallistuvat myös konsultointiin ja ovat mukana monissa eurooppalaisissa hankkeissa, joissa Alzheimer Europe on osallisena. Lisäksi he antavat panoksensa myös muuhun organisaation työhön.

He ovat olleet mukana myös organisaation ulkopuolisissa tutkimuksissa ja kirjoittaneet yhteistyössä artikkeleita, joita on julkaistu vertaisarvioituissa tiedejulkaisuissa aiheena muistisairautta sairastavien kansalaisten osallistuminen yhteistyökumppanina tutkimukseen .

Alkuperäinen englanninkielinen teksti

[Alzheimer Europen sivustolla.](#)

Uuden vammaispalvelulain turvattava eri vamma ryhmien ja eri-ikäisten vammaisten oikeudet yhdenvertaisesti

Muistiliitto ry jätti lausunnon uuden vammaispalvelulain (675/2023) soveltamisalan tarkentamista koskevasta hallituksen esitysluonnoksesta.

Uusi vammaispalvelulaki hyväksyttiin viime vuonna, mutta sen voimaantuloa lykättiin hallitusohjelman mukaisesti 1.1.2025 saakka. Voimaantumisen lykkäämisen tavoitteena oli varata aikaa uuden vammaispalvelulain soveltamisalan tarkentamiselle ja siten turvata vammaisten henkilöiden oikeuksien toteutuminen ja palveluiden saatavuus. Vammaispalvelulaki on tarkoitus säilyttää voimassa olevan lainsäädännön tavoin toissijaisena erityislakia, jota sovellettaisiin tilanteissa, jossa vammaisen henkilö ei saa muun lain nojalla palvelutarpeensa kannalta sopivia ja riittäviä palveluita.

Nyt lausunnolla olleessa esitysluonnoksessa tarkennettaisiin vammaisen henkilön määritelmää. Laissa tarkoitettuja palveluita järjestettäisiin vain tilanteissa, jossa muussa, ensisijaisesti sovellettavassa, lainsäädännössä tarkoitettut palvelut eivät olisi vammaisen

henkilön välttämättömään avun ja tuen tarpeeseen nähden riittäviä ja sopivia. Lisäksi edellytettäisiin, että palveluita ei olisi järjestettävissä ensisijaisen lainsäädännön mukaan ja että henkilön välttämätön avun ja tuen tarve ei poikkeaisi siitä, mikä on henkilön elämänvaiheessa tavanomainen tarve.

Muistiliitto pitää tavoitetta turvata vammaisten henkilöiden oikeuksien toteutuminen kannatettavana. Tavoitteen toteuttaminen ei saa kuitenkaan tarkoittaa tiettyjen vamma ryhmien suosimista muiden vammaisten kustannuksella. Lähtökohtana tulee olla se, että eri vamma ryhmien ja eri ikäisten vammaisten oikeudet pystytään turvamaan yhdenvertaisesti. Palvelujärjestelmän kestävyys turvaamisella ei voi perustella vammaispalvelulain muutoksia.

Esitysluonnoksessa korostetaan ensisijaisen lainsäädännön mukaisia palveluita. Vammaispalveluita voisi saada, jos henkilölle ei ole järjestettävissä palveluita ensisijaisen lain lainsäädännön perusteella. Muistiliitto pitää määritelmää epäselvänä. Riittääkö esimerkiksi, että palvelut ovat järjestettävissä, vaikka niitä ei saisi.

Tavoitteen toteuttaminen ei saa kuitenkaan tarkoittaa tiettyjen vammaryhmien suosimista muiden vammaisten kustannuksella. Lähtökohtana tulee olla se, että eri vammaryhmien ja eri ikäisten vammaisten oikeudet pystytään turvaamaan yhdenvertaisesti.

Muistiliittoa huolestuttaa myös vammaispalveluiden myöntämisen edellytyksiin liitetty määritelmä ”henkilön elämänvaiheessa tavanomainen tarve”. Esitysluonnoksessa ikääntyneiden muistisairaiden elämänvaiheen tavanomaisen tarve tulkitaan virheellisesti sisältävän pääasiallisesti hoidon ja hoidon tarvetta eikä osallisuuden ja itsenäisen elämän tarpeita. Sairauden alkuvuosina henkilön aktiivinen elämä ja osallistuminen yhteiskuntaan tai harrastuksiin voi kuitenkin yleensä jatkua kuten ennen diagnoosin saamista. Muistisairaana ihmisen toimintakyky voi tuettuna ja oikeanlaisilla palveluilla säilyä pitkäänkin ja näin myös sairauden loppuvaiheen hoito- tai hoivapalveluiden tarve voi myöhentyä. Muistiliiton mielestä esitysluonnoksen kriteerit muodostavatkin tosiasiallisen ikääntymisrajauksen, joka on vastoin yhdenvertaisuuden periaatetta. Muistisairauteen voi sairastua myös työikäisenä. Esitys-

