

MuistiKukko

Pohjois-Savon Muistiluotsi 2/2020



MuistiKukko

**Pohjois-Savon Muistiluotsi
2/2020**

Lehteä julkaisee

Pohjois-Savon Muistiluotsi:

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n
työntekijät

Taitto:

Teppo Uotinen

LEHDEN painos on 800 kpl

Ja se jaetaan Pohjois-Savon Muistiluotsin
toiminta-alueella yhdistyksen jäsenille,
asiakkaille sekä Muistiluotsin
yhteistyökumppaneille.

**LEHTI ilmestyy
vuonna 2020
neljä kertaa.**

Numero 1 helmikuu
Numero 2 toukokuu
Numero 3 syyskuu
Numero 4 joulukuu



**Aineistoa otetaan vastaan
jatkuvasti.**

Lehti on luettavissa myös osoitteessa:
psmuisti.fi

Kannen kuvat: **Minna Koskinen,
Eija Rytkönen**

Painopaikka: **Offsetpaino L. Tuovinen Ky**



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Puheenjohtaja

Riitta Turjamaa

puh. 040 562 7856
riitta.turjamaa@savonia.fi

Sihteeri

Irma Purssila

puh. 040 521 9417
irma.purssila@pp.inet.fi

**Vertaistukea ja verkottumista
muistin hyväksi jo 33 vuotta.
Pään asiat ovat pääasiamme.**

**Käy tutustumassa
Nettisivustomme
psmuisti.fi**





PÄÄN ASIAT ovat pääasiamme

Pohjois-Savon Muistiluotsi on yksi Muistiliiton maakunnallisista asiantuntija- ja tukikeskuksista. Tehtävämme on varmistaa, että muistisairaajat ja heidän perheensä saavat riittävästi tietoa muistisairauksista sekä ohjausta ja neuvontaa niihin liittyvistä palveluista ja etuuksista.

Toimimme maakunnassamme sen puolesta, että muistihäiriöisellä henkilöllä ja hänen perheellään olisi mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua yhteiskuntaan sen tasavertaisena jäsenenä, sairaudesta huolimatta. Rohkaisemme ja kannustamme apua tarvitsevia hakeutumaan hoidon ja tuen piiriin ajoissa. Meidän asiakkaanamme koko perhe saa tukea ja mahdollisuuden osallistua toimintaan, joka helpottaa arjessa selviytymistä. Teemme työtä myös edistääksemme suomalaisten ennakkoluulotonta ja positiivista asennetta muistisairauksia kohtaan ja kannustaaksemme kansalaisia huolehtimaan aivoterveystään.

Pidä huolta muististasi & anna aikaa aivoillesi

Pääasioitamme ovat:

- tiedon välittäminen muistista ja muistisairauksista
- perheiden auttaminen ja arjen tukeminen
- vertaistuen ja muun osallisuuden mahdollistaminen sekä kuntouttavat kurssit ja loimat.

Ota yhteyttä tai tule käymään:

KUOPIO

Lapinlinnankatu 2
70100 Kuopio

VARKAUS

Yhdistystalo Warikko,
Ahlströminkatu 22,
78250 Varkaus

IISALMI

Pohjolankatu 4
74100 Iisalmi

Puh. (017) 2633 980
toimisto@psmuisti.fi
www.psmuisti.fi

MuistiKukko

Tässä numerossa:

Digiloikkaa Muistiluotsissa.....	s. 4-7
Digiloikka vertaistukiryhmään	s. 8
Facebook ja Instagram	s. 9
Tehtäviä	s. 10-14
Sopeutumisvalmennuskurssin ja tuetun loman erot.....	s. 15
Muistisairaana oman tahdon tukeminen ruokavalinnoissa	s. 18

Löydät meidät myös:



Pohjois-Savon
Muisti ry



pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi

DIGILOIKKAA MUISTILUOTSISSA

Kuinka poikkeusaika haastoi digiloikkaan muistin työntekijät



KUINKA KORONA MUUTTI VIESTINTÄÄ

vertaistoiminnanohjaaja Tarja Kesälahti

Muistikahvilat, ryhmätoiminnot ja kaikki sosiaaliset livetapaamiset jäihin. Kuinka me oikein tavoitamme meidän ihmisemme? Nämä olivat ajatukset, kun korona karanteeni tuli, suositukset ja kokoontumiskiellot.

Oli vain otettava lusikka kauniiseen käteen ja alettava ammentaa tietokoneen, älykännykän ym. härpäkkeiden suuresta pohjattomasta kattilasta. Edessä oli valtava digiloikka. Tämä digiloikka oli valtava meille työntekijöille, mutta vielä valtavampi se taisi olla meidän ihmisille. Ja olemme vasta ottaneet digiloikassa alkuvauhdit. Varsinainen digiloikka odottaa vielä tulemistaan.

