

Muistikukko

4/2024

Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pään asiat ovat
pääasiamme

Pohjois-Savon Muisti ry

toivottaa jäsenistölleen, yhteistyökumppaneilleen ja
kaikille toiminnassa mukana olleille

HYVÄÄ

Joulua

ja onnea vuodelle 2025!

*Lumiset oksat vihreän puun.
kimmeltää valossa jouluisen kuun.
Katsoen tähtien hopeista nauhaa.
toivomme jouluusi lämpöä, rauhaa.*



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Sisällysluettelo

Tukea päätöksen tekemiseen.....	4
Muistisairauksien riskitesti.....	6
Haetaan osallistujia tutkimukseen	7
ADD_RIDDLE neuvonantajaryhmä	8
Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö.....	9
Tarjoomo auttaa.....	10
Kuntosalilta virtaa, virkeyttä ja iloa arkeen! ...	12
Kuopion ATK-Kotipalvelu.....	13
Muistiluotsin toimintaa 2024	14
Kuvia toiminnasta	16
Etsivän vanhustyön verkostomalli	18
Muistipuisto	19
Tehtäviä	20
Tehtävien vastaukset.....	23
Yhteystiedot	24



Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja

Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri

Irma Purssila

Muistikukko 4/2024

**Lehteä julkaisee Pohjois-Savon
Muistiluotsi**

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 650 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 Eija Rytönen

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky



Tukea päätöksen tekemiseen

Kuka päättää muistisairaan asioista?

Lain mukaan jokaisella on itsemääräämisoikeus. Se tarkoittaa, että jokainen saa päättää omista asioistaan. Laissa on tähän vain harvoja poikkeuksia. Myös muistisairas tekee itse oman elämänsä valinnat aina, kun se on mahdollista.

Läheinen ihminen tai muu tukihenkilö voi auttaa, jos muistisairas tarvitsee apua päätöksen tekemisessä. Muut ihmiset eivät tee päätöksiä hänen puolestaan.

Miten muistisairasta voi auttaa?

Tukihenkilö voi tukea muistisairaan muistia ja auttaa häntä keskustelemaan vaihtoehtoista. Tukihenkilö voi

- etsiä tietoa
- kerrata asioita
- auttaa hakemaan palveluita, esimerkiksi Kelan hoitotukea tai ystäväpalvelua
- pilkkoa ohjeita
- selittää vaikeita asioita
- keskustella muistisairaan kanssa esimerkiksi asunnon valinnasta ja arjen apuvälineistä
- keskustella muistisairaan kanssa arkipäivän asioista, esimerkiksi päivärytmistä tai ruokailuista
- etsiä erilaisia vaihtoehtoja, joista muistisairas voi valita
- keskustella eri vaihtoehtoista muistisairaan kanssa ja pohtia niiden hyviä ja huonoja puolia.

Joskus tukihenkilön on vaikea selvittää, millaisia päätöksiä muistisairas toivoisi. Silloin hän voi kysyä muistiyhdistykseltä neuvoa, miten muistisairaan kanssa kannattaa keskustella.



Miten voin ennakoida?

Muistisairas pystyy usein tekemään oman elämänsä valintoja. Joskus muisti heikentyy niin paljon, että se ei enää onnistu.

Siksi on tärkeää, että muistisairas tekee hoitotahdon ja edunvalvontavaltuutuksen silloin, kun hän vielä pystyy kertomaan tahtonsa.

Hoitotahdossa henkilö kertoo, millaista hoitoa hän haluaa sellaisessa tilanteessa, jossa hän ei pysty enää itse päättämään asiasta.

Hoitotahto kannattaa tehdä kirjallisena. Se on kuitenkin pätevä, vaikka henkilö olisi kertonut tahtonsa suullisesti ammattilaiselle.

Kirjallisessa edunvalvontavaltuutuksessa henkilö kertoo, kuka saa hoitaa hänen asioitaan, jos hän ei myöhemmin pysty hoitamaan niitä itse. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi raha-asiat.

Vinkkejä läheiselle tai muulle tukihenkilölle:

- Selvitä, onko muistisairaalla hoitotahto tai edunvalvontavaltuutus tai molemmat. Katso, millaista tietoa ne sisältävät.
- Perehdy etukäteen kirjallisiin materiaaleihin ja lisätietoihin, jotka liittyvät päätöksen tekemiseen.
- Vältä kiireen tuntua keskustelussa.
- Varatkaa riittävästi aikaa.
- Tehkää muistiinpanot keskustelusta.
- Muista keskustelun tasavertaisuus ja luottamuksellisuus.
- Puhu ja kirjoita selkeää kieltä.
- Kerro eri vaihtoehtojen hyvistä ja huonoista puolista.
- Kerro, miten ne vaikuttavat tulevaisuuteen.



Tuetun päätöksenteon suunnitelma

Minä

voin tehdä oman elämäni valintoja.
Muistisairauden takia saan päätösten tekemiseen tukea, jos tarvitsen.
Silloin minua tukee seuraava henkilö:

Nämä keinot auttavat minua:

- Saan riittävästi aikaa valinnan tekemiseen.
- Läheiseni tai tukihenkilö on paikalla, kun teen valintoja.
- Kuulen eri vaihtoehtoista.
Saan tietää, miten ne vaikuttaisivat elämääni.
- Minulle selvitetään eri vaihtoehdot.
- Kun keskustelemme valinnoista,
asiat kirjoitetaan ylös.
Voin lukea ne myöhemmin uudelleen.
- Hoitotahdossani kerron,
millaista hoitoa ja hoivaa toivon.
Hoitotahto tehtiin _____.
- Edunvalvontavaltuutuksessani kerron,
kuka asioitani hoitaa, jos en siihen itse pysty.
Edunvalvontavaltuutus tehtiin _____.
- Jokin muu keino: _____

Päivämäärä _____

Tuetun päätöksenteon suunnitelma kertoo,
miten haluat, että sinua tuetaan päätöksenteossa.
Voit käyttää suunnitelmaa aina,
kun keskustelet oman elämäsi valinnoista.
Voit näyttää suunnitelman esimerkiksi
lääkärille, sosiaalityöntekijälle tai läheisillesi.
Suunnitelma ei ole virallinen asiakirja.
Voit säilyttää tätä yhdessä muiden tärkeiden papereiden kanssa.

