Muistikukko

4/2022

Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

JUHLAVUOSI
35
VUOTTA

Pään asiat ovat pääasiamme

Pohjois-Savon muistiluotsilaiset vetäytyvät Joulun viettoon

23.12. - 30.12.2022

Olemme tavattavissa taas ma 2.1.2023

Iisalmen, Kuopion ja Varkauden muistiluotsit

Sisällysluettelo

Joulun aukioloajat 2

Vapaaehtoisten koulutus- ja virkistyspäivä..... 4

Yhdistyksen 35-vuotisjuhla 6

Koskaan ei ole liian myöhäistä 8

Riikka Hyytiäinen esittäytyy 11

Muistiluotsin terveiset..... 12

Tuijan blogi..... 13

Kun kuulet, pystyt muistamaan 14

Tule vapaaehtoiseksi aivotutkimukseen 15

Muistikoordinaattorien terveiset..... 16

Olen elänyt! 18

Muistiliiton liittovaltuuston kokous 22

Kulttuuriluotsi..... 23

Tehtäviä 24

Runo 28

Tehtävien vastaukset..... 29

Puheenjohtaja

Heli Kekäläinen

p. 040 583 0681

heli.kekalainen(at)savonia.fi

Sihteeri

Irma Purssila

p. 040 521 9417

Irma.purssila(at)pp.inet.fi

Muistikukko 4/2022

Lehteä julkaisee Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 550 kpl

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

Lehdestä ilmestyy vuonna 2022 neljä numeroa:

- maaliskuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

Lehti on luettavissa myös osoitteessa psmuisti.fi

Kannen kuva Jenni Ryhänen

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

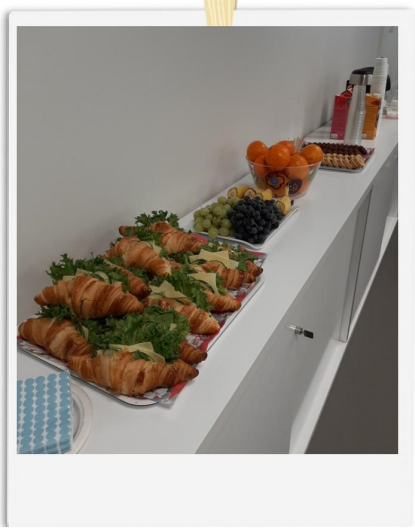
VAPAAEHTOISTEN KOULUTUS- JA VIRKISTYSPÄIVÄÄ VIETETTIIN ELOKUUSSA

TEKSTI IIRA TOROI / KUVAT SALLA SÄISÄ

Pohjois-Savon Muistiluotsin vapaaehtoisten koulutus- ja virkistyspäivää vietettiin tiistaina 23.8. Kuopiossa.

Virkistyspäivä aloitettiin Kuopion pääkirjaston yhteydessä sijaitsevista Kohtaamon tiloista, jonne kokoonnuimme yhteisille aamukahveille.

Aamukahvien yhteydessä vaihdoimme myös päällimmäiset kuulumisemme menneen kesän jälkeen.



Kahvien jälkeen pääsimme kuulemaan mielenkiintoista asiaa vapaaehtoisuudesta, kun päästimme ääneen vieraaksemme saapuneen asiantuntija Lea Lihavaisen Opintokeskus Siviksestä.

Lean puheenvuoro herätti toivottua ja arvokasta keskustelua, jota olisimme varmasti jatkaneet pidempäänkin, mikäli aikataulu olisi antanut myöten.

Kohtaamolta siirryimme lounaalle musiikkiravintola King’s Crowniin. Lounaaksi tarjoiltiin risottoa, pastaa tai salaattia kunkin osallistujan oman valinnan mukaisesti. Seura oli hyvää ja ruoka tuntui maistuvan.

Päivän päätteeksi siirryimme vielä Kuopion museoon, jossa meitä odotti opastettu kierros.

13 FILM NEGATIVE

13 A FILM NEGATIVE

14 FILM NEGATIVE

14 A FILM NEGATIVE

13 FILM NEGATIVE

13 A FILM NEGATIVE

14 FILM NEGATIVE

14 A FILM NEGATIVE

Museossa tutustuimme kahteen Kuopion museon perusnäyttelyistä, Ihmisen aika ja Muuttuva luonto.

Kierroksen jälkeen halukkailla oli mahdollisuus jäädä museoon kiertelemään omaan tahtiinsa.

Virkistyspäivään osallistui yhteensä 12 vapaaehtoistamme.

Kiitos kaikille mukana olleille mukavasta päivästä!

Pohjois-Savon Muisti ry:n 35 -vuotisjuhla 21.9. 2022

Juhla järjestettiin arvokkaissa puitteissa Kuopion kaupungintalon juhlasalissa. Yhdistyksen puheenjohtaja *Heli Kekäläinen* juonsi juhlan. Puheenvuoron saivat myös kokemustoimija *Tuija Alava* ja yhdistyksessä vapaaehtoisina toimivat *Minna Kinnunen* ja *Jorma Kaikkonen*. Juhlapuheen piti etäyhteydellä europarlamentaarikko *Sirpa Pietikäinen*.

Juhlaesitelmästä vastasi geriatri, tohtorikoulutettava *Viivi Jetsonen* aiheesta ”Omaishoidettavien, Alzheimerin tautia sairastavien henkilöiden palvelujen käyttö ja kustannukset” - ALSOVA-seurantatutkimus. Osallistumaan pääsivät myös vieraat kommenteillaan.

Tunnelmaa juhlaan toi *Ulrich Sturm* kauniilla flyygelin soitollaan. Musiikkina kuultiin mm. Sibeliusta ja Merikantoa.

Neurologi *Merja Hallikainen* kertoi taustaa Tuula Pirttilän muistorahastosta, josta myönnettiin huomionosoitukset Viivi Jetsoselle, Tuija Alavalle ja vapaaehtoisena toimivalle *Mauri Tiaiselle. S*tipendillä palkittiin vapaaehtoisryhmät Puuhanaiset ja Altavastaajat. Muistiliiton hopeisella ansiomerkillä palkittiin lisäksi vapaaehtoistoimijoita ja yhdistyksen työntekijöitä.

Tilaisuuden lopuksi nautittiin kakkukahvit, jotka järjesti juhlapalvelu Remar. Kukat tilaisuuteen toimitti kukkakauppa Pioni ja Poimulehti.