luonnoksen perusteella jää epäselväksi, voiko työikäinen muistisairas saada palvelutarpeensa mukaisesti vammaispalveluita, vaikka työelämästä jo pois jäänyt ja vasta siinä vaiheessa diagnoosin saanut ei niitä esitysluonnoksen mukaan saisi. Tämä aikaansaisi perusteetona eriarvoisuutta myös saman sairausryhmän sisällä.

Esitysluonnoksessa erityisesti ikääntyneet muistisairaajat on nostettu poissuljettavana asiakasryhmänä esiin ja heidän osaltaan esitetään tarkennuksia selkeämmin kuin muille vammaryhmille. Muistiliitto on tyrmistynyt näistä muistisairaisiin henkilöihin kohdistuvista kirjauksista. Ne johtavat käytänteisiin, jossa yksi vammaryhmä joutuu eriarvoiseen asemaan muihin verrattuna.

Lisätietoja

Sari Elomaa
juristi
p. 050 66112



Ylä-Savon Vakan kuulumisia



Pohjois-Savon Muisti ry:n hallinnoima Ylä-Savon Vakka-hanke sai toiminnalleen rahoitusta, ja näin toiminta voi jatkua Yhdistystalo Vakassa lisäsalissa.

Saamme siis iloita, sillä Sosiaali- ja terveysministeriö on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) valmisteleman avustusehdotuksen pohjalta myöntänyt Ylä-Savon Vakan rahoituksen vuosille 2024–2026. (STM:n päätös 22.02.2024).

[Yhdistystalo Vakka](#) on yhdistysten yhteinen koontumispaikka. Talon tiloissa voi järjestää kokouksia, vertaisryhmiä ja yhdistysten omia tilaisuuksia. Tiloja on mahdollisuus varata ylasavonvakka.fi -sivuston [Tilavarauskalenterin](#) kautta.

Toiminnassamme on tällä hetkellä mukana yli 50 yhdistystä Ylä-Savon alueelta. Tarkoituksenamme on tukea, neuvoa ja edistää yhteistyötä yhdistysten välillä ja kehittää vapaaehtoistoimintaa sekä tarjota koulutuksia yhdistysten toimihenkilöille.

Meihin voi ottaa yhteyttä, jos emme vielä ole yhdistystänne sähköposteillamme tavoittaneet, sillä Ylä-Savossa lienee yli 100 yhdistystä.

Yhdistystalo Vakassa työskentelevät hankkeen vastaavana järjestösuunnittelijana monelle Muistiluotsin puolelta tutuksi tullut henkilö *Kaija Valta*. Kaijan työparina aloitti 5.8. *Anniina Kärkkäinen*. Lisäksi Vakassa on toimipiste myös Pohjois-Savon Muistiluotsin kahdella työntekijällä Minnalla ja Sallalla.

Ystävällisin yhteistyöterveisin,

Kaija ja Anniina

Kaija Valta

p. 044 066 1228

kaija.valta(at)ylasavonvakka.fi

Anniina Kärkkäinen

p. 044 722 2752

anniina.karkkainen(at)ylasavonvakka.fi



Oikealla Ylä-Savon Vakka -hankkeen vastaava järjestösuunnittelija Kaija Valta ja vasemmalla järjestösuunnittelija Anniina Kärkkäinen.

Hei! Olen Anniina

ja aloitin Kaijan työparina Ylä-Savon Vakka-hankkeessa järjestösuunnittelijana 5.8. alkaen.

Sosionomiopintoni ovat loppusuoralla, ja ajatuksenani on valmistua syksyn 2024 aikana.

Aiemmin olen pääosin työskennellyt julkisella sektorilla vammaisten henkilöiden asumis- ja päivätoimintapalveluissa. Kuitenkin sosionomiopinnot ja niihin kuuluvat harjoittelut innoittivat hakeutumaan järjestötyöhön.

Vastapainona työlle ja opiskelulle käyn hevos-tallilla, liikun luonnossa ja ulkoilen koirani kanssa. Odotan innolla ihmisten kohtaamista ja tutustumista Ylä-Savolaisiin yhdistyksiin!



Terveenä ja toimintakykyisenä kotona

Kotikuntoutus tukee kotona asumisen edellytyksiä

Yhä useampi ikääntyvä asuu nyt ja tulevaisuudessa kotona. Ikääntyessä tai jonkin toimintakykyä heikentävän sairauden myötä ihmisillä tulee monenlaisia tarpeita saada apua ja turvaa kotona pärjäämisen tueksi. Yksi merkittävä riski kotona pärjäämiselle on muistin heikentymisen rinnalla heikentävä fyysinen kunto. Se aiheuttaa liikkumattomuutta ja vaaratilanteita esim. siirtymisissä ja tuolista ylös nousun yhteydessä. Ihmisiä asuu myös kodeissa, jossa on portaita. Näin ollen itsenäinen asioiden hoitaminen helposti heikkenee.

Kotiin annettavia ikääntyvien ja muistisairaiden palveluita kehittänyt kuopiolainen yritys FysioSenior & KotiSenior on aktivoanut pohjoissavolaisia asiakkaita lähes 20 vuotta. Aktivoivalla kotihoidolla ja kotikuntoutuksella voidaan vaikuttaa tehokkaasti ikääntyvän kunnan ylläpitämiseen ja kuntoutumiseen esim. sairaalajakson jälkeen. Elämänlaatu kohoaa, kun asioita kykenee tekemäänkin itse ja saa osallistua päivittäiseen tekemiseen. Seura ja yhdessäolo ovat myös erittäin tärkeä asia erityisesti yksinasuvalle. Sen vuoksi haluamme panostaa tuttuun hoitotiimiin, jolloin hoitajat tai fysioterapeutit eivät vaihdu, yrittäjä *Marja Korhonen* toteaa.

Päivittäisessä toimintakyvyn ylläpitämisessä auttaa asiakkaan oma motivaatio ja säännölliset kotikuntoutus- ja virikekäynnit tutussa kotiympäristössä. Kotikuntoutus yhdistetään aina arkitoimintoihin. Pää tavoite on, että ikääntyvä pystyisi asumaan turvallisesti ja toimintakykyisenä kotona.

Yksilöllistä kuntoutuspalvelua

Kotikuntoutusasiakkaille laaditaan yksilölliset tavoitteet ja suunnitelma kotifysioterapian käynneille.

Yleensä ohjelmaan kuuluu aina tärkeänä osana jalkalihasten voimaharjoittelu, jotta kävelykyky



säilyy. Pelkkä kävely ei tähän riitä vaan tarvitaan lihasvoimaharjoittelua esim. nilkkapainoilla.

”Emme koskaan hoida vain pelkkää vaivaa, vaan kohtaamme ihmisen kokonaisuutena. Jokainen ikääntyvä ansaitsee tulla kuulluksi ja saamaan tarvittaessa apua omaan tilanteeseensa.”

Aktiivista arkea

Kotikäynteinä annettava fysioterapia on nykyään kotitalousvähennyksen piirissä. Myös omaishoidon palveluseteliä voi hyödyntää aktivoivan kotihoidon palveluihin. Palveluita voivat läheisetkin hankkia omille vanhemmilleen tai isovanhemmilleen ja hyödyntää ne omassa verotuksessaan. Lääkärin lähetettä fysioterapiaan ei tarvita vaan asiakas voi varata maksuttoman arviointikäynnin asiakaspalvelusta tai nettiajanvarauksesta.

Useimmiten jo säännöllisellä 1-2 kertaa viikossa tapahtuvalla kuntoutuksella saadaan hyviä vaikutuksia toimintakyvylle. Leikkauksen tai sairaalajakson jälkeen kotikuntoutusta toteutetaan alkuun myös päivittäisillä käynneillä, joka mahdollistaa nopeamman toimintakyvyn parantumisen ja turvallisemman kotiutumisen.

FYSIOSENIOR **KOTISENIOR**

Kauppakatu 9, 70100 Kuopio

p. 044 224 0031

[asiakaspalvelu\(at\)fysiosenior.fi](mailto:asiakaspalvelu(at)fysiosenior.fi)

[asiakaspalvelu\(at\)kotisenor.fi](mailto:asiakaspalvelu(at)kotisenor.fi)

fysiosenior.fi

kotisenor.fi

Ostamalla P-S Muisti ry:n adressin tuet työtämme!



Kun ikävän itku musertaa,
ja suru ja kaipaus,
niin lohduttakoon lempeä tuuli
ja kukkien kauneus.

Ja antakoon aurinko voimaa
tietämme taivaltaa,
kunnes kohtaamme jälleen.
Kun yhteen saa taivas ja maa.

Uusi malli, jossa muistolause.

**Adressit ovat myynnissä Muistiluotsin
Kuopion ja Iisalmen toimipisteissä.**

**Hinta yhdistyksen jäsenille on 10 €,
muille 12 €. Tilauksiin lisätään
postituskulut.**

**Tuotto myynnistä käytetään Pohjois-
Savon Muisti ry:n toiminnan hyväksi.**



Mukana muistolauselista, josta voi itse valita mieleisen.

 **Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Tärkeä tiedote!

Jos olet jo maksanut jäsenmaksun vuonna 2024 tämä muistutus ei koske sinua!

Pohjois-Savon Muisti ry:n vuosittainen jäsenmaksu on 25,00 €.

Jäsenmaksu laskutetaan jäseniltä kerran vuodessa keväisin tai syksyisin riippuen siitä, milloin edellinen jäsenmaksu on maksettu.

Jäsenmaksun voit halutessasi maksaa myös etukäteen

- yhdistyksen tilille FI81 460 021 2000 8950 tai toimistoon (Lapinlinnankatu 2, Kuopio) **keväällä maaliskuun** tai **syksyllä syyskuun loppuun mennessä**. Jäseneksi liittymisajankohdan voi tarkistaa toimistolta puh. 017 263 3980 tai sähköpostitse [toimisto\(at\)psmuisti.fi](mailto:toimisto(at)psmuisti.fi) .
- Kun jäsenmaksu on saapunut yhdistyksen tilille, merkitsemme sen maksetuksi jäsenrekisteriin *emmekä lähetä postitse laskua*.

Ilmoitathan toimistoon joko puhelimitse, sähköpostitse tai psmuisti.fi -sivujen [yhteydenottolomakkeen](#) kautta *jos haluat päättää jäsenyytesi*, niin emme postita sinulle jäsenlaskua.

Ilmoita myös jos osoitteesi on muuttunut. Näin varmistat jäsenlehtien perilletulon!

Sähköpostiosoitteesi ilmoittamalla voimme tiedottaa jäsenasioista sitä kautta.

Lämmin kiitos tuestasi!

Kutsu Pohjois-Savon Muisti ry:n syyskokoukseen

tiistaina 26.11. 2024 klo 17:00 alkaen

**Kuopion Muistiluotsin kerhotilassa
(Lapinlinnankatu 2)**



Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Äänioikeus on yhdistyksen jäsenellä.

Voit osallistua myös etäyhteydellä ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen lähetettävän linkin kautta.

Kokousmateriaali saatavissa yhdistyksen toimistolta 20.11. alkaen.

Ilmoittautumiset ja kysymykset jäsenyyteen liittyen

puhelimitse 017 263 3980 tai

sähköpostitse toimisto(at)psmuisti.fi 22.11. mennessä

Kahvitarjoilu.

Lämpimästi tervetuloa!





SATO-SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan tai pystysuoraan.

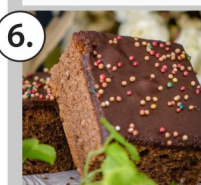


D	K	R	I	I	K	U	N	A	S	R	A	P
Ä	P	Ä	Ä	K	N	A	A	P	M	A	L	E
S	H	U	N	A	J	A	N	O	I	R	K	L
E	M	E	I	R	A	M	I	R	L	O	O	I
L	V	U	T	T	N	I	M	K	A	N	R	R
L	A	L	L	I	H	A	U	K	A	I	V	U
E	M	A	I	S	S	I	K	A	K	A	A	U
R	N	E	N	O	K	K	O	N	I	O	S	J
I	H	E	R	K	K	U	T	A	T	T	I	A
O	H	R	A	K	U	U	N	A	H	A	E	N
P	E	L	L	A	V	A	M	A	E	S	N	U
A	J	R	A	M	N	A	J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

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | Kuvat: Pixabay | RyhmäRenki.fi | Satosanasokkelo TASO 3

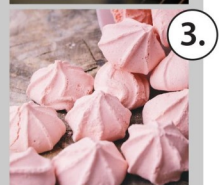
VIHJE: Vaakasuoraan 14 sanaa. Pystysuoraan 8 sanaa. Vastaukset tehtäviin sivulla 23.

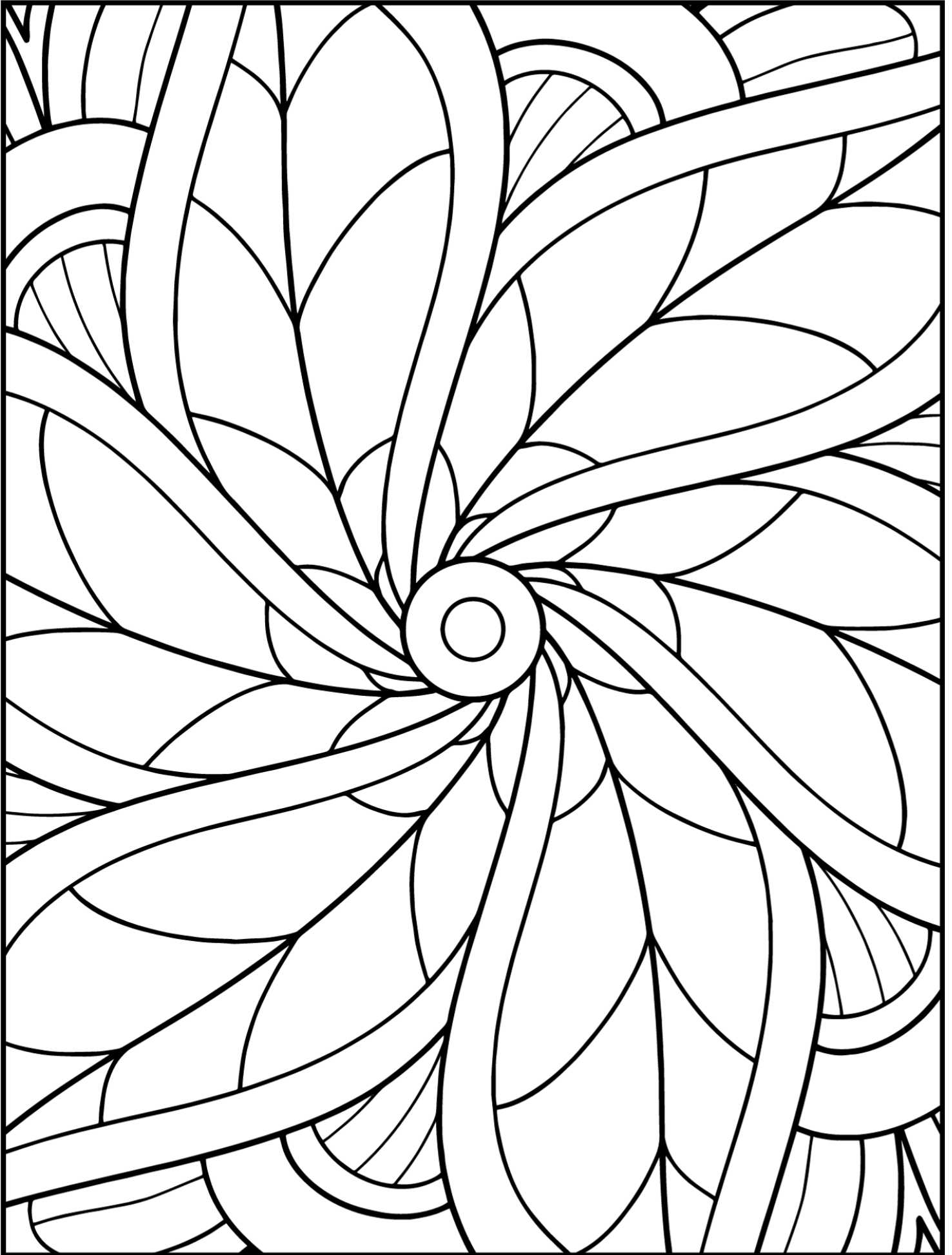
Herkkusanaristikko



Mikä **herkku** pystyriville muodostuu, kun sijoitat kuviin sopivat sanat oikeille vaakariveille?

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





Tehtävien vastaukset

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | Kuvat: Pixabay | RyhmäRenki.fi | Satsasosokkeliä TÄSO 3

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

BATRAIKASU



VAKKA: herkkutähti,

hilla, hunaja, kriikkuna,

lampaankäpä, maissi,

meirammi, minttu, nokkonen,

ohra, parsa, pellava,

pihlaajanmarja, rakuuna

PYSTY: aronia, korvasieni,

kumina, lehtikaali, porkkana,

punajuuri, sato, selleri

BONUSTEHTÄVÄ:

Mikä sana muodostuu käyttämättä jääneistä kirjaimista?

Vastaus: MARSIPAANI

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



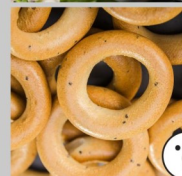
6.



7.



2.



9.



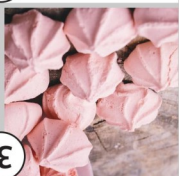
8.



4.



1.



3.



10.



5.

CC BY-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2024 | Kuvat: Pixabay ja Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

Pohjois-Savon Muistiluotsi

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

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)psmuusti.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.psmuusti.fi