Onko riski sairastua muistisairauteen suurentunut?

Muistisairauksien riskiä voi arvioida alla olevan helppokäyttöisen riskitestin avulla.



Riskitekijä	Raja-arvot	Riskipisteet
Ikä	< 47 vuotta	0
	47-53 vuotta	3
	> 53 vuotta	4
Koulutus vuosina	≥ 10 vuotta	0
	7-9 vuotta	2
	0-6 vuotta	3
Sukupuoli	Nainen	0
	Mies	1
Systolinen verenpaine	≤ 140 mmHg	0
	> 140 mmHg	2
Painoindeksi (paino jaettuna pituuden "neliöllä")	≤ 30 kg/m ²	0
	> 30 kg/m ²	2
Kokonaiskolesteroli	≤ 6,5 mmol/l	0
	> 6,5 mmol/l	2
Liikunta	Aktiivinen	0
	Ei-aktiivinen	1
Pisteet yhteensä		

Riskitestin tulos	Riski sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden kuluessa (%)
0-5	1
6-7	1,9
8-9	4,2
10-11	7,4
12-15	16,4

Mikäli riskipisteet ovat 6 tai yli, elintapaohjelman aloittaminen kannattaa!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Oletko huolissasi muististasi tai kuulutko muistisairauksien riskiryhmään?



UEF BRAIN
RESEARCH UNIT

Haemme osallistujia Itä-Suomen yliopiston tutkimukseen, jossa tavoitteena on löytää uusia verinäytteestä mitattavia merkkiaineita muistisairauksien tunnistamiseen ja seurantaan.

Tutkimuksessa selvitetään muistisairauksien riskitekijöitä ja taudinkulkuun ja ennusteeseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on kehittää etenevien muistisairauksien varhaisdiagnostiikkaa sekä lisätä ymmärrystä muistisairauksien riskitekijöistä, ennusteesta sekä vaikuttaa muistisairauksien syntymiseen ja etenemiseen ennaltaehkäisevästi.

Saatatte soveltua tutkimukseen, mikäli

- olette täysi-ikäinen
- teillä on todettu aivoja rappeuttava sairaus tai olette huomanneet muistissanne tai tiedonkäsittelyssänne heikkenemistä tai koette olevanne sairastumisriskissä.

Tutkimukseen osallistuminen

Tutkimuskäynnillä tehdään muistin ja toimintakyvyn testaukset. Toimintakyvyn kartoittamiseksi voidaan haastatella myös tutkittavan läheistä. Lisäksi tutkittavalta otetaan verinäyte veren biomarkkereiden selvittämistä varten. Tutkimuksista saatte tietoa muisti- ja aivotoiminnoistanne. Tutkimuskäynti on osallistujalle maksuton

Lisätietoja ja tutkimukseen ilmoittautuminen:

Tutkimuksen toteuttaa Itä-Suomen yliopiston aivotutkimusyksikkö. Jos olette kiinnostunut tutkimukseen osallistumisesta, voitte ottaa yhteyttä

Puhelin **050 470 1732** tiistaisin ja torstaisin klo 8-9

Sähköposti heidi.kauppinen(at)uef.fi tai bru(at)uef.fi

TULE KEHITTÄMÄÄN MUISTISAIRAUKSIEN TUNNISTAMISTA JA ENNALTAEHKÄISYÄ

AD-RIDDLE on laaja tieteellinen EU-rahoitteinen hanke, jonka tavoitteena on kehittää työkaluja muistisairauden tunnistamiseksi, arvioimiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Olemme kokoamassa kansalaisista koostuvaa neuvonantajaryhmää tukemaan hanketta.

OLETKO KIINNOSTUNUT AIVOTERVEYDESTÄ JA MUISTISAIRAUDEN RISKIN VÄHENTÄMISESTÄ?

TULE KEHITTÄMÄÄN AD-RIDDLE-HANKKEEN KANSSA TYÖKALUJA MUISTISAIRAUDEN TUNNISTAMISEKSI, ARVIOIMISEKSI JA ENNALTAEHKÄISEMISEKSI.

Sinä voit olla hakemamme henkilö neuvonantajaryhmän jäseneksi, jos

- olet kiinnostunut aivojen terveydestä ja muistisairauden riskin vähentämisestä
- koet, että sinulla on muistiin, ajatteluun tai keskittymiseen liittyviä ongelmia tai olet muutoin kiinnostunut aiheesta; sinulla voi olla myös varhainen Alzheimerin tauti
- sinulla on mahdollisuus osallistua etäyhteydellä kokouksiin

Kysy lisätietoa ja ilmoittaudu mukaan

Tutkimushoitaja
Jenni Niinimäki
jenni.niinimaki@uef.fi
p. 0503443867

Tutkija
Eija Kekkonen
eija.kekkonen@uef.fi
p. 0400702083

Miten neuvonantajaryhmä toimii?

AD-RIDDLE:n neuvonantajaryhmän jäsenet tapaavat säännöllisesti verkossa etäyhteydellä ja keskustelevat hankkeeseen liittyvistä aiheista ja kysymyksistä. Mitään aiempaa erityisosaamista tai -tietämystä ei tarvita. Etäkokous kestää enintään 2 tuntia ja ryhmäkeskustelua käydään ryhmänjäsenten ja hankkeen tutkijoiden kesken. Jäsenet saavat tiedon kokouksen aiheesta ja kysymyksistä viimeistään viikkoa ennen kokousta. Osallistujan toivotaan sitoutuvan ryhmän tapaamisiin ainakin vuodeksi ja kokouksia on noin 3–4 vuodessa.



Skannaa
QR-koodi
ja tutustu
AD-RIDDLE
nettisivuun!



Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö -hankkeen koulutus 10.9. Kuopiossa hotelli Puijonsarvessa

Valtakunnallinen Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö -koulutuskiertue käynnistyi Itä-Suomesta Kuopion, Joensuun ja Mikkelin tilaisuuksilla, joissa oli yhteensä yli 290 asiasta kiinnostunutta osallistujaa.

[Kiinteistöliiton](#) jäsenyhdistysten ja Ympäristöministeriön rahoittamassa *Ikä- ja muistiystävällinen taloyhtiö -hankkeessa* (2024–2025) jaetaan tietoa ikääntymisen vaikutuksista asumiseen sekä kehitetään toimintamalleja, joiden avulla ikäihmisten asumista taloyhtiöissä voidaan helpottaa. Päävastuullisena toteuttajana toimii Kiinteistöliitto Varsinais-Suomi.