Tohtorikoulutettava Viivi Jetsonen

Vasemmalta Heli Kekäläinen, Merja Hallikainen, Tuija Alava, Raija Tuovinen, Viivi Jetsonen, Minna Kinnunen ja Jorma Kaikkonen. Kuva Eija Rytkönen.

Hopeisella ansiomerkillä palkittuja yhdistyksen vapaaehtoisia ja työntekijöitä Kuopion kaupungintalolla. Kuvat Emilia Bäck.

Hopeisella ansiomerkillä palkittiin Varkauden yhdistystalolla pitkään vapaaehtoisina toimineet Aila Björkstedt ja Helka Hallikainen. Kuva Eija Rytkönen.

Koskaan ei ole liian myöhäistä

Kaikilla meillä on pelkoja, jotka liittyvät elämäämme. Pelot saattavat juontua jopa lapsuudesta tai nuoruudesta ja nostavat aina päätään kohdatessamme samankaltaisia haasteita nykyhetkessä kuin joskus menneisyydessä. Ihmisen elämän yksi juonne on tulla toimeen pelkojensa kanssa ja parhaimmillaan onnistua tekemillään valinnoilla hälventämään niitä ja näin kasvattaa itseluottamustaan ja rohkeuttaan osallistua ja mennä ihmisten pariin.

Olen perusluonteeltani sisäänpäin kääntynyt ja enemmän tarkkaileva hiipijä kuin impulsiivinen ja huomion hakuinen vaikuttaja. Tämä ominaisuus on vieläkin osa persoonaani, vaikka sivullinen ei sitä aina osaa arvata. Opettajan ammatissa olen oppinut olemaan esillä, mutta vain tiettyyn rajaan saakka. Aina joutuessani uuteen tilanteeseen, epävarmuuteni ponnahtaa pinnalle ja joudun käymään sisäistä kamppailua, mitä teen. Erityisesti minua on pelottanut tilanteet, jossa joutuisin käyttämään vierasta kieltä puheessa ja olenkin vältellyt tällaisiin tilanteisiin osallistumista.

Joskus voi käydä toisin. Olosuhteet saattavat olla sellaiset, että jostakin saa toisenlaisen näkökulman ennakkoluuloihinsa ja itselleen yllätyksenä toimiikin epätyypillisellä tavalla. Näin minulle tapahtui, kun Kuopion yliopiston aivotutkimusyksikön johtava aivotutkija Merja Hallikainen tutkimuskäynnilläni pyysi minua pitämään kokemustoimijapuheenvuoron kansainvälisessä Alzheimer symposiumissa. Pyyntö tuli Merjan ottaessa selkäydinnäytettä minusta, jolloin harkintakykyni ei ollut kohdallaan. Lupauduin. Meni kuukausia ja ajattelinkin jo, että selviän tästä pelkällä säikähdyksellä. Asiaan ei enää palattaisi.

Olin Helsingissä kesäkuun alkupuolella lapsenlapsiani hoitamassa, ja juuri keskellä leikin riehakkuutta Merja soitti minulle ja kertoi suoraan, että symposiumi olisi elokuun loppupuolella ja minun kokemustoimijapuheenvuoroni oman sairauteni tiimoilta on merkitty toisen kokouspäivän aamuun. Jälleen minut yllätettiin, ja jälleen olin poikkeavassa tilassa, leikkimässä lasten kanssa ja aivan muissa tunnelmissa kuin omaan muistisairauteeni liittyvissä pohdinnoissa. Siispä tälläkään kerralla en laittanut vastaan. Suostuin.

Vasta puhelun jälkeen iski ahdistus: mihin olen lupautunut ja miten tästä selviän? Tovin kuluttua tuoreeltaan otin puhelinkeskustelun esille tyttäreni ja vävyni kanssa ja kuultuaan sitoumuksestani he oitis onnittelivat minua ja pitivät itsestään selvänä, että selviytyisin haasteestani. Perua en enää voisi lupaustani. Se tuli minulle selväksi. Alkoi hidas alitajuinen

asian työstäminen.

Heinäkuussa olin vaimoni kanssa Tampereella viikon vuokrayksiössä. Olimme nauttimassa Tampereen kulttuurista, erityisesti teatterista ja samalla sukuloimassa. Yhtenä aamuna vaimo lähti ostoksille kaupungin keskustaan, ja minä jäin yksiöön katselemaan viereiselle tontille nousevaa kerrostalon rakentamista, ja miten elementit nousivat nosturin avulla toinen toisensa perään valmiiksi seinäksi. Sitä seuratessani otin läppärini esille, ja samalla uuden rakentamisen reippaudella rupesin laatimaan tekstiä edessä olevaan Alzheimer symposiumiin. En tarkkaan tiedä, mikä sai työn sujumaan niin ripeästi, mutta kun vaimoni saapui ostoksiltaan pari kolme tuntia myöhemmin, minulla oli näyttää hänelle kuusi valmista tekstidiaa kaksi ja puoli vuotta vanhasta muistisairaudestani sekä suomeksi että englanniksi. Vaimo luki ne ja hyväksyi aikaansaannokseni.

Tämän tuottavan aamun väännön tulos oli pääpiirteissään sellaisenaan esitykseni, jonka pidin 24.8. Kuopion Musiikkikeskuksen konserttisalin puhujapöntöstä.

Olin ajatellut näin:

1. Jos mokaan, jos jokin menee pieleen, minulla on yksi valttikortti. Minä sairastan Alzheimerin tautia. Minun aivotoimintani eivät enää ole terveen ihmisen kaltaiset.
2. Kun edessäni on satoja Alzheimer-tutkijoita eri puolilta maailmaa, joiden osaamisessa tiivistyy kenties pisimmälle ulottuva tieteellinen tieto tästä mystisestä sairaudesta, tahdon rohkaista heitä jatkamaan valitsemallaan uralla oman elämäntarinani kertomisella niin avoimesti kuin vain suinkin osaan.
3. Minulla ei ole mitään menetettävää, kun kerroin heille, miten olen selviytynyt saatuani diagnoosin, miten olen koko aikuisikäni elänyt terveellisten elämäntapojen mukaisesti, välttänyt kovia rasvoja, ollut raitis 25 vuotta, ollut tupakoimaton, liikkunut runsaasti ja monipuolisesti ja pyrkinyt hyvään elämään lähimmäisteni kanssa.
4. Tunnustan, että ilman vaimoni herkkää havainnointia en vieläkään olisi tietoinen sairaudestani enkä puhumassa symposiumissa tässä sairaudestani. Koska tapakulttuurimme ei suosi varhaista tutkimuksiin hakeutumista, en minäkään yksin olisi näin tehnyt.
5. Ja lopuksi: Tahdon olla esimerkki, että alkavaa Alzheimerin tautia sairastava potilas pystyy monipuoliseen aivojen käyttöön, ja painottaa, että mitä varhaisemmassa vaiheessa sairaus diagnosoidaan, sitä enemmän myös aivotutkimuksella on annettavaa sairauden hoitoon ja joskus tulevaisuudessa myös sairauden ennaltaehkäisyyn ja parantamiseen.

Kun nousin valaistulle lavalle ja asetuin →

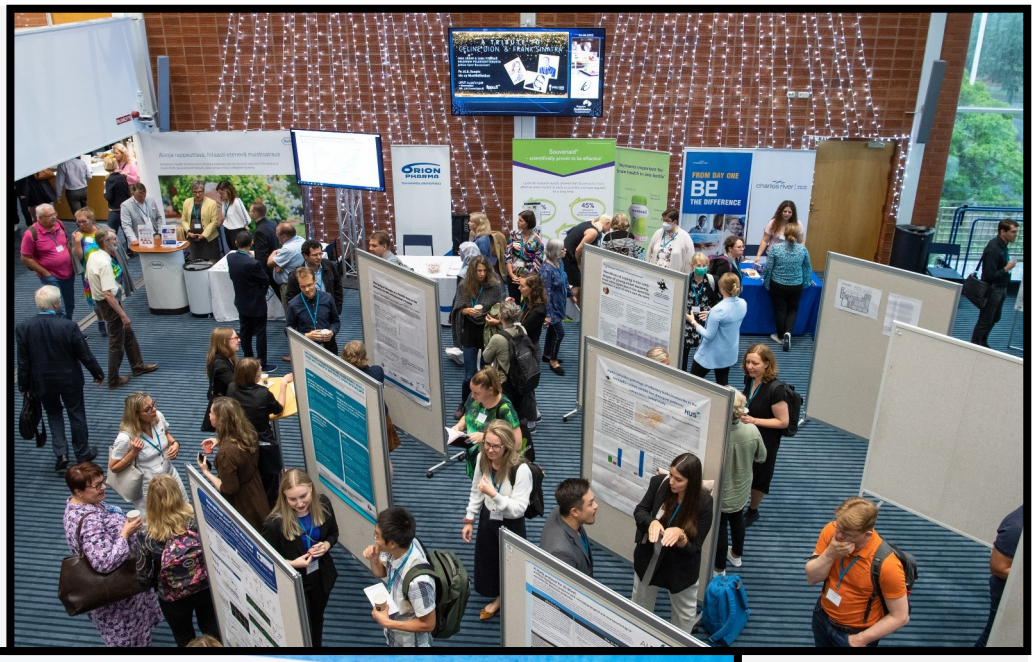
Kuopion Musiikkikeskuksen Alzheimer symposiumin toisen kokouspäivän yleisöä.

puhujapönttöön, näin hämärässä salissa satoja kasvoja ja samalla tiesin, että tämä on jotain sellaista, mihin en koskaan aikaisemmin ole yltänyt, mutta pelkoni voittaneena nyt se on mahdollistunut, ja voin rauhallisin mielin aloittaa. Valmistamani diat pyörivät seinällä takanani sitä mukaan, kun englanniksi esittämäni puhe eteni. Olin harjoitellut puhettani moneen kertaan etukäteen ja lukenut tekstin ääneen oppiakseni lausumaan kaikki hankalat sanat oikein tai ainakin ymmärrettävällä tavalla. Tunsin, mitä pidemmälle esitykseni eteni, että taidan selvitä tästä – sittenkin.

Kun olin päässyt puheenvuoroni loppuun ja kiittänyt kutsusta päästä esittämään tarinani, suuri huojennus valtasi mieleni, jota vielä somasti vahvisti se, kun kuulijakunta alkoi läpyttämään.
Silloin pulpahti mieleeni, että Alzheimer potilaanakin voi valloittaa uusia elämän puolia.

Mauri Tiainen

Kuvat Merja Hallikainen



Musiikkikeskuksen pääaulan Alzheimer-näyttely kertomassa taudin tuoreista tutkimustuloksista asiasta kiinnostuneille.

Jutun kirjoittaja kertomassa kokemustoimija-tarinaansa.

Tervehdys Varkaudesta!

Olen Riikka Hyytiäinen, ja olen toiminut 19.9.2022 alkaen muistiluotsin sijaisena Varkauden toimipisteellä.

Olen sosionomi-diakoni -opiskelija, ja suoritan tässä samalla myös opintojeni viimeistä harjoittelua. Aiemmalta koulutukseltani olen päivähoitaja. Varhaiskasvatuksen työtehtävien lisäksi olen työskennellyt ihmisten parissa varsin monenlaisissa työtehtävissä.

Muistiluotsin työ on minulle uusi kokemus, ja minulla on vielä paljon opittavaa. Olen kuitenkin ilokseni päässyt kohtaamaan jo useita ihmisiä ympäri eteläistä Pohjois-Savoa. Olen saanut olla myös kuuntelija ja rinnalla kulkija.

Odotan innolla uusia kohtaamisia sekä yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Koen olevani onnekas – saanhan työkseni edistää ihmisten hyvinvointia.

Minut tavoittaa Varkauden toimipisteeltä, Yhdistystalo Warikolta jouluun 2022 saakka.

Ota rohkeasti yhteyttä! Tehdään yhdessä maailmasta hieman parempi paikka!

Yhteistyöterveisin,

Riikka Hyytiäinen

Muistiluotsi
P. 040 556 3586
riikka.hyytiainen(at)psmuisti.fi

Muistiluotsin terveisiä loppuvuodelle ja ensi vuoden alulle

Lämmin kiitos kaikille, jotka olette osallistuneet Muistiluotsin toimintaan syksyn aikana.

Muistikahviloita ja vertaisryhmiä olemme pitäneet eri paikkakunnilla sekä erilaisia vapaehtoisten toiminnallisia ryhmiä mm. Iisalmessa ja Kuopiossa.

Syksy toi mukanaan henkilöstövaihdoksia Muistiluotsin puolella, ja se näkyi heti toiminnan toteuttamisessa.

Pikkuhiljaa tilanne normalisoituu ja uudet työntekijät pääsevät mukaan Muistiluotsin toimintaan.

Nykyiset ryhmät ja toiminnat jatkuvat marraskuun 2022 loppuun, ja joulukuussa alamme suunnittelemaan kevään -23 toimintoja ja ryhmiä. Ryhmät alkavat ensi vuonna sitten tammi - helmikuun vaihteessa. Muistiluotsien toiminnoista voit tiedustella muistiluotseilta:

- Kuopio p. 044 779 0606
- Iisalmi p. 044 066 1238
- Varkaus p. 040 556 3586

Toivotamme kaikille hyvää loppuvuotta ja rauhallista joulun odotusaikaa!

Muistiluotsit Kaija, Minna ja Riikka

Teksti: Kaija Valta
Kuva:
Paula Katainen (Serkukset Valkeisenlammella)

Tuijan matkassa

Tuija kertoo psmuisti.fi -sivujen blogissa matkastaan Alzheimerin taudin kanssa.

Voit käydä itsekin kirjoittamassa mietteitäsi blogiin!

Maanantai 10.10.2022- Tuija

psmuisti.fi/blogi

Sairastuin 7 vuotta sitten Alzheimerin tautiin työikäisenä.

Jouduin sairauden takia luopumaan mieluisasta työstä ja pitkästä ammattijärjestöurasta. Molemmista oli äärimmäisen vaikeaa luopua.

Onneksi löysin Muistiluotsin. Sattumalta päiväkävelylläni kaupungilla jäin lukemaan Muistiluotsin ikkunasta tekstejä, ja totesin, että tästä paikasta tulee myös minun paikkani. Niinhän siitä tuli.

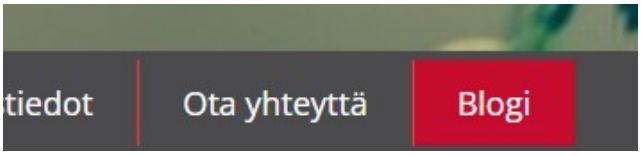
Intohimoisena järjestöihmisenä tunsin, että saan Muistiluotsista luontevaa jatkoa järjestötoimintaan. Siellä pääsin myös uuden tiedon piiriin, opin eri muistisairauksista, ja tutustuin joukkoon mukavia ihmisiä.

Vertaisryhmissä puhutaan avoimesti sairaudesta ja sen kanssa selviämisestä. Olen oppinut paljon ja saanut rohkeutta puhua julkisesti sairaudestani.

Olen saanut paljon iloa ja voimaa toimiessani muistin lähettiläänä.

Olen saanut mahdollisuuksia esiintyä eri oppilaitoksissa, minua on haastateltu lehteen ja radioon. Yliopiston tapahtumissa olen ollut pari kertaa, ja YLE on tehnyt minusta haastattelun.

Ennen koronaa puhuin Kuopion yliopistollisen sairaalan ensitietopäivillä, ja tulossa on Muistiliiton konferenssi Helsingissä marraskuussa 2022. Siellä saan myös puhua.



Kun kuulet, pystyt myös muistamaan

Tilaisuudet kuulosta ja muistista jatkuvat keväällä 2023.

Ajankohdista ja paikkakunnista tiedotetaan alkuvuodesta tarkemmin!
Tervetuloa!

Lisätietoa: Tiina Ahonen, Kuule ja muista -hanke, puh. 044 346 9539

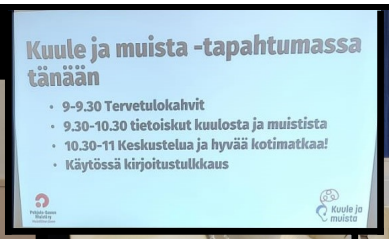
Kuuloliitto ry

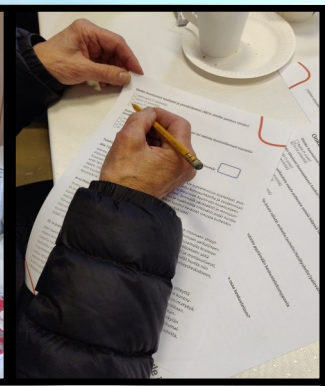
Kuule ja muista

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Kuvat Emilia Bäck





Tule vapaaehtoiseksi aivotutkimukseen

Tarvitsemme 65–90-vuotiaita terveitä henkilöitä tutkimukseen, jossa kehitämme menetelmiä aivoverenkiertohäiriöiden diagnosointiin. Diagnosointimenetelmien kehittäminen voi nopeuttaa hoitoonohjausta aivohalvaustilanteissa. Tutkimuksen mittaukset tehdään yhdellä kerralla Kuopion yliopistollisessa sairaalassa.

Sovellut mukaan tutkimukseen, jos olet terve, et tupakoi eikä sinulla ole muita addiktioita tai pitkäaikaisia neurologisia, sydän- tai keuhkosairauksia. Hyväksyttäviä lääkityksiä ovat verenpaine- ja kolesterolilääkkeet. Tutkimuksessa aivojen toimintaa sekä perusfysiologiaa mitataan myssyn avulla. Mittausaika on noin kaksi tuntia, se on kivuton eikä aiheuta vaaraa.

Tutkimukseen kuuluu:

- **lyhyt videokuvaus ja puheen äänitys**
- **tasapainomittaus kymmenen metrin kävelyllä**
- **aivosähkökäyrän mittaus myssyllä ja optinen aivokuvantaminen otsapannalla**
- **sydänsähkökäyrän mittaus rintaan kiinnitettävillä elektrodeilla**
- **Silmänpohjakuvaus**
- **kyselylomakkeet tutkittavan terveyteen liittyvistä tekijöistä**

Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiin. Lisätiedot ja ilmoittautuminen arkisin tutkimushoitajalle soittamalla tai sähköpostitse:

Tutkimushoitaja

Saara Haatanen, p. 044 717 5010

saara.haatanen(at)kuh.fi

Muistikoordinaattorit kotona asumisen tukena

Kuopiossa työskentelee palveluohjauksessa kuusi muistikoordinaattoria.

Pohjois-Savossa on erilaisia toimintamalleja ja eri nimikkeellä toimivia asiantuntijoita kuten muistikoordinaattori ja muistihoitaja. Toimintamalleja lähdetään hyvinvointialueen alkaessa yhtenäistämään, mutta tämä työ alkaa vasta 1.1.2023. Osassa kunnista ei ole muistikoordinaattoreita, jotka tekevät kotikäyntejä. Tällöin muistipoliklinikan hoitaja tukee vastaanotolla tai puhelinohjauksena asiakkaita ja heidän läheisiään.

- Muistikoordinaattorit toimivat tarvittaessa kotona asuvien muistisairausdiagnoosin saaneiden asiakkaiden ja heidän läheistensä tukena. Muistikoordinaattorit tekevät moniammatillista yhteistyötä eri ammattilaisten kanssa. Heiltä voi tulla pyyntö kotikäynnille.
- Joskus asiakkaiksi ohjautuvat ammattilaisilta myös he, jotka ovat kieltäytyneet muistiselvittelyistä, mutta ovat kuitenkin selkeästi muistioireisia.
- Muistiselvittelyt käynnistyvät aina omassa terveyskeskuksessa. Muistisairauden seuranta- sekä tuki tapahtuvat aina ensisijaisesti joko Kuopion yliopistollisen sairaalan neurologian poliklinikalla, Harjulan muistipoliklinikalla tai omassa terveyskeskuksessa.
- Muistikoordinaattorit tukevat asiakasta ja hänen läheistään muistisairauden eri vaiheissa, jos on arvioitu, että henkilö hyötyy muistikoordinaattorin seurannasta.
- Yhdessä asiakkaan ja hänen perheensä kanssa pyritään ennakoimaan ja ratkaisemaan erilaisia tilanteita sekä ongelmia, joita sairauden aiheuttamat oireet voivat tuoda mukanaan.
- Muistikoordinaattori voi myös auttaa tarvittavien palveluiden järjestelemisessä sekä ajankohtaisten etuuksien ja tukien hakemisessa.
- Yhdessä sairastuneen ja läheisen kanssa etsitään sopivimmat ratkaisut palveluiden tarpeeseen eri tilanteissa. Tavoitteena on

tukea kotona pärjäämistä ja sairastuneen omannäköistä elämää sairaudesta huolimatta ja sitä, että sairastunut saa oikeanlaista apua oikeaan aikaan.

- Asiakkaat ohjautuvat Kuopiossa muistikoordinaattoreille *ammattihenkilöiden kautta* esim. Harjulan muistipoliklinikan, Kys:n neurologian poliklinikan, terveyskeskuksen tai palveluohjauksen kautta silloin kun asiakkaan ensisijaisen hoitopolun kulkemiseen tulee haasteita. Myös järjestöjen kautta voi asiakkaasta tulla kotikäyntipyyntöjä. Ne ohjautuvat tarvittaessa palveluohjauksen kautta muistikoordinaattoreille.

Kuopion muistikoordinaattorit

Kuopion muistikoordinaattorit yhteiskuvassa

Olen elänyt

– mietteitä elämästä

”Tämä on yksi parhaimmista vuodenajoista. Valkoinen harso on laskettu maiseman ylle – luonto saa levätä”, sanoo Helena Ahonen katsoessaan ensilumen valaisemaa maisemaa.

Tuntureilla heräsi rakkaus luontoon.

Luonto on ollut Helenan voimavara jo lapsuudesta lähtien. Hän näyttää kuvaa kotialbumissaan ja kertoo: ”Tässä kuvassa olen Saariselän laella. Sinne Lapin tuntureille nuoriso-ohjaajamme Anneli vei meidät Muurolan nuoret. Ajattelen, että tässä hetkessä syntyi rakkauteni luontoon. Tulin sinuksi luonnon kanssa.”

Valokuva herättää Helenassa monenlaisia tunteita. Hän jatkaa kuvan kertomaa: ”Perheen vanhimpana lapsena jouduin kantamaan vastuuta nuoremmista sisaruksistani. Retkellä tunturiin minulle aukesi maisema, jossa ei ollut näkymäesteitä, taivas ja maa yhtyi. Tämä havainto vapautti ajatukseni ja koin, että luonto ottaa taakkani.

Mieheni tavattuani retkeilimme yhdessä, ja myöhemmin teimme lasten kanssa reissuja luonnon helmaan. Vanhempina annoimme näin lapsillemme perintönä rakkauden luontoon.

Olen saanut elämässäni runsaasti hyviä asioita. Luonto on edelleen minulle tuki ja

turva, kauneuden ja rakkauden lähde. On ja pysyy!

Tein paljon patikkaretkiä yksin Lapin luontoon, mutta en tuntenut itseäni yksinäiseksi. Luotin luonnon antamaan turvaan.

Nykyisin kävelemme herra Alzheimerin kanssa käsikynkkää. Kumpikin nauttii omalla tavallaan. Siinähän se sivussa menee.”

Helena hymyilee, mutta vakavoituu. Hän kertoo saaneensa Alzheimerin taudin diagnoosin työikäisenä. ”Alkuun tuntui siltä kuin elämä olisi pudottanut minut pimeään tunneliin, jossa ei näkynyt valoa. Pettymyksen tunne oli niin valtava, että sitä ei meinannut kestää. Kukaan ei kysynyt minulta, halusinko tätä sairautta itselleni.

Vähitellen rohkenin katsoa tätä sairautta suoraan silmiin ja samalla niitä ihania ihmisiä, joita ympärilleni on annettu. Pimeän tunnelin päässä näkyi valoa ja katkeruus väistyi.”

Helena kuvaa nykyistä suhtautumistaan sairauteen huumorilla sanoen, että on päättänyt elää loppuelämänsä täysillä, vaikka tietää herra Alzheimerin seuraavan perässä: ”Lisään luistovoidetta suksieni pohjaan ja laskettelen kaikki mäet. Olen kyllä ajatellut, että jos herra Alzheimer sattuisi kaatumaan perässäni jossain jyrkässä mäessä, niin minä en ehkä soittaisi hätäkeskukseen! Koen vahvasti, että minulla on kaikki hyvin, ja

Helena Kuopion korttelimuseolla kesätöissä kehräämässä.

nautin elämästäni.”

Toisinaan Helena kertoo pohtivansa ns. muistiterveiden suhtautumista muistisairaisiin: ”Kun minulle kerrotaan joku tärkeä asia, niin yritän painaa sen muistiin, ja saatan jopa kirjoittaa varmuuden vuoksi ylös paperille.

Usein käy kuitenkin niin, että vasta puhuttu asia tipahtaa lähimuististani, ja saatan kysellä sitä yhä uudestaan. Hämmennyn kun minulta kysytään, että enkö todellakaan muista? Vastahan siitä puhuttiin.

Niin, minä haluaisin muistaa, mutta minullahan on syy, miksi muistini pätkii.

Näissä tilanteissa olen jäänyt miettimään, että pitääkö minun ymmärtää heitä, jotka eivät ymmärrä minun sairauttani”, pohtii Helena viisaasti kuulijansa hiljentäen.

”Olen käynyt Muistiluotsin Muistojen Ladyt-vertaistukiryhmässä jo useiden vuosien ajan. Suurin osa ryhmäläisistä on saanut muistisairausdiagnoosin juuri työikäisenä.

Minulle tämä omanikäisten kanssa koettu vertaistuki on todella merkittävä ja uusia näkökulmia antava. Parasta on se vapaus ja luottamus, jolla jaamme asioita. Jokainen tulee hyväksytyksi omana itsenään. Olemme samassa veneessä eikä kukaan keikuta venettä. Ja voi sitä ratkiriemukasta oloa, kun jaamme kokemuksia ja kommelluksia käsikynkässä kävelevästä herra Alzheimerista!

Tässä tutussa omanikäisten ryhmässä koen todellista vertaisuutta, ja vertaistuen voima on käsinkosketeltavaa ja elämässä kantavaa.”

Helena kertoo viettävänsä muutaman päivän kuukaudessa perhekodissa, jonka kokee kodinomaiseksi paikaksi: ”Osallistun siellä perheen arkeen, ja minut on otettu todella hyvin vastaan.

Perhekotipäivinäkin saan nauttia minulle tärkeästä päivittäisestä ulkoilusta ja luonnosta. Ymmärrän puolisoani, joka tarvitsee myös näitä huolehtimisesta vapaita päiviä, ja samalla saan tutustua uusiin, mukaviin ihmisiin.”

”Minä olen elänyt valtavan rikasta elämää”, toteaa hymyilevä Helena katsoen kuulijaansa silmiin. Toiveena on saada edelleen nauttia läheisten seurasta, kokea muistoissa tuttu tunne tunturilla – ajatuksen vapaus ilman näkymäesteitä!

Muistojen Ladyjen kesäretkellä Kuopion korttelimuseolla

Valokuvat: Helena Ahosen kotialbumi ja Eeva-Maija Pietilä

Helena Ahosen seurassa Virpi Markkanen ja Eeva-Maija Pietilä

Muistiliiton liittovaltuusto kokoontui syyskokoukseensa Helsingissä 12.11.2022

Muistiliiton liittovaltuusto vaatii:

Muistisairaiden ja ikääntyvien määrän kasvuun on vastattava investoimalla, ei säästämällä

Suomi on yksi Euroopan nopeimmin ikääntyvistä yhteiskunnista. Samalla kasvaa myös muistisairaiden määrä. Tällä hetkellä sairastuneita on jo yli 200 000. Muistiliiton liittovaltuusto on huolissaan siitä, että muistisairaiden ja ikääntyneiden palveluita tarkastellaan yhä useammin pelkkänä kustannuseränä.

Eduskunta käsittelee parhaillaan vammaispalvelulain uudistusta. Muistiliitto ei hyväksy esitykseen sisältyvää ikääntymisrajausta, joka käytännössä rajaisi ikääntyneet muistisairautta sairastavat vammaispalveluiden ulkopuolelle.

Muistisairaus aiheuttaa kognitiivisen vamman, joka puolestaan aiheuttaa mm. hahmottamisen ongelmia ja edelleen vaikeuttaa vaikkapa itsenäistä liikkumista kodin ulkopuolella, toiminnanjohtaja Katariina Suomu toteaa. Ihmisen halu ja kyky osallistua yhteiskunnalliseen elämään tai harrastuksiin ei katoa muistisairauden myötä, päinvastoin aktiivisuus ylläpitää toimintakykyä. Osallistumista tulee tukea esimerkiksi kuljetuspalveluilla ja henkilökohtaisella avulla. Esityksestä välittyy voimakkaasti kuva, että ikääntymisrajaus on tehty taloudellisin perustein, ei vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuutta ajatellen, Suomu jatkaa.

Muistiliitto peräänkuuluttaa päättäjiltä rohkeutta investoida ikääntyvän väestön ja muistisairaiden palveluihin. Valtaosa muistisairaista asuu nyt ja tulevaisuudessa kotona joko omaishoitajan kanssa tai yksin, ja muistisairasta läheistään hoitavat ovat suurin omaishoitajien ryhmä. Omaishoito on yhteiskunnalle erittäin kustannustehokas hoivan muoto ympärivuorokautiseen palveluasumiseen verrattuna, joten omaishoitajien tukeen ja jaksamiseen kannattaa investoida varmistamalla riittävä omaishoidon palkkio sekä vapaapäivät.

Esimerkiksi päivätoiminta tukee sairastuneen toimintakykyä ja läheisen jaksamista, mutta pandemian jälkeen osa kunnista ei ole enää käynnistänyt toimintaa. Tämä on lyhytnäköistä politiikkaa, Suomu toteaa. Tarvitaan myös lisää tuettua, yhteisöllistä asumista ja hoivan uusia muotoja kuten perhehoitoa ikääntyneille ja muistisairaille, Suomu toteaa. Muistisairauksiin ei vielä ole parantavia hoitoja, mutta tutkimus on osoittanut, että jopa 40 % muistisairauksista olisi ehkäistävissä tai ainakin sairauden puhkeamista voitaisiin viivästyttää.

Puuttumalla muistisairauden riskitekijöihin ja vahvistamalla suojaavia tekijöitä voidaan lisätä terveyttä ja säästää euroja, puheenjohtaja Jenni Kulmala sanoo. Hyvinvointialueet tarvitsevat kannusteita ja rahoitusta aivoterveyden edistämiseen, Kulmala jatkaa. Muistisairauksien kanssa elävien ihmisten ja heidän läheistensä osallisuus ja hyvinvointi tulee nostaa esiin uudistuvissa palvelurakenteissa, mutta myös laajemmin yhteiskunnallisessa keskustelussa. Hyvinvointiyhteiskunnan onnistuminen punnitaan siinä, miten se kykenee huolehtimaan ja antamaan äänen myös haavoittuvassa asemassa eläville, Kulmala summaa.

Julkaistu alun perin Muistiliiton verkkosivuilla

Muistiliitto
Minnesförbundet

KUOPIO

Kulttuuriluotsi

kaveriksi kulttuurikohteisiin

Kuopion kaupunginteatteri, Kuopion taidemuseo, Kuopion museo, Kuopion korttelimuseo, Kuopion kaupunginkirjasto ja lähikirjastot, VB-valokuvakeskus, Kuopion kaupunginorkesteri, Kuopion konservatorio, RIISA- Suomen ortodoksinen kirkkomuseo ja Kuvakukko/Hopeatähti -elokuvakerho.

Kuopiolainen 60 + ikäinen voi tilata vapaaehtoisena toimivan kulttuuriluotsin mukaan kulttuurikohteisiin. Toive välitetään kulttuuriluotsille ja hän saa tilaajan yhteystiedot. Kulttuuriluotsi soittaa ja sopii tilaajan kanssa tarkemmin käynnin yksityiskohdista. Palvelun tilaaja maksaa vain oman matkansa ja pääsylippunsa kohteeseen.

Kulttuuriluotsi kulttuurikohteeseen:
p. 044 7182469, kirsi.ronkko@kuopio.fi

vierailijaksi ryhmille

Luotsit voivat vierailla erilaisissa ikääntyneiden ryhmissä valmiin kulttuurimateriaalin kanssa. Vierailut ovat maksuttomia.

Kulttuuriluotsit ryhmille:
p. 044 7183611, riitta.oksanen@kuopio.fi
p. 044 7183633, maarit.patama@kuopio.fi

Katsele kuvia muutaman minuutin ajan. Kirjoita paperille tai muistele parin kanssa, mitä kuvia sivulla oli. Lisää haastetta saat, kun muistelet kuvien yksityiskohtia tai keksit talvisia asioita, joita ei ollut mukana.

Voit myös keksiä tarinan, jossa kuvat esiintyvät!

Tehtävien vastaukset sivulla 29 - 30

Mitä JOULUsanoja löydätte?

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

Kuvat: Pixabay, muokannut Kirsi Alastalo

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | RyhmäRenki.fi

Mitä lukua tähti vastaa?

22

23

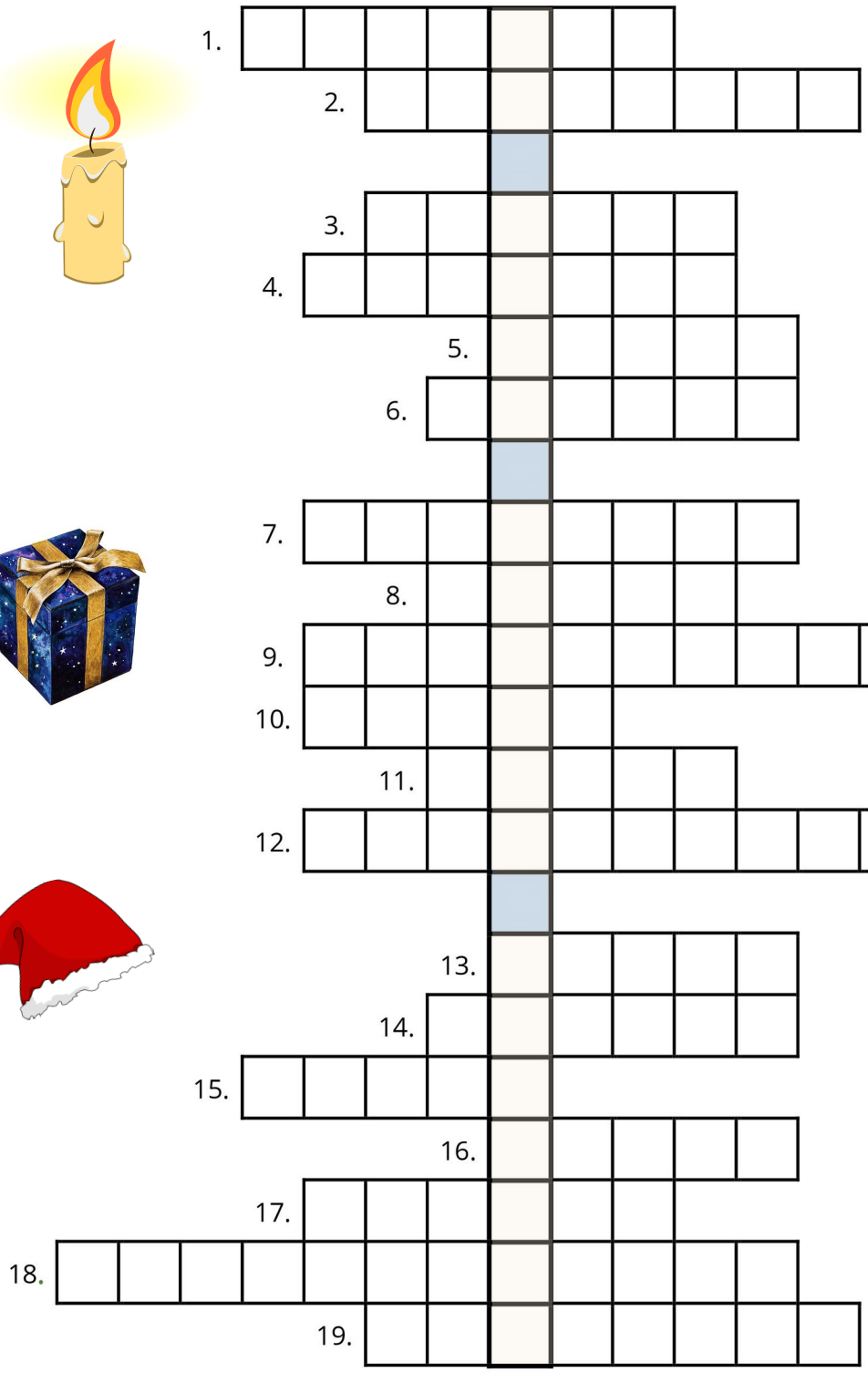
19

19 21 24

Kuvat: Pixabay, muokannut Kirsi Alastalo

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | RyhmäRenki.fi

Jouluinen sanaristikko, mikä tuttu joululaulu.. ?