Kotisivumme, nuo ikuinen murheenkryyni. Kun ei ollut koskaan oikein aikaa perehtyä itsekään tutustumaan, mitä kaikkea sieltä sivuiltamme löytyy. Saatikka että olisi ehtinyt niitä kunnolla päivittämään. No nyt on ollut aikaa, mutta vielä on monta loikkaa otettava, jotta sivuista saadaan täydellisen hyvät ja toimivat. Entäpä sitten some? Sosiaalinen media, miten sitä voisi paremmin hyödyntää ja kenen kanssa mitäkin sovellusta käytetään. Facebook, Instagram, Twitter ym.

Ja jos postilakon aikaan jo saatiin hieman esimakua siitä ettei maaposti kulje ja jouduttiin toimimaan sähköisten viestimien kautta, niin nyt tästäkin tuli totisinta totta. Viestintä on viety verkkoon ja nyt odotetaan nappaako.



Etusivu	Yhdistys	Uutiset	Tietoa ja tukea	Muistiluotsin tapahtumat	Lähiavustajapalvelut	Hankkeet	Tapahtumakalenteri	Yhteystiedot	Blogi
---------	----------	---------	-----------------	--------------------------	----------------------	----------	--------------------	--------------	-------

POHJOIS-SAVON MUISTI KOTISIVUT

<https://www.psmuisti.fi/>

Oletko koskaan käynyt vierailemassa Pohjois-Savon muistin kotisivuille, mikäli et, niin teeppäs se nyt. Kotisivuille pääset joko googlehaulla psmuisti tai klikkaamalla tuossa yllä olevaa linkkiä.

Aina ei tarvitse etsiä jotain, joskus vain surffailemalla voi löytää jotain, mitä ei edes tiennyt etsivänsä.

Kotisivulta löytyy asiaa yhdistyksestä klikkaamalla yläpalkissa sanaa **yhdistys**, saat alavalikon auki. Yhdistyssanan alta löytyvät mm. tiedot hallituksesta ja vapaaehtoistoiminta.

Uutisista löydät pinnalla juuri nyt olevia asioita, tapahtumia tai kirjoituksia.

Yläpalkista klikkailemalla löydät myös tietoa **lähiavustajapalveluista** sekä **hankkeista**.

Yhdistys

*Pohjois-Savon Muisti
Yhdistyksen hallitus
Vapaaehtoistoiminta
Liity jäseneksi
Yhdistyksen säännöt*

Tietoa ja tukea

*Tietoa
muistisairauksista ja
aivoterveystestistä
Etuudet ja oikeudet
Arjen turvallisuus
Muistisairaus ja
ravitseminen
Vertaislinja
Oppaita muistisairaalle
ja hänen läheiselleen
Oppaita ennaltaehkäisy
ja tietoa muistista
Sopeutumisvalmennus
ja kuntoutuskurssit
Käsitteitä*

Tietoa ja tukea klikkaamalla saat monenlaista tietoa, joista on hyötyä niin arjen sujuvuuteen kuin muistisairauksiin.

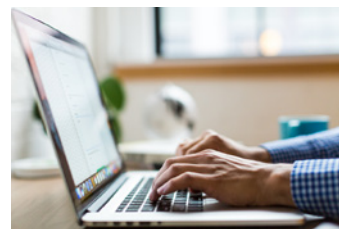
Mikäli sinua kiinnostaa Muistiluotsin toiminta, niin **tapahtumakalenterista** näet paikkakunnallasi tapahtuvasta toiminnasta ja **yhteystiedoista** löydät meidän yhteystietomme. Ja arkisia kansankielen pohdintoja ja tunnelmia löydät **blogista**, joka on yläpalkkivalikon viimeisenä

Muistiluotsin tapahtumat kohtaan on kerätty paikkakunnittain tietoa toiminnasta,

Muistiluotsin tapahtumat

KURSSIT
TUETUT LOMAT
RYHMÄTOIMINTA / Iisalmi
Kaavi
Keitele
Kiuruvesi
Kuopio
Kuopion maaseutualueet
Lapinlahti
Leppävirta
Pielavesi
Rautalampi
Rautavaara
Siilinjärvi
Sonkajärvi
Suonenjoki
Tervo
Tuusniemi
Varkaus
Vesanto
Vieremä

Klikkaamalla Muistiluotsin tapahtumat löydät tekstistä kohdan, jossa voit myös jättää yhteydenottoopyynnön sähköisesti.



Onko muistisairaalla oikeus saada liikkumisesteisen pysäköintitunnus ja ajoneuvon verovapautus?

Kysyimme Petteri Harjuvaaralta