Hankkeessa on tuotettu monipuolista materiaalia; esitteitä ja ohjeita, joista löytyy vinkkejä ikä- ja muistiystävällisen asumisen kehittämiseen.

Esimerkiksi [Osakkaan esteettömyysparannukset taloyhtiön yhteisissä tiloissa \(2024\)](#) esite kertoo, mitä asioita muutostöissä on hyvä huomioida. Esitettä voi jakaa esimerkiksi yhtiökokouksessa.

Hyvää tietoa löytyy myös Muistiystävällinen taloyhtiö -oppaasta, joka tehtiin vuonna 2021 Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen [Turvallisesti kotona -hankkeen](#) tuotoksena. Tarve materiaalille ilmeni Turvallisesti kotona -hankkeen ja [Kiinteistöliitto Varsinais-Suomen](#) teettämästä "Taloyhtiöt ja muisti 2020" -kyselystä. Vastaajat toivat kyselyssä

esille, että kaipaavat tietoa aiheesta silloin, kun asia on omissa taloyhtiöissä ajankohtainen.

Lisää materiaalia ja oppaita löydät Ikä- ja muistiystävällisen taloyhtiö -hankkeen sivuilta kiinteistoliitto.fi/taloyhtio/ajassa/ikajamuisti



Pohjois-Savon Muistiluotsin Eija Rytönen (oikealla) oli mukana Hotelli Puijonsarven koulutustilaisuudessa 10.9.



Tarjoomo auttaa kotona asuvia senioreita

Hei, onnistuisiko hieronta kotikäyntinä 86-vuotiaan äitini kotona?

Tarvitsisin isälleni ateriapalvelua kotiin vaikka 3 kertaa viikossa.

Olen etsimässä äidilleni viikoittaista peseytymisapua.

Kysymykset ovat esimerkkejä Tarjoomon palveluhaun kautta lähetetyistä viesteistä yrittäjille.

Tarjoomo on voittoa tavoittelematon osuuskunta, joka ylläpitää tarjoomo.fi palveluhakua. Palvelu kokoaa ikäihmisten kotona asumista ja hyvinvointia tukevat pohjoissavolaiset palvelut yhteen nä-

kymään. Tarjoomon palvelutiedot löytyvät sähköisestä palveluhausta, joka toimii osoitteessa www.tarjoomo.fi. Tarjoomo kautta ilmoittavat yritykset toimivat Pohjois-Savon alueella. Tällä hetkellä palveluntarjoajia on jo yli 200.

Tarjoomon palveluvalikoima on hyvin laaja. Sen kautta on mahdollista löytää esimerkiksi siivouspalveluita, ateriapalveluita, jalkahoitajia tai hierojia. Myös remonttimiehiä tai lumityöntekijöitä löytyy Tarjoomosta. Apua on siis tarjolla lähes kaikkeen siihen, jota kotona asuva seniori tarvitsee selviytyäkseen arjesta.

Ikääntyneiden lapset asuvat usein kaukana vanhemmistaan. Koska sähköinen palveluhaku toimii ajasta ja paikasta riippumatta, voivat myös kaukana asuvat läheiset etsiä sen kautta apua vanhem-

Palveluhaku ▾ Tuotetori











Palveluita ikäihmisille

Pohjois-Savon alueella.

Sijainti Postinumero tai alue Valitse palvelu Valitse palvelu ▾ Hakusana Hae hakusanalla **Hae palvelua**

Siirry tarkennettuun hakuun

Suosittu palvelut

 Kotisiivous	 Ateriat kotiin	 Ostokset kotiin	 Asiointiapu	 Apteekit
 Jalkahoito	 Hieronta	 Taksi	 Kiinteistöpalvelut	 Tuotetori



milleen. Erityisesti silloin, jos avun tarve kohdataan yllättäen, on tärkeää, että sen löytää helposti ja mahdollisimman nopeasti.

Koska kaikilla ei ole nettiä, painetaan Tarjoomon palvelutiedot kuitenkin myös lehteen. Puhelinnumero tai sähköpostiosoite mahdollistaa yhteydenoton yrittäjiin. Lehteen mahtuu tietoa rajallisesti. Esimerkiksi hintatiedot näkyvät vain tarjoomo.fi-verkkopalvelusta. Tarjoomo-lehti jaettiin syksyllä 2024 mm, Savon Sanomien, Warkauden lehden sekä Töllöttimen välissä näiden lehtien levikkialueille. Mikäli lehteä ei tuolloin saanut, voi lehden noutaa myös lähimmästä kirjastosta. Kevyestä aivojumbasta kiinnostuneille kerrottakoon, että lehdestä löytyy myös ristikko.

Mikäli mietit, olisiko sinulla mahdollisuuksia hankkia jotakin tarvitsemaasi palvelua omaan kotiisi, muistutan mielelläni kolmesta asiasta. Ensinnäkin kotiin hankittavista palveluista on mahdollista saada kotitalousvähennystä. Vähennystä voi saada myös vanhemmalleen tai puolisolleen hankittavasta palvelusta. Vielä syksyllä 2024 kotitalousvähennys on siihen oikeutetuista palveluista 60 prosenttia. Vuoden vaihteen jälkeen vähennys laskee 35 prosenttiin. Tarkemmat tiedot kotitalousvähennyksestä löydät verottajan sivulta osoitteesta vero.fi/kotitalousvähennys.

Toiseksi mikäli asiakkaan toimintakyky on heikentynyt, kuten ikäänntyneiden kohdalla useimmiten

on, palvelusta ei tarvitse maksaa arvonlisäveroa. Arvion oikeudesta tekee palvelua tuottava yrittäjä.

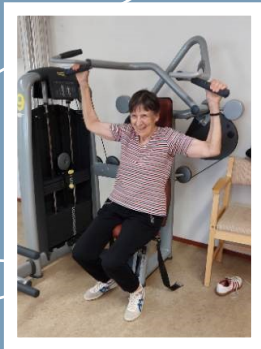
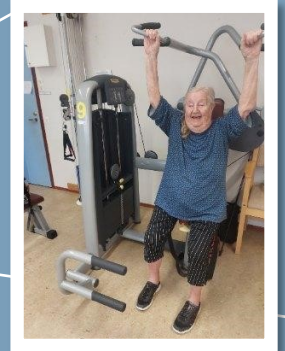
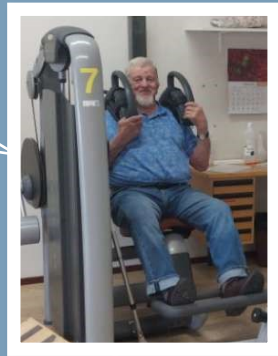
Kolmanneksi kustannuksia hillitsee merkittävästi, jos hyvinvointialue myöntää palvelusetelin itse hankittavaan palveluun. Palvelusetelin saaminen edellyttää kuitenkin hyvinvointialueen tekemää palvelutarpeen arviointia.

Tutustu siis Tarjoomoon heti, kun sinulle tarjoutuu mahdollisuus. Tavoitteenamme on koota palveluhakuun ikäihmisiä palvelevia pohjoissavolaisia yrityksiä niin laajasti, että apua voisi löytää kaikkialla Pohjois-Savossa. Tällä hetkellä pulaa palveluntuottajista on erityisesti pienemmillä paikkakunnilla. Joten jos tapaat jonkun koti- tai hyvinvointipalveluita tarjoavan yrittäjän, kysypä, onko hän jo Tarjoomossa.



Vesa Linnanmäki
toimitusjohtaja,
Tarjoomo-osuuskunta

Kuntosalilta virtaa, virkeyttä ja iloa arkeen!



Muistiluotsin kuntosaliryhmä kokoontuu Kuopiossa Suokadun palvelukeskuksen kuntosalilla osoitteessa Suokatu 6 tiistaisin kahdena ryhmänä klo 9-10 ja 10-11. Vapaaehtoisina vetäjinä toimivat Sirkka Kolehmainen ja Jorma Kaikkonen.

Sirkka kysyi ryhmäläistensä mielteitä kuntosalin merkityksestä heidän elämässään.

Kaikista vastauksista tuli esiin se, miten suurimerkitys saliryhmällä on fyysisesti, mutta lisäksi myös henkisesti. Ryhmästä on tullut osallistujille tärkeä hetki tavata ystäviksi muodostuneita jäseniä, joilta saa tukea arkeen.

Ryhmiiin mahtuu vielä muutamia osallistujia.

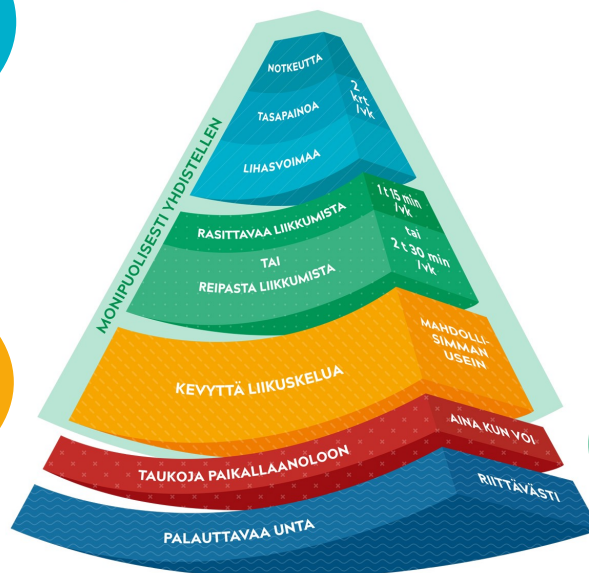
Ota yhteyttä: Toimisto p. 017 263 3980

"Viikon suurin tapahtuma. Mielellään tänne tulee."

"Tärkeää lihaskunnan säilymiselle. Mukava ilmapiiiri..."

65+

VIREYTTÄ
LIKKUMALLA



"Lääkäri kehui 88-vuotiaan lihaskuntoa."

"Super hyper!"

"Jos tätä ei olisi, olisin yksin kotona. Käyn tapaamassa ystäviä."

Leo Kortesalmi tekee ATK-tukipalveluja suurella sydämellä

Sähkötekniikan insinööri Leo Kortesalmi on auttanut vuodesta 2018 alkaen ihmisiä ja yrityksiä ATK-ongelmissa Kuopion ATK-kotipalveluyrityksessään. Sen toimipiste sijaitsee Kuopion Muistiluotsin toimistotilojen yhteydessä osoitteessa Lapinlinnankatu 2.

Leo ratkoo asiakkaiden tietotekniikkaan liittyviä ongelmia ja asentaa erilaisia laitteita tulostimista henkilökortinlukijoihin. Hän opastaa myös ohjelmistojen käytössä. Palvelut ovat saatavilla sekä etänä että kotiin tuotuna.

Työpäivät ovat vaihtelevia, sillä joskus ennakkoinnista huolimatta ammattilainenkin kohtaa yllätyksiä tietoteknisten laitteiden kanssa. Laite voi esimerkiksi olla lopullisesti rikki, ja se joudutaan vaihtamaan uuteen.

Leo ajattelee aina asiakkaan etua: Jos esimerkiksi kymmenen vuotta vanha tietokone menee rikki, tulee usein asiakkaalle edullisemmaksi ostaa uusi

kuin lähteä korjaamaan entistä.

Palveluihin kuuluu myös tarvittaessa hankkia ja toimittaa asiakkaalle hänen tarpeisiinsa sopiva tietokone, asentaa sen ohjelmistot ja neuvoa niiden käytössä.

Asiakkaan tyytyväisyys ja laadukas työnjälki ovat Leolle sydämen asioita, joiden eteen hän tekee mielellään töitä.

"Oon saanu paljon kehuja asiakkailtani pitkäjänteisyydestä ja hyvästä ja ystävällisestä palvelusta."



KUOPION ATK-KOTIPALVELU

Tutustu Kuopion [ATK-kotipalvelun kotisivuihin](http://www.kuopionatk-kotipalvelu.fi) (www.kuopionatk-kotipalvelu.fi)

Ota yhteyttä niin katsotaan miten voin auttaa!

Kysy ilmaiseksi, saat vastauksen pikaisesti!

- puh. 045 7873 6205
- sähköpostitse info@kuopionatk-kotipalvelu.fi
- Päivystys osoitteessa Lapinlinnankatu 2

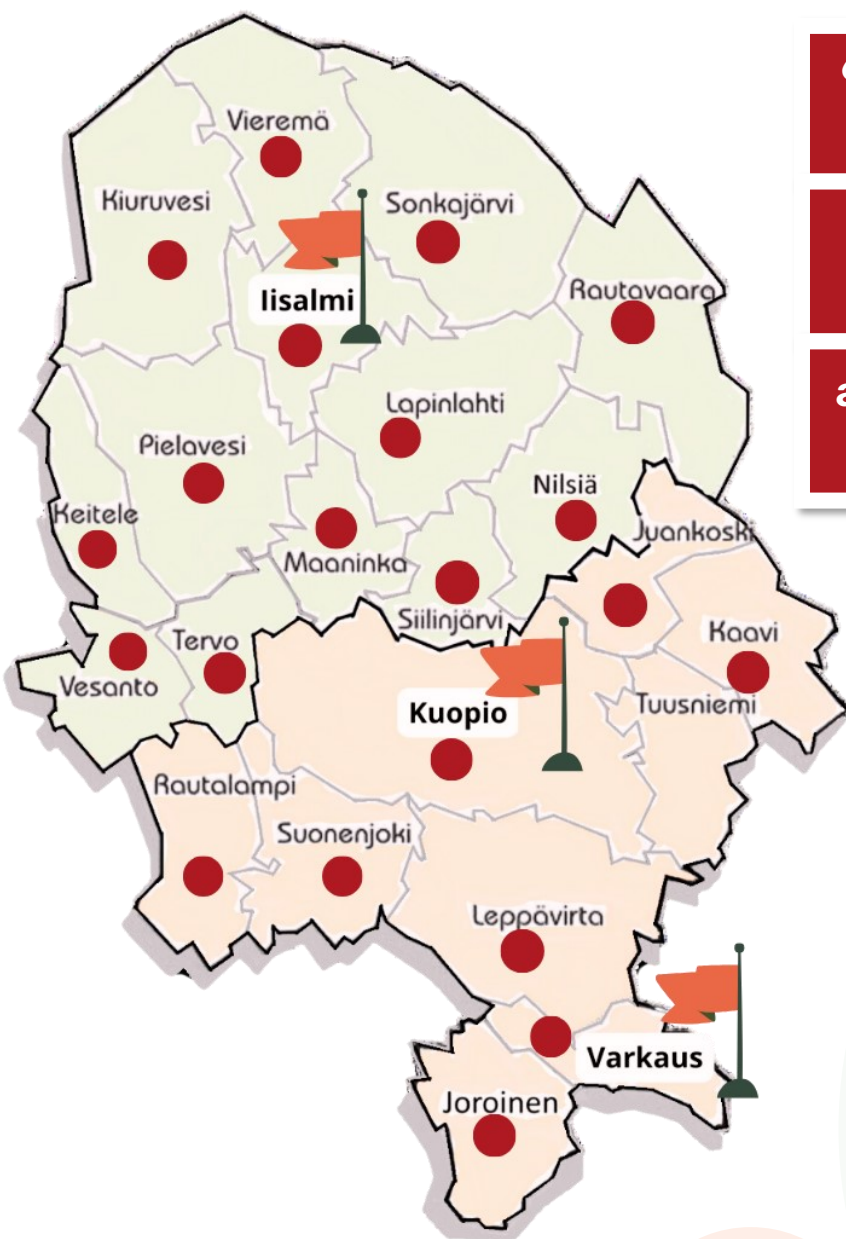
maanantaisin klo 9 - 11 ja klo 13 - 14:30 ja torstaisin klo 12- 14:30

Voit vähentää maksamasi työn osuuden verotuksessa kotitalousvähennyksenä!

Palvelu myös yrityksille.

Pohjois-Savon Muistiluotsin toimintaa 2024

- Muistikahviloita 14 paikkakunnalla
- Vertaistukiryhmiä 6 paikkakunnalla
- Vertaiskursseja 4 paikkakunnalla
- Vapaaehtoisten vetämiä ryhmiä 3 paikkakunnalla
- Tapahtumia, messuja ja retkiä Pohjois-Savon alueella



**6497 kohtaamiskertaa
yhteensä**

**2156 tavoitettua
uutta ihmistä**

**asiakastyytyväisyyden
keskiarvo 4,73/ 5**

**Kiitos kaikille
toiminnassa
mukana olleille.**

**Palautteenne on
arvokasta ja tärkeää!**



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Vuosi 2024 lähestyy loppuaan. Uutta vuottakin 2025 kovasti jo suunnitellaan. Vielä on joulukuussa jouluiset ryhmä ja kahvilatapaamiset tulossa.

Mitä sitä on vuonna 2024 tapahtunut:

Muistikahvilat: Kahviloita on pidetty 14:llä paikkakunnalla tämän vuoden aikana

Vertaiskursseja on tänä vuonna pidetty neljä (Kiuruvesi, Kuopio, Pielavesi ja Siilinjärvi). Niihin on osallistunut yhteensä 71 henkilöä.

Vertaiskursseilla on ollut geriatriin luento muistisairauksista, fysioterapeutti on opastanut toimintakyvyn säilyttämisessä, asiakasohjaaja ja omaishoidon ohjaaja ovat kertoneet tuista ja palveluista. Kurssit ovat saaneet hyvää palautetta!

Asiakkaiden henkilökohtaisissa ohjaus- ja neuvontatilanteissa on kohdattu asiakkaita lehden ilmestymiseen mennessä 664.

"Kaikenlainen tietoisuuden lisääminen on tärkeää. Kiitos! Teette arvokasta työtä"

"Kurssi on ollut mielenkiintoinen. Olen saanut paljon tarpeellista tietoa. Kiitos!"

"Oli tosi hyvä huomata, että on muitakin samaa kokevia" ❤️

"Tarpeellinen kurssi, tuli paljon uutta tietoa ja ajattelemisen aihetta. Sopivan pituiset kurssipäivät!"

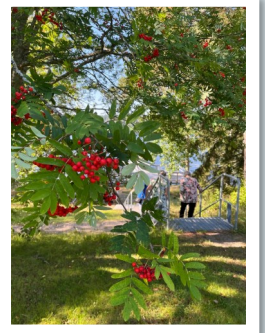
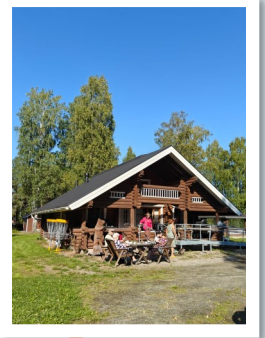
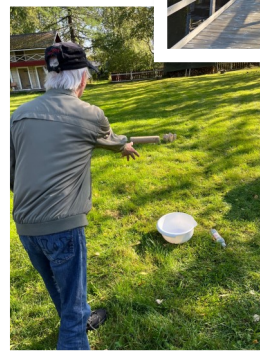
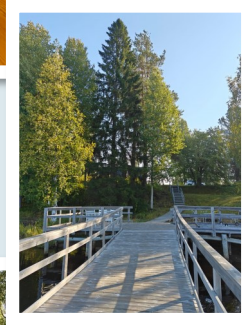
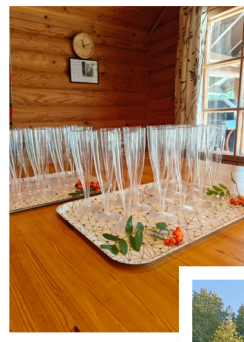
"Tietoa muistisairauden tukemisesta. Selkeä hyvä ohjaus. Oppaat, joista löytyy yhteistiedot"

"Mahdollisimman paljon toivon vertaistukea. Olen tosi kiitollinen, että on tällainen paikka kuin muistiluotsi ja täällä olevat ihanat ihmiset."

"Sopivan kokoinen ryhmä, jossa pystyi tuomaan ajatuksiaan/ kokemuksiinsa esille. Tarpeellista tietoa ja infoa sain, myös kannustusta etsiä lisätietoa netistä. Eilen liityin netissä Muistiliittoon/ Pohjois-Savon muistiyhdistykseen"

Tuomirannan retki lisalnessa 6.9.

Retki Nurmeksen Bomba-talolle 2.9.



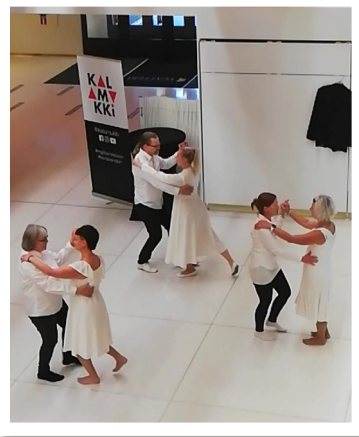
Muisti viikon Muistatko-tapahtuma Iisalmen Kulttuuritalolla 16.9.

Torilla ja messuilla Ylä-Savossa...



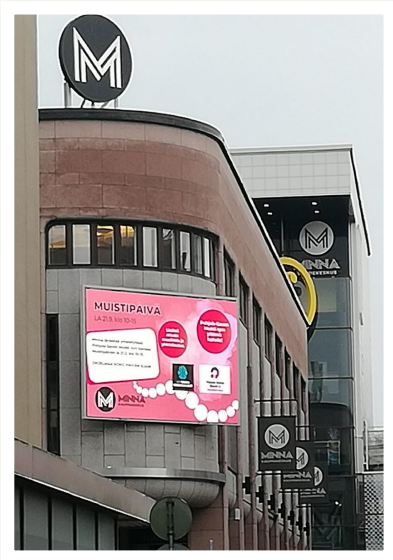
Muistiwiikon tapahtumat Kuopiossa:

Hyvinvointia aivoille – aivoterveysten ja muistin ilta kaupunginteatterilla 20.9.



Muistiluotsin syksyn 2024 toimintaa ja tapahtumia

Kauppakeskus Minnan muistipäivä 21.9.



Etsivän vanhustyön verkostomallia kehitetään Pohjois-Savossa



Etsivän vanhustyön verkostomallin kehittäminen Pohjois-Savon hyvinvointialueella käynnistyi vuoden 2024 alussa ikääntyneiden palveluissa. Kehittämishanke on osa Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoon (RRP)-hanketta.

Tarve kehittämiselle on selkeä: Mielenterveys- ja päihdehaasteita tai yksinäisyyttä kokevat ikääntyneet eivät aina saa tarvitsemaansa tukea ja palveluita oikea-aikaisesti. Hyvinvointialueen palvelut eivät myöskään aina yksinään kykene vastaamaan ikääntyneen tarpeisiin. Rinnalle tarvitaan kolmannen sektorin ja muiden toimijoiden tarjoamia palveluita, jotta palvelujärjestelmästä saadaan kestävämpi ja ikääntyneitä pystytään auttamaan entistä paremmin.

Verkostomallissa luodaan keino tukea niitä ikääntyneitä, jotka hyötyisivät yksilöllisestä tuesta, mutta eivät tarvitse vielä sosiaalipalveluita.

Tavoitteena eri toimijoiden yhteistyö ja ikääntyneiden tukeminen

Projektin yhtenä tavoitteena on luoda verkostomalli, missä eri toimijoiden etsivän vanhustyön työtettä toteuttavat työntekijät tuodaan yhteen. Verkostomalli rakentaa keinoja asiakkaan sujuvaan ohjautumiseen ja tukeen verkoston eri toimijoiden välillä. Verkosto nähdään myös oman alueensa ilmiöiden sekä haasteiden esiintuojana ja se antaa tilaa yhteiselle ideoinnille toiminnan kehittämiseksi.

– Moni toimija tekee tärkeää ja vaikuttavaa työtä ikääntyvien parissa, mutta vajaa tieto tarjonnasta tai mallintamaton ohjaus voi estää ikääntyneen tuen saamisen. Verkostossa on myös mahdollisuus jakaa tietoa ja ymmärrystä hyvinvointialueen palveluista ja hyödyntää ammattitaitoa yli organisaatorajojen, kertoo projektisuunnittelija **Mari Väätäinen**.

Kehittämistyö eteläisellä palvelualueella

Kehittämistyö on aloitettu tilanteen kartoittamisella ja toimijoiden yhteen kokoamisella Leppävirran, Varkauden ja Joroisen alueella. Alussa pidettiin myös avoin keskustelutilaisuus etsivän vanhustyön teemasta. Kartoituksessa huomattiin, että suoranaisesti etsivää vanhustyötä tekeviä järjestöjä alueella ei vielä ole, mutta kohderyhmän parissa toimii järjestöjä ja diakoneja, jotka tekevät etsivällä työotteella työtä. Toimijat ovat

olleet valmiita kehittämään ja tiivistämään yhteistyötä ikääntyneiden asiakkaiden hyväksi.

Alueen etsivän vanhustyön verkosto koostuu tällä hetkellä mielenterveys-, päihde-, omaishoito- ja muistijärjestön työntekijöistä, diakoniatyöntekijöistä sekä ikääntyneiden palveluiden asiakasohjaajista sekä gerontologisesta sosiaalityöntekijästä. Kehittämistyötä on tehty yhdessä jo neljässä työpajassa. Alueella on tarkoitus pilotoida toimintamallia lokakuussa 2024.

– Työpajatyöskentely on ollut antoisaa eri toimijoiden välillä. On erityisen tärkeää puhua samaa kieltä, vaikka tulemmekin eri organisaatioista. Meillä on intoa ideoida ja toimia yhteisenä rintamana yhteisen asiakkaamme puolesta, Mari Väätäinen kertoo.

Ajatus on, että rakennettu verkosto jää toimimaan alueelle aktiivisesti myös projektin päätyttyä. Toimintamallin vakiinnuttamiselle ja mahdolliselle laajentamiselle myös muille alueille on projektin tiimoilta aikaa kesään 2025 saakka.

Mitä etsivä vanhustyö on?

Etsivä vanhustyö on suunnattu yli 65-vuotiaille haavoittuvassa asemassa oleville ikääntyneille. He ovat jääneet palveluiden ulkopuolelle, heillä on haasteita pyytää tai vastaanottaa tukea perinteisin keinoin tai heillä on muuta yksilöllisen tuen tarvetta. Taustalla voi olla yksinäisyyttä, mielenterveys- tai päihdehaasteita.

Etsivä vanhustyö

- pyrkii löytämään ikääntyneen jalkautumalla tai verkostoyhteistyöllä oikea-aikaisesti,
- kohtaamaan hänet yksilöllisesti ja
- etsimään yhdessä hänen kanssaan oikeat palvelut tai tuen muodot elämänlaadun parantamiseksi.

Usein työ tähtää osallisuuden lisäämiseen ja ikääntyneen voimavarojen kasvamiseen. Etsivää vanhustyötä tehdään ammatillisesti ja sitä toteutetaan palvelujärjestelmän rajapinnoilla – sillä ei korvata palveluita, vaan tuetaan niitä.

Teksti kokonaisuudessaan julkaistu
[pshyvinvointialueen verkkosivujen Uutiset - osiossa 29.8.2024](#)

MUISTIPUISTO

Muistipuisto® on helppokäyttöinen ja innostava verkkosivusto, joka sisältää aivoterveyttä tukevaa tietoa, tekemistä ja käytännön vinkkejä. Käyttäjä oppii puistossa myös aivojen toimintakykyä edistäviä keinoja.



Muistipuiston kehittämistyön keskiössä ovat olleet muistisairaat henkilöt ja heidän läheisensä sekä muistiyhdistyksissä toimivat vapaaehtoiset. Muistipuisto soveltuu hyvin myös kaikille aivoterveydestään huolestuneille tai kiinnostuneille.

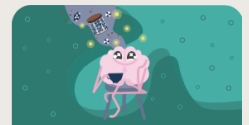


Muistipuisto taipuu moneen:

- Muistipuistoa voi hyödyntää omaehtoisessa kuntoutumisessa kun aivojen toimintakyky on heikentynyt muistisairauden tai muun aivojen toimintaan vaikuttavan korjaantuvan tai pysyvän/etenevän sairauden seurauksena.
- Muistisairaahan henkilön läheiset ja muut sairastuneen lähipiirissä toimivat kuten vapaaehtoiset "muistikaverit", löytävät Muistipuistosta tiedon ohella yhteistä tekemistä. Palvelu tuo ymmärrystä siihen, miten muistisairaus vaikuttaa sairastuneen toimintakykyyn ja käyttäytymiseen. Se tarjoaa myös keinoja toimintakykyyn ja myönteisen vuorovaikutuksen tukemiseen.
- Muistipuistoa voi käyttää myös vapaaehtois- ja vertaisohjaajien sekä ammattilaisten ohjaamissa ryhmissä.
- Muistipuisto soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa henkilö haluaa edistää ja ylläpitää aivojensa toimintakykyä ennaltaehkäisevästi. Sen avulla voi esimerkiksi säädellä omaa vireystilaansa stressiä helpottavien rentousharjoitusten, vireyttä nostavien jumppien ja keskittymistä edistävien aivotreenien avulla.
- Muistipuisto on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita aivoterveydestään.



Aivot kaipaavat haasteita ja uuden oppimista



Muistelusta voimaa arkeen



Herkkuja aivoille ja muistille

Käy tutustumassa! muistipuisto.fi



JOULU- SANASOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat ovat vaakasuoraan
tai pystysuoraan.



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

CC-BY-NC 4.0 Kirsi Alaistalo 2022 | Kuvat: Pixabay | RyhmäRenki.fi | Joulusanasokkelo TASSO 2



Muistiluotsi on joulutauolla
23.12.2024 - 6.1.2025

Tervetuloa taas tiistaina 7.1.

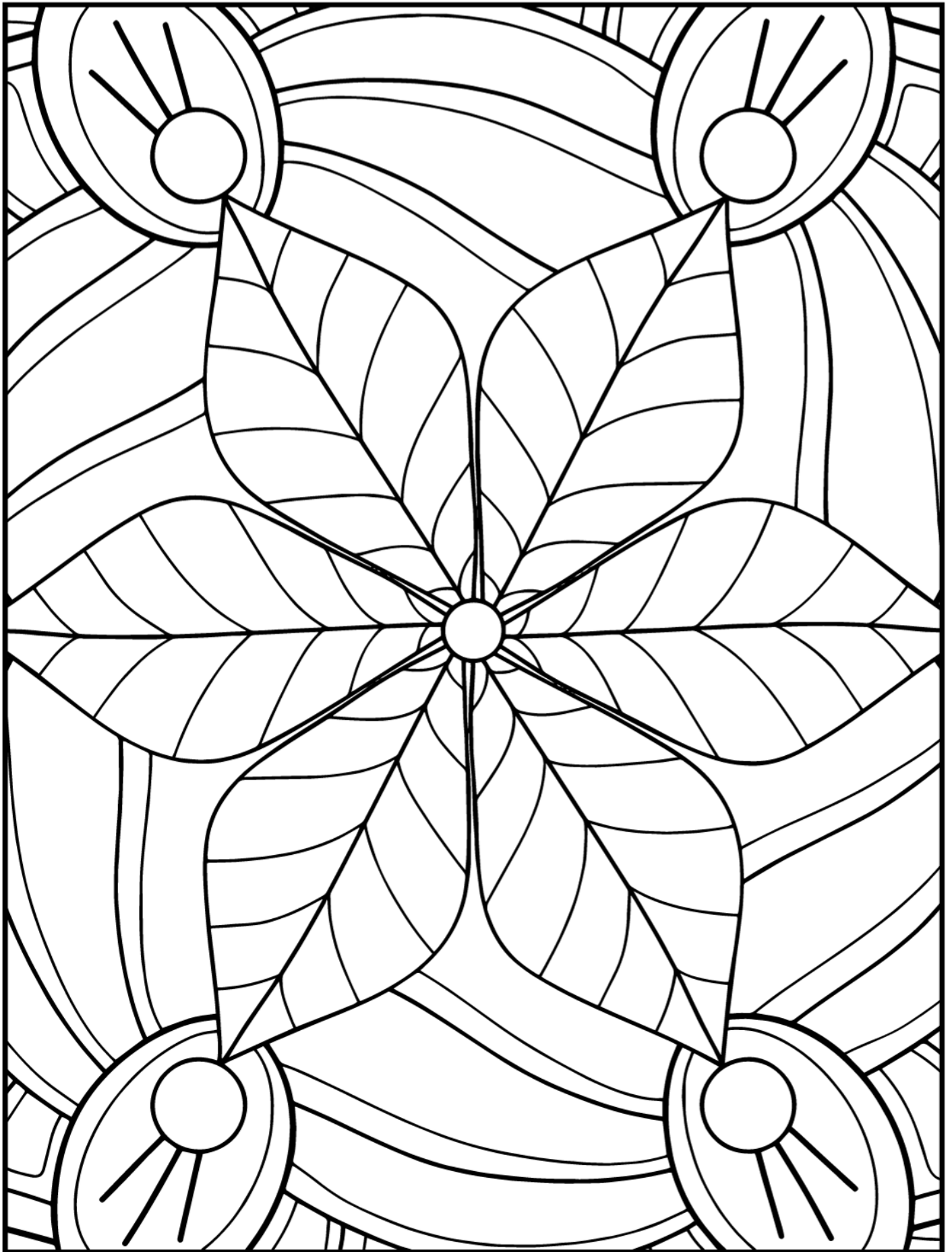


Rauhaisaa joulun aikaa kaikille!



				RUKOILIJAJÄSEN MEIJERIT FEMINISTIT 	VESIKALLO PALOKAT 	VAAPANA 	ARVO LAUDA
TUURAA VARSINAISTA JÄSENTÄ -KUMOUS POIMUTTAA KOKOON 	TAKKIKAUPPA VEDENÄÄNI 	NURMIKAS 	KAINOSTUTTAJAT 	MELKO HIRVEÄT 	MULTA KALLIONPÄÄLLÄ TURUNNAAPURI	SATURNUKSEN KUU -SOPA 	KLO 02 TAPAHTUVAT
VAOT ? RITIRALLA ARABI-MAA 	-MEHU 	SUUNTA KIILLOTOMAT 	RIKASTAVA KOKEMUS 	KUOPPA 	SOPIA AUTTAVAT PITÄMÄÄN MUISTIN KUNNOSSA	NOSTURIKULJETIN 	ELI
TULETKO VAIMOKSENI? 	UIMA 	NALLEPUHIN AASI	KUORIA AASIAN VUORISTO	EINESTEHDAS SODANJUMALA	SIITAATTI OLYMPIALAISISSA	HARMAA AIKA 	TERORISTIJÄRJESTÖ
KAUPPA KAUPPA 	PUOLAN KAUPUNKI RAKENNEOPIT	JAMAT 	KUMALLISUUS 	ULOSTAA	VAITÄMISET 	LAHJOITTA	
24.12. KENKÄKUNTA LOUKOT LYMFOSYTTIKUVA 	O-RABRO-SYYRI	LAPINMETSÄ 	FARMILISÄÄNTYMIKYYVYÖN	LATEKSIKSI TEHTY	TOIMITUKSET		
OMINKÄSIN 		HAVAIJINHEI	HÄVITÄJÄ	NA-PATA			

Ratkaisu sivulla 23



Tehtävien vastaukset

CC-BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022 | Kuvat: Pixabay | Ryhmägenki.fi | Joulusanasokkelo TASO 2

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

RATKAISU



BONUSTEHTÄVÄ:
Mikä sana muodostuu käyttämättä jääneistä kirjaimista?
rosoli, sivoisuus, Turku
neilikka, punainen, rekajelu,
kynntelikkö, marmeladi,
PYSTY: jouluikkuna,
olki, rusinat, seimi
myyjä, mantelit, myyjäiset,
havu, himmeli, kiire, kuusi-
VAAKA: adventti, enkeli,

ARLA IRTI
NAISA SIA T
TOKKA ÄSSÄ
UJOSTUTTA
NATA R E U
VALLAN TIE T Y Ö T
KAJOKSE KAIRAISIO
URAT KLANIT S
RATIMUT OSASET
OMAN TAHOMONTU
AIRAM LEIMAT
E ALLAS AISATA
KSIIT IHAAR
OGDANSK LAINAUS
SALET TOLAT ARKI
INUA ATAIR REKI
AATTO J I S I S
T JOIKAUS
SOPE TOUTA TILA
IMUSOLUT KUMINEN
EIRI ALOHA AKTIT
VAATEPUU THOOJA
ITSE AASIA OTTAA

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



Löydät meidät
myös:



Pohjois-Savon Muisti ry



#pohjoissavonmuistiry

www.psmuusti.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo