

Muistikukko

Pohjois-Savon Muistiluotsi 3/2026

Tukenasi
muistisairauden
eri vaiheissa



Muistiyhdistyksen voima on sen jäsenissä

Hyvät jäsenet, yhteistyökumppanit ja lehtemme lukijat!

Kesän kääntyessä kohti syksyä myös muistiyhdistyksen uusi toimintakausi on alkamassa. Samalla on hyvä pysähtyä hetkeksi katsomaan taaksepäin ja kiittämään kuluneesta ajasta.

Kulunut vuosi on jälleen muistuttanut siitä, miten tärkeää on, että kukaan ei jää yksin muistisairauden kanssa. Olemme kohdanneet ihmisiä muistikahviloissa, vertaistukiryhmissä, luennoilla ja tapahtumissa. Olemme saaneet kuunnella, ohjata, kannustaa ja ennen kaikkea olla läsnä silloin, kun tukea on tarvittu.

Syksy tuo mukanaan tuttuja kohtaamisia ja myös uutta toimintaa. Kuuntelemme jäsentemme toiveita, ja yksi niistä toteutuu tänä syksynä, kun Jäsenjumppa yhdistyksen jäsenille käynnistyy 11.9. klo 10.

Toivomme, että mahdollisimman moni löytää siitä iloa, hyvinvointia ja mukavaa yhdessäoloa. Merkitsethän kalenteriisi myös yhdistyksen syyskokouksen 24.11. klo 17. Syyskokous on jokaisen jäsenen mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksen toimintaan ja tulevaisuuteen.

Usein minulta kysytään, onko yhden jäsenen jäsenmaksulla todella merkitystä. Vastaukseni on aina sama – kyllä on.

Yhden ihmisen jäsenmaksu ei ehkä yksin rahoita toimintaamme, mutta sen merkitys on paljon suurempi kuin eurot. Jokainen jäsen kertoo, että muistityö on tärkeää. Jokainen jäsen vahvistaa yhdistyksen ääntä ja antaa meille paremmat mahdollisuudet vaikuttaa siihen, että muistisairaajat ihmiset ja heidän läheisensä saavat tarvitsemansa tuen myös tulevaisuudessa. Mitä enemmän meitä on, sitä vahvempi on yhteinen ääni kuntien, hyvinvointialueen ja päättäjien suuntaan.

Haluan kiittää jokaista jäsentämme luottamuksesta ja siitä, että olette mukana rakentamassa yhteisöä, jossa välitetään toisista. Kiitos kuuluu myös vapaaehtoisille, yhteistyökumppaneille ja kaikille, jotka tukevat toimintaamme omalla tavallaan.

Toivotan sinulle lämpimästi tervetuloa mukaan syksyn toimintaan – olitpa pitkäaikainen jäsen, juuri liittynyt tai vasta tutustumassa toimintaamme. Tavataan tapahtumissa, ryhmissä ja kohtaamisissa. Yhdessä muistiasian puolesta.

Laura

Toiminnanjohtaja

Pohjois-Savon Muisti ry:n toimiston puhelinnumero on nyt

040 729 2314

Lankapuhelinnumero 017 263 3980 jää pois käytöstä syksyn 2026 aikana.

Tarkemmasta ajankohdasta tiedotamme myöhemmin.



SISÄLLYSLUETTELO

Muistiluotsin tervehdys.....	2
Muistiviikon tapahtumia.....	4
Jäsenmaksuasiasia ja Jäsenjumppa....	5
Valamon retken tunnelmia.....	6
Kutsu Syyskokoukseen.....	7
Kelan Kuntoutuskurssit.....	7
Syksyn muistikahvilat.....	8-9
Syksyn avoimet ryhmät.....	10-11
Uusi Työikäishanke.....	11
Muistinturvakortti.....	13
Muistiliiton blogista poimittua: Uni ikäntyessä.....	14-15
Tehtäviä.....	16-17
Runo.....	18
Tehtävien vastaukset.....	19
Yhteystiedot.....	20

Huom!
Kutsu yhdistyksen
Syyskokoukseen
sivulla 7

Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja
Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri
Irma Purssila

Muistikukko 3/ 2026

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 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](mailto:toimisto(at)psmuisti.fi)

Kannen kuva Minna Koskinen

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky

Muistiviikkoa vietetään 21.–27.9. teemalla Kysy muistisairauksista

**Kaikille avoin Muistiviikon yleisöluento järjestetään verkossa
maanantaina 21.9.2026 klo 17 - 18:30**

- Voit seurata luentoa kotoa käsin omalla laitteellasi osallistumislinkin kautta tai Etäkatsomoissa Iisalmen Yhdistystalo Vakassa (Pohjolankatu 4) ja Kuopion Muistiluotsilla (Lapinlinnankatu 2). **Etäkatsomoihin otetaan ennakkoilmoittautuminen.**
- **Aihe ja luennoitsija tarkentuvat myöhemmin. Lisätietoja ja ohjeet ilmoittautumiseen lähempänä ajankohtaa psmuisti.fi -sivuilla. Jäsenille tiedotetaan myös sähköpostitse ja tekstiviestillä.**

**Avoimet ovet Kuopion Muistiluotsilla (Lapinlinnankatu 2)
keskiviikkona 23.9. klo 10 - 12**



Kiinnostavatko muistiyhdistyksen palvelut, ryhmät tai vapaaehtoistoiminta? Tule avoimiin oviimme tutustumaan toimintaamme ja keskustelemaan kanssamme rennossa ilmapiirissä kahvikupposen ääreen.

Muuta mukavaa Muistiviikolla Pohjois-Savossa:

- **maanantaina 21.9.**
 - SkipBo-kerho Kuopion Muistiluotsilla klo 12-13:30
 - Lauluryhmä Yhdistystalo Vakassa Iisalmissa (Pohjolankatu 4) klo 12:30-14
 - Tuusniemen Muistikahvila virastotalon nuorisotilassa (Keskitie 22) klo 13-14:30
- **tiistai 22.9.**
 - Siilinjärven Muistikahvila kirjaston Tapaamossa (Kasurilantie 7) klo 10-11:30
 - Nilsiä muistikahvila asukastilassa (Nilsiäntie 78) klo 13:30-15
- **torstai 24.9.**
 - Leppävirran muistikahvila Leppärenkaalla (Suomalanpurontie 18) klo 13:30-15
- **perjantai 25.9.**
 - Jäsenjumppa Kuopion Muistiluotsilla (Huom! Ennakkoilmoittautuminen) klo 10-11
 - Peliryhmä Kuopion Muistiluotsilla klo 11:30-13

Tiedote Pohjois-Savon muisti ry:n jäsenmaksun maksamisesta

Jos olet jo maksanut jäsenmaksun vuoden 2026 aikana tämä tiedote ei koske sinua.

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

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

Jäsenmaksun voi maksaa

- Pohjois-Savon Muisti ry:n tilille FI81 460 021 2000 8950 **kevällä maaliskuun** tai **syksyllä syyskuun loppuun mennessä**. (Jäseneksi liittymisajankohdan voi tarkistaa toimistolta, puh. 040 729 2314 tai sähköpostitse toimisto(at)psmuisti.fi)
- Kun jäsenmaksu on saapunut yhdistyksen tilille, merkitsemme sen maksetuksi emmekä lähetä laskua.

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

Ilmoita toimistoomme myös jos osoitteesi on muuttunut, että varmistat jäsenlehtien perilletulon!

Sähköpostiosoitteesi ilmoittamalla voimme tiedottaa jäsenasioista sähköpostitse.

Voit myös halutessasi saada jäsenmaksulaskun sähköpostitse.

Kiitos tuestasi!

Uusi jumppa yhdistyksen jäsenille!

Kuopion Muistiluotsilla (Lapinlinnankatu 2) alkaa perjantaina 11.9. uusi, *yhdistyksen jäsenille* tarkoitettu jumpparyhmä, joka kokoontuu syksyn aikana kuusi kertaa.

Luvassa on monipuolista jumppaa, joka sopii kaikille kunnosta riippumatta.

Mukaan mahtuu 15 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.

Tervetuloa mukaan virkistäytymään!

Ilmoittautuminen puh. 040 729 2314

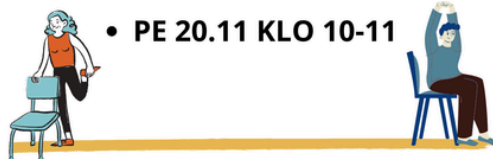
Kuopio
Jäsenjumppa

Luvassa monipuolista tuolijumppaa, aivojumppaa, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia sekä virkistävää yhdessäoloa hyvässä seurassa. Harjoitukset sopivat eri kuntoisille osallistujille, ja jokainen voi tehdä liikkeen omaan tahtiin.

Ilmoittaudu mukaan syksyn 2026 ryhmään!

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, joten varaa oma paikkasi ajoissa.

- PE 11.9 KLO 10-11
- PE 25.9 KLO 10-11
- PE 9.10 KLO 10-11
- PE 23.10 KLO 10-11
- PE 6.11 KLO 10-11
- PE 20.11 KLO 10-11



Lisätiedot ja ilmoittautuminen
p. 040 729 2314

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Yhdistyksen jäsenille!





Valamon pääkirkko

Jäsenretki Valamon Luostariin 10.6.2026

Keskiviikkona 10.6. matkasi kaksi bussia Kuopion ja Joroisten suunnalta Valamon luostariin kesäretkelle.

Heti perille saapumisen jälkeen päästiin syömään ravintola Trapesan herkulliseen noutopöytään.

Ruokailun jälkeen luostarin asiantunteva opas johdatti retkeläiset Valamon historiaan ja nykypäivään luostarikierroksella. Kiinnostuneet pääsivät myös tutustumaan luostarin näyttelyihin.

Mukavan päivän päätteeksi lähti kotimatkalle iloinen retkiporukka! Kiitos kaikille mukana olleille!



Opas kirkon upean ikonostaasin edessä



Ravintola Trapesa vasemmalla ja Valamon myymälä

Pohjois-Savon Muisti ry:n syyskokous

tiistaina 24.11. 2026 klo 17:00

Muistiluotsin kerhotilassa (Lapinlinnankatu 2, Kuopio)



- Kokoukseen voi osallistua paikan päällä tai Teams -etäyhteydellä. Saat osallistumislinkin sähköpostitse hyvissä ajoin.
- Ilmoittautumiset ja kysymykset jäsenyyteen liittyen 17.11.2026 mennessä p. 040 729 2314 tai sähköpostitse toimisto(at)psmuisti.fi
- Kokousmateriaali on saatavissa yhdistyksen toimistolta 17.11. alkaen.

Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa!

Kelan kuntoutusta Kunnonpaikassa



Muistisairautta sairastavan työikäisen sopeutumisvalmennuskurssi ja Omaishoitajan kurssi.

UUTTA: Kelan Muistisairautta sairastavan sopeutumisvalmennuskurssi työikäisille:

Tarkoitettu alle 68-vuotiaalle työikäiselle, jolla on todettu lievä tai varhaisen vaiheen muistisairaus. Kurssille osallistutaan yhdessä aikuisen läheisen kanssa, ja kesto on 5 vuorokautta Kunnonpaikassa.

Omaishoitajan kuntoutuskurssit: Ei tarvita lääkärinlausuntoa eikä hyvinvointialueen omaishoitajapäätöstä. KU132-hakemus riittää, ja perusteena on päivittäinen läheisen hoitaminen sekä oman jaksamisen kuormittuminen.

Kunnonpaikassa järjestetään:

- omaishoitajan parikursseja
- yksilökursseja aikuista läheistä hoitaville

Lisätietoa Kunnonpaikan sivuilta ja [Kelan kuntoutuskurssihausta](#)



Muistiluotsin Muistikahvilat syksy 2026

Kaikille avoin, maksuton kohtaamispaikka muistiasioista ja aivoterveystä kiinnostuneille. Mukavaa yhdessäoloa ja muistitreeniä kahvikupin äärellä. Muistikahviloiden ajankohdat ilmoitetaan myös paikallislehtien järjestöpalstoilla ja psmuisti.fi [Tapahtumakalenterissa](#). Muutoksista ilmoitetaan.



Pohjois-Savon eteläosa

Joroinen (Säästöpankin kerhohuone, Mutalantie 1)

- Torstaisin 10.9./ 8.10./ 5.11. ja 3.12. klo 13-14:30

Juankoski (Juankosken kirjasto, Juankoskentie 26)

- Keskiviikkoisin 9.9./ 14.10./ 11.11. ja 9.12. klo 10-11:30

Karttula (Kunnantalon asukastila, Kissakuusentie 6)

- Torstaisin 3.9./ 1.10./ 29.10. ja 19.11. klo 10-11:30

Kuopio (Muistiluotsin kerhotila, Lapinlennankatu 2)

- Tiistaisin 1.9./ 6.10./ 3.11. ja 1.12. klo 13-14:30

Leppävirta (Leppä rengas, Suomalaispurontie 18)

- Torstaisin 27.8./ 24.9./ 22.10. ja 26.11. klo 13:30-15

Maaninka (Maaninkatalo 2 krs. kokoushuone, Maaningantie 32)

- Tiistaisin 18.8./ 15.9./ 13.10. ja 10.11. klo 13:30-15

Nilsinä (Nilsinän asukastila, Nilisäntie 78)

- Tiistaisin 25.8./ 22.9./ 20.10. ja 17.11. klo 13:30-15

Riistavesi (Osuuspankin kerhohuone, Keskustie 20)

- Keskiviikkoisin 9.9./ 14.10./ 11.11. ja 9.12. klo 13-14:30

Tuusniemi (Tuusniemen virastotalon nuorisotila, Keskitie 22)

- Maanantaisin 24.8./ 21.9./ 19.10. ja 23.11. klo 13-14:30

Varkaus (Toimitila Petäikkö, Petäikönkatu 9)

- Keskiviikkoisin 2.9./ 7.10./ 4.11. ja 2.12. klo 13-14:30

Pohjois-Savon pohjoisosa



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

- Tiistaisin 1.9./ 6.10./ 3.11. ja 1.12. klo 13:30-15

[Keitele](#) (Keiteletalon Mauri-pääty, Äyräpääntie 6)

- Keskiviikkoisin 9.9./ 7.10./ 4.11. ja 2.12. klo 13-14:30

[Kiuruvesi](#) (Kiuruveden kirjaston monitoimitila, Lähteentie 10 A)

- Tiistaisin 1.9./ 6.10./ 3.11. ja 1.12. klo 10-11:30

[Lapinlahti](#) (Nuorisotila Lapari, Asematie 8)

- Torstaisin 20.8./ 17.9./ 15.10. ja 12.11. klo 10-11:30

[Pielavesi](#) (Ikälän tila, Toritie 6)

- Torstaisin 10.9./ 8.10./ 5.11. ja 3.12. klo 13-14:30

[Rautavaara](#) (Kunnankirjasto, Koulutie 6)

- Keskiviikkoisin 2.9./ 7.10./ 4.11. ja 2.12. klo 13-14:30

[Siilinjärvi](#) (Tapaamo, Siilinjärven kirjaston alakerta, Kasurilantie 7)

- Tiistaisin 25.8./ 22.9./ 20.10. ja 17.11. klo 10-11:30

[Sonkajärvi](#) (Arjen Askel, Rutakontie 24)

- Tiistaisin 18.8./ 15.9./ 13.10. ja 10.11. klo 10-11:30

[Tervo](#) (Nuorisotalo Manttu, Mantuntie 6)

- Torstaisin 3.9./ 1.10. ja 26.11. klo 10-11:30

[Vesanto](#) (Kirjaston Kirjastokammari, Keskustie 13)

- Torstaisin 3.9./ 1.10. ja 26.11. klo 13-14:30

[Vieremä](#) (Kirjaston kokoushuone, Lyhtytie 2)

- Torstaisin 20.8./ 17.9./ 15.10. ja 12.11. klo 13:30-15

Lämpimästi tervetuloa!

**Tervetuloa
Muistiluotsin
kaikille avoimiin
ryhmiin lisalmessa ja
Kuopiossa!**

**Avoimet ovet vapaaehtoistoimintaan lisalmessa!
Haluaisitko auttaa ihmisiä ja saada uusia tuttavvia?**

Tule kahvittelemaan ja kuulemaan infoa Pohjois-Savon Muisti ry:n toiminnasta.

Kerromme, millaisia vapaaehtoistehtäviä meillä on tarjolla – voit löytää oman tapasi auttaa. ❤️

Aikaisempaa kokemusta vapaaehtoistoiminnasta et tarvitse, eikä tilaisuus velvoita tai sido sinua osallistumaan toimintaan.



Pohjolankatu 4, Yhdistystalo Vakka

- Ti 29.9. klo 13-14
- Ke 21.10. klo 16.30-17.30
- Ke 18.11. klo 13-14

Illat ovat samansisältöisiä



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Lisätietoja: 040 729 2314

Kaikille avoin!



**Muistiluotsin peliryhmä lisalmessa
syksy 2026**

Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4, lisalmi

Kaikille avoimessa peliryhmässä yhdessä pelailua ja jutustelua kahvikupin äärellä. Ohjaajana vapaaehtoinen.

- TO 3.9. klo 11 - 12:30
- TO 17.9. klo 11 - 12:30
- TO 1.10. klo 11 - 12:30
- TO 15.10. klo 11 - 12:30
- TO 29.10. klo 11 - 12:30
- TO 12.11. klo 11 - 12:30
- TO 26.11. klo 11 - 12:30
- TO 3.12. klo 11 - 12:30

(Huom! 2 viimeistä kertaa viikon välein)



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja p. 040 729 2314

Lauluryhmä lisalmi syksy 2026

- MA 24.8. klo 12:30 - 14
- MA 21.9. klo 12:30 - 14
- MA 19.10. klo 12:30 - 14
- MA 16.11. klo 12:30 - 14

Yhdistystalo Vakassa (Pohjolankatu 4)
kokoontuva hyvän mielen
lauluryhmä, jossa voit laulaa yhdessä toiveiden
mukaisia lauluja.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Lämpimästi tervetuloa!



Lisätiedot puh. 040 729 2314



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Skip-Bo korttipelikerho syksy 2026

Mukavaa yhdessäoloa kortinpeluun ja kahvikupposen äärellä. Kaikille avoin!

Pohjois-Savon Muistiluotsin kerhotilassa

Lapinlinnankatu, 2 KUOPIO

- MA 10.8. klo 12-13:30
- MA 24.8. klo 12-13:30
- MA 7.9. klo 12-13:30
- MA 21.9. klo 12-13:30
- MA 5.10. klo 12-13:30
- MA 19.10. klo 12-13:30
- MA 2.11. klo 12-13:30
- MA 16.11. klo 12-13:30
- MA 30.11. klo 12-13:30
- MA 14.12. klo 12-13:30



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Lisätiedot p. 040 729 2314

Kaikille avoimet vetristely ja yhteislaulutuokiot syksy 2026

Muistiluotsin kerhotilassa

Lapinlinnankatu, 2 KUOPIO

Kahvi-
maksu 2 €



- MA 14.9. klo 12-13:30
- MA 28.9. klo 12-13:30
- MA 12.10. klo 12-13:30
- MA 9.11. klo 12-13:30
- MA 23.11. klo 12-13:30
- MA 7.12. klo 12-13:30

Aluksi klo 12 puoli tuntia
vetristelyä eli kevyttä
tuolijumppaa, minkä
jälkeen yhteislaulua.

Laulun jälkeen kahvit.

Tervetuloa!

Lisätiedot p. 040 729 2314



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo



Lauluryhmä Kuopio syksy 2026



- tiistai 8.9. klo 10:30 - 12
- tiistai 13.10. klo 10:30 - 12
- tiistai 10.11. klo 10:30 - 12
- tiistai 8.12. klo 10:30 - 12



Kuopion Muistiluotsilla (Lapinlinnankatu 2)
kokoontuva hyvän mielen lauluryhmä.

Lauletaan yhdessä toivelauluja.

Vapaaehtoisen vetämä

Ei ennakkoilmoittautumista.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätiedot puh. 040 729 2314



Peliryhmä Kuopio syksy 2026

Perjantaisin klo 11:30 - 13

14.8. - 4.12.

MUUTOKSISTA ILMOITETAAN

Muistiluotsin kerhotilassa (Lapinlinnankatu 2,
Kuopio). Ei ennakkoilmoittautumista.

Tervetuloa!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Lisätiedot puh. 040 729 2314



Pohjois-Savon Muisti ry:n uusi hanke tukee työikäisenä muistisairausdiagnoosin saaneita.

Pohjois-Savon Muisti ry käynnistää elokuussa hankkeen, jonka tavoitteena on kehittää työikäisenä muistisairausdiagnoosin saaneiden henkilöiden ja heidän läheistensä palvelupolkua, tukipalveluja sekä vertaistuen mahdollisuuksia Pohjois-Savossa. Hanke on saanut rahoitusta Pohjois-Savon hyvinvointialueen innovaatioavustuksesta, jonka avulla kehitetään uusia toimintamalleja ja vahvistetaan alueellista yhteistyötä työikäisenä sairastuneiden henkilöiden ja heidän läheistensä tukemiseksi.

Työikäisenä sairastuminen muistisairauteen tuo mukanaan erityisiä haasteita. Sairaus voi vaikuttaa työelämään, toimeentuloon, perheen arkeen ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Tukea tarvitsevat usein sekä sairastunut että hänen läheisensä.

Hankkeen aikana selvitetään nykyisiä hoito- ja palvelupolkuja sekä vahvistetaan yhteistyötä hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Tavoitteena on lisätä ammattilaisten tietoa työikäisenä sairastuneiden erityistarpeista ja helpottaa oikea-aikaisen tuen löytymistä.

Hankkeessa tuotetaan myös Muistisairaus työiässä -opas, joka kokoaa tietoa sairastuneille ja heidän läheisilleen muun muassa palveluista, toimeentulosta, arjen tuesta ja tulevaisuuden suunnittelusta. Lisäksi järjestetään etätapaamisia, joissa osallistujat voivat saada tietoa, tukea ja vertaistukea asuinpaikasta riippumatta.

Hanke hyödyntää valtakunnallisen Muistiluotsiverkoston kokemuksia ja hyviä käytäntöjä. Tavoitteena on, että hankkeessa kehitetyt toimintamallit jäävät pysyväksi osaksi työikäisenä muistisairausdiagnoosin saaneiden henkilöiden tukemista Pohjois-Savossa.

Hankkeen kehittämistyöhön toivotaan mukaan työikäisenä muistisairausdiagnoosin saaneita henkilöitä sekä heidän läheisiään. Jos kuulut kohderyhmään ja haluat kuulla hankkeesta lisää tai osallistua sen kehittämiseen, ota rohkeasti yhteyttä. Pysy mukana hankkeen matkassa! Kerromme hankkeen etenemisestä, ajankohtaisista kuulumisista ja tapahtumista Muistikukossa, verkkosivuillamme sekä somekanavissamme.

Kerttu Helppi
p.040 556 3586
kerttu.helppi(at)psmuisti.fi



Muistinturva-kortit lisäävät turvallisuutta arjessa

Vertaisryhmissämme on noussut esiin tärkeä kysymys: mitä tapahtuu, jos muistisairaalan läheiselle sattuu äkillinen sairauskohtaus tai onnettomuus? Entä jos muistisairas itse eksyy tai ei pysty kertomaan tietojaan?

Näihin tilanteisiin olemme kehittäneet kaksi uutta, lompakossa kulkevaa Muistinturva-korttia.

Kortti kertoo, että haltija on muistisairaalan läheinen. Äkillisessä tilanteessa viranomainen tai ensihoito osaa ottaa yhteyttä nimettyyn varahenkilöön, jotta muistisairas ei jää ilman apua.

Kortit eivät ole virallisia asiakirjoja, vaan arjen turvallisuutta tukevia välineitä. Ne on suunniteltu tietosuoja kunnioittaen ja mahdollisimman selkeiksi.

Kortti kertoo, että henkilöllä on muistisairaus ja että hän saattaa tarvita apua tai yhteydenottoa läheiseensä. Kortissa on etunimi ja yhteyshenkilön puhelinnumero.

Haluatko lisätä turvallisuutta arkeesi?

Muistinturva-kortti auttaa hätän hetkellä varmistamaan, että oikealle ihmiselle saadaan tieto nopeasti.

Voit tilata kortin meiltä valmiina – täytämme ja laminoimme sen puolestasi. 2 korttia maksaa 5 euroa.

Kysy lisää tai jätä tietosi ryhmässä.

Muistiluotsi toimisto puh. 040 729 2314

toimisto(at)psmuisti.fi



Uni on yksi ihmiselämän peruspilareista. Ilman sitä emme palaudu päivän rasituksista. Moni huomaa iän myötä, että uni muuttuu. Harva tietää, mitä aivoissa oikeastaan tapahtuu yön aikana.

Yöllinen ”huoltotyö” aivoissa

Unen aikana aivot ovat kaikkea muuta kuin passiiviset. Syvän unen aikana käynnistyy eräänlainen aivojen puhdistusjärjestelmä, ”aivopesu”. Aivoselkäydinneste huuhtelee pois päivän aikana kertyneitä kuona-aineita ja tuo samalla mukanaan ravintoaineita aivoille. Päivän aikana aivot kuluttavat jopa viidesosan koko kehon energiasta, joten yö on tärkeä hetki energiavarastojen lataamiselle.

Toinen tärkeä vaihe on vilkeuni eli REM-uni. Sen aikana aivot järjestelivät päivän tapahtumia. Tätä vaihetta voisi verrata kirjastonhoitajan työhön, joka käy järjestelemässä ja täydentämässä ”kirjahyllyjä”. Vilkeunen aikana tärkeät ja opitut asiat tallentuvat muistiin ja vähemmän tärkeä tieto karsiutuu pois. Vilkeunivaihe on tärkeä oppimiselle, muistille ja tunteiden käsittelylle.

Uni muuttuu iän myötä

Moni huomaa ikääntyessä, että uni ei ole enää samanlaista kuin ennen. Nukahtamiseen voi kulua enemmän aikaa ja yöuni voi olla katkonaisempaa. Unen katkonaisuuden lisääntyessä on ihan normaalia herätä 2–3 kertaa yössä. Ikääntyessä sisäinen kello aikaistuu, iltaisin väsyttää aiemmin ja aamu saattaa alkaa aikaisemmin kuin toivoisi.

Unen tarve ei iän myötä vähene, vaikka sen pituus muuttuu. Useimmat aikuiset tarvitsevat keskimäärin noin 7–8 tuntia unta. Joillekin riittää 6 tuntia ja toiset tarvitsevat jopa 9 tuntia unta. Riittävän unen tunnistaa yksinkertaisesti siitä, että aamulla olo tuntuu virkeältä ja päivän askareisiin riittää energiaa.

Uni ja aivoterveys

Unella on merkittävä rooli aivoterveysten kannalta. Riittävä ja laadukas uni tukee muistia, oppimista ja keskittymistä. Se auttaa ylläpitämään vastustuskykyä sekä säätelee hormonitoimintaa ja aineenvaihduntaa.

Jos uni jää toistuvasti liian lyhyeksi tai katkonaiseksi, seurauksena voi olla esimerkiksi muistivaikeuksia, keskittymisongelmia, aivosumua ja toimintakyvyn heikkenemistä. Pitkittynyt unettomuus voi puolestaan lisätä erilaisten terveysongelmien riskiä.

Muistisairaus voi sekoittaa vuorokausirytmää

Unen muutokset voivat korostua myös muistisairauksien yhteydessä. Aivojen vuorokausirytmää säätelevät järjestelmät voivat häiriintyä, jolloin uni- ja valverytmi saattavat siirtyä tai pirstaloitua.

Muistisairautta sairastava ihminen voi väsyä jo hyvin aikaisin illalla tai herätä aamulla poikkeuksellisen aikaisin. Joillakin muistisairautta sairastavilla henkilöillä unirytmä voi kääntyä niin, että yövalvominen lisääntyy ja päivällä nukuttaa. Yöheräilyn taustalla voi olla levottomuutta, liikkumisen tarvetta tai vaikeus hahmottaa aikaa ja paikkaa hämärässä tai pimeässä ympäristössä.

Hyvä uni rakentuu jo päiväsaikaan

Hyvä uni ei synny vasta silloin, kun käydään sänkyyn illalla. Se rakentuu pitkin päivää. Se, mitä teemme valveilla ollessamme, vaikuttaa siihen, miten nukumme. Arjen pienet rutiinit tukevat unta myös muistisairautta sairastavilla henkilöillä. Moni yllättyy kuullessaan, että yksi tärkeimmistä unta tukevista asioista on säännöllinen heräämisaika. Kun herää suunnilleen samaan aikaan joka aamu, myös huonosti nukutun yön jälkeen, kehon sisäinen rytmi pysyy kunnossa. Valolle altistuminen aamuisin kertoo elimistölle, että päivä on alkanut.

Päivän aikana mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet tukevat nukkumista. Liikkuminen on yksi parhaista luonnollisista ”unilääkkeistä”. Säännöllinen liikunta helpottaa nukahtamista ja tekee unesta syvempää.

Lyhyet päiväunet voivat tehdä hyvää ikääntyneille. Parhaimmillaan 10–30 minuutin päiväunet klo 12–16 välillä virkistävät ilman, että ne häiritsevät yöunta. Muistisairaus voi lisätä päiväväsymystä ja monet muistisairautta sairastavat henkilöt tarvitsevatkin lyhyitä päiväunia. Liian pitkät päiväunet taas voivat heikentää yöunta.

Rauhalliset iltarutiinit

Illalla keho ja mieli hyötyvät rauhoittumisesta. Parin tunnin ”laskeutuminen iltaan” voi helpottaa nukahtamista. Iltarutiinit ovat merkki keholle, että päivä on päättymässä. Lempeä iltakävely, kevyt venyttely, lukeminen tai rauhallinen musiikki valmistelevat kehoa ja mieltä yöhön. Kevyt iltapala noin tuntia ennen nukkumaanmenoa auttaa pitämään verensokerin tasaisena koko yön ajan. Monelle tuttu haaste on älylaitteiden käyttö illalla. Puhelimen, tabletin tai television kirkas näyttö voi hidastaa melatoniinin, niin sanotun pimeyshormonin, eritystä. Siksi näyttöjen sulkeminen noin tuntia tai kahta ennen nukkumaanmenoa voi tehdä nukahtamisesta helpompaa. Riittävän hämärä, rauhallinen ja viileä makuuhuone tukee nukahtamista.

Lempeyttä itseä kohtaan

Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään, ja jokainen nukkuu joskus huonosti. Jos univaikeudet jatkuvat pitkään tai haittaavat arkea, niihin kannattaa hakea apua esimerkiksi lääkäriltä tai unihoitajalta.

Unettomuus voi turhauttaa, mutta on hyvä muistaa olla lempeä itseään kohtaan. Unettomuus voi kuormittaa sekä muistisairautta sairastavaa henkilöä että läheisiä. Silloinkin on tärkeää kohdata tilanne rauhallisesti ja myötätuntoisesti.

Uni ei ole vain yön asia, vaan se rakentuu päivän pienistä teoista. Pienet, arjessa toistuvat teot, säännöllinen päivärytmi, liikkuminen ja

rauhottuminen illalla voivat ajan myötä rakentaa uudelleen hyvää unta.

Ja kun uni lopulta tulee, aivot tekevät hiljaista mutta korvaamatonta työtään hyvinvointimme eteen.

Jos haluat lukea lisää unesta ja löytää käytännön materiaaleja arjen tueksi, Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen URHO-hankkeessa tuotetut materiaalit löytyvät [URHO-digisalkusta](#). Digisalkkuun on koottu myös oma osio unen teemalle. Pääset tutustumaan unimateriaaleihin tästä linkistä: [UNI – Muistiliitto](#).

Tervetuloa tutustumaan ja hyödyntämään materiaaleja arjessa.

Kirjoittaja

Päivi Niinistö-Mäkinen
hankekoordinaattori
Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen URHO-
hanke, 2023–2026



Teksti on julkaistu
Muistiliiton
verkkosivuston
blogissa 25.3.2026

Tehtäviä





SYYS- SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

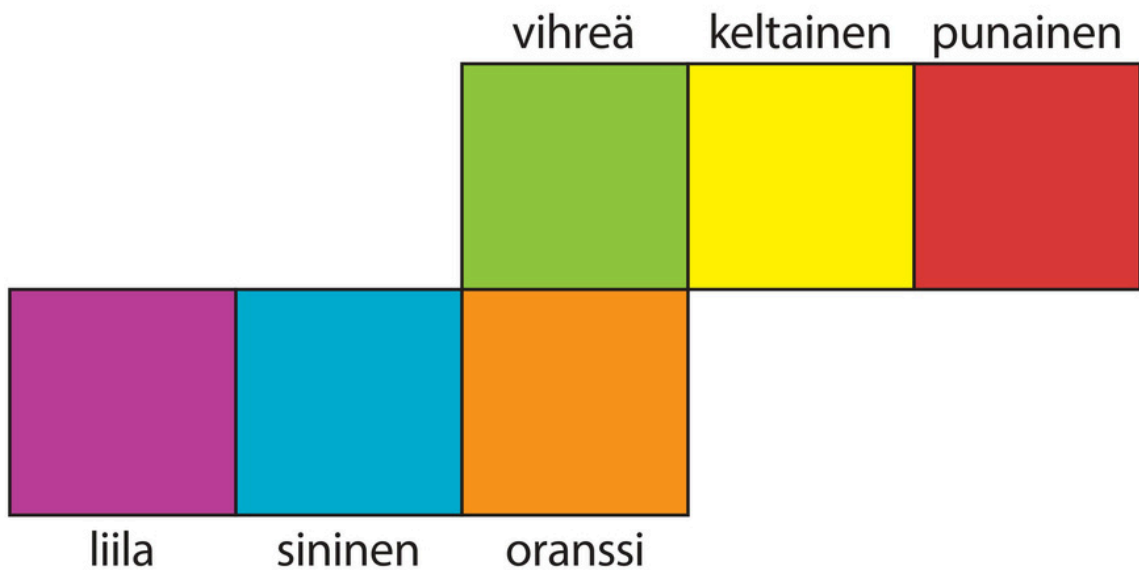
Sanat voivat olla etuperin,
takaperin, vaakasuoraan
tai pystysuoraan.



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

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

Jos taittelet tästä kappaleesta kuution,
mitkä värit ovat vastakkaisilla sivuilla?



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 nakertaa omaa mökkiä
ja maiskuttaa ovenpieltä.

Muutto on madolla edessä,
se laukkujaan kovasti pakkaa.

Ei halua kastua vedessä,
syksyn sateet ei vähällä lakkaa.



Jaana



Tehtävien vastaukset

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

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

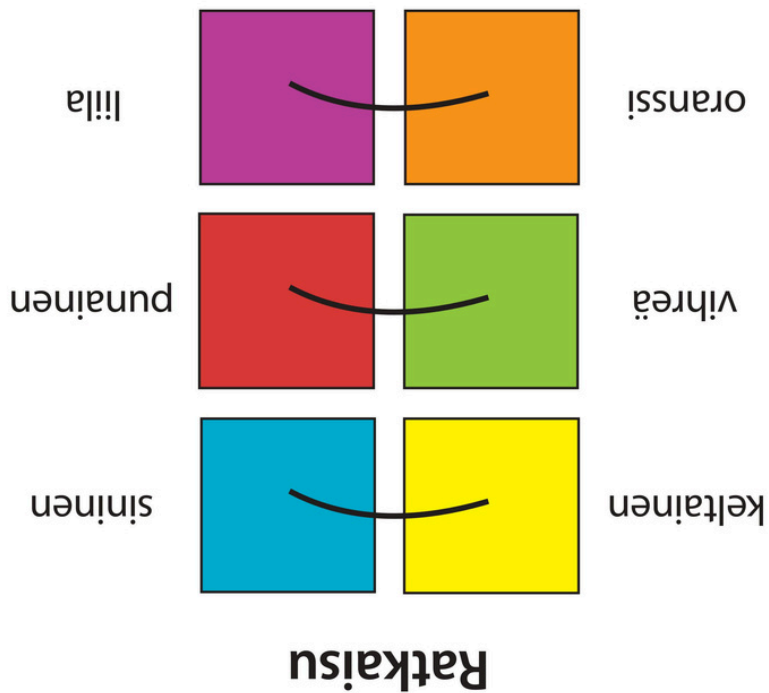
BONUSTEHTÄVÄ:
Mikä sana muodostuu käyttämättä jääneistä kirjaimista?

VAAKA: hirvikärpänen, kekri, kuhilas, lehtipuhallin, leimu, muuttoliintu, neuvoja, opiskelu
PYSTY: asteri, elonkorjuu, halloween, ilma, kaali, kellari, kerhot, krysanteemi, kura, lato, lokakuu, maatua, mehumaija, myrsky, ruska, silli, säilöä

RATKAISU



CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alastalo 2018 | www.ryhmarenkifin | Päätelypähkinät 2



Pohjois-Savon Muistiluotsi

Lapinlinnankatu 2, 70100 KUOPIO

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

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)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

Minna Lappalainen

muistiluotsi
p. 044 066 1238

Katri Korkalainen

muistiluotsi
p. 044 779 0606

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä
p. 040 729 2314