1. Olkinen riippuva taidonnäyte
2. Tuo valoa ja tunnelmaa
3. Joulun lapsi
4. Tuo onnea puurossa
5. Englannissa takan reunukselle
6. Joulun keksi
7. Rasiassa suklainen herkku
8. Kuusen alla
9. Lauletaan ja kuunnellaan
10. Kuusen latvassa
11. Lämpiää aattona
12. Kinkun päälle
13. Tontun päässä
14. Luumuhillolla täytetty
15. Metsästä tai kauppiaalta kotiin kannettu
16. Tallissa vauvan vuoteena
17. Joulupukin apuri
18. Ilmoitti suuren ilon
19. Lantusta tai porkkanasta

TALVISANA-SOKKELO

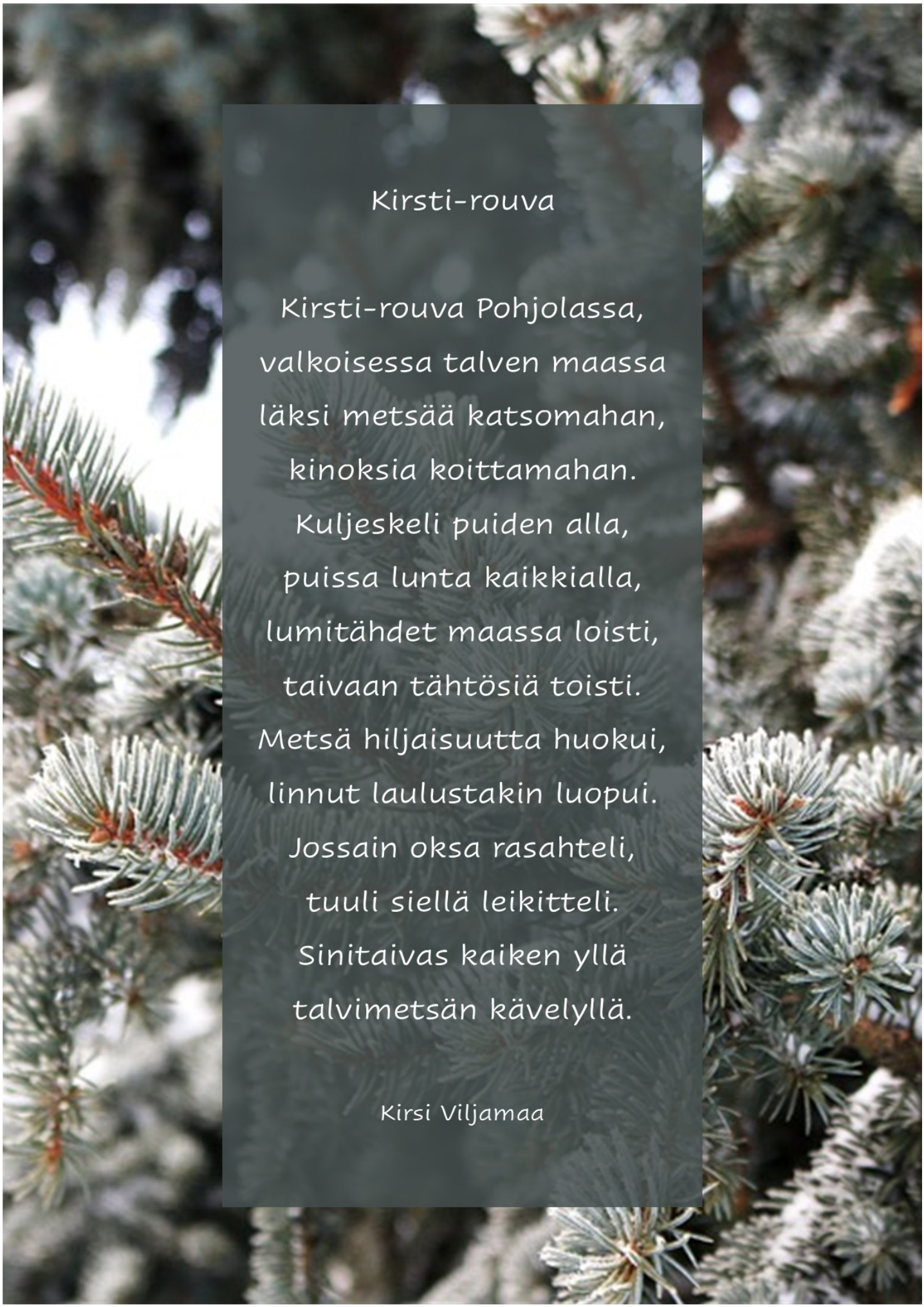
Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan ja pystysuoraan.

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

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2019 | RyhmäRenki.fi | Talvisanasokkelo TASO 3

Väritä kuva mieleisillä väreillä



Kirsti-rouva

Kirsti-rouva Pohjolassa,
valkoisessa talven maassa
läksi metsää katsomahan,
kinoksia koittamahan.
Kuljeskeli puiden alla,
puissa lunta kaikkialla,
lumitähdet maassa loisti,
taivaan tähtösiä toisti.
Metsä hiljaisuutta huokui,
linnut laulustakin luopui.
Jossain oksa rasahteli,
tuuli siellä leikitteli.
Sinitaivas kaiken yllä
talvimetsän kävelyllä.

Kirsi Viljamaa

Tehtävien vastaukset, käännä sivu ylösalaisin!

Vastaus

6	7	9	22
9	7	7	23
4	7	★	19
19	21	24	

★ = 8

Kuvat: Pixabay, muokannut Kirsi Alastalo

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | RyhmäRenki.fi

Vastaus

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

Kuvat: Pixabay, muokannut Kirsi Alastalo

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | RyhmäRenki.fi

RATKAISU

VAAKA	PYSTY
huopikkaat	avanto
keli	heijastin
kintaat	jää
kura	kelkka
kuura	kola
lapset	lintulauta
lapio	pulkka
luistinrata	pyry
lumi	reki
revontulet	toppahousut
takka	toti
tähtitaivas	tuikku

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2019 | RyhmäRenki.fi | Talvisanaosokkelo TASO 3

Pohjois-Savon Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Pohjois-Savon Muisti ry toivottaa jäsenilleen, asiakkailleen ja yhteistyökumppaneilleen

Rauhaisaa Joulun aikaa

ja

Onnellista Uutta Vuotta

2023

Kiitokset kuluneesta vuodesta!

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 Rytkönen
toiminnanjohtaja
p. 040 526 3481

Kaija Valta
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

Varkaus

Yhdistystalo Warikko
Ahlströminkatu 22
78250 VARKAUS

Riikka Hyytiäinen
muistiluotsi
p. 040 556 3586

Löydät meidät myös:

Pohjois-Savon Muisti ry

#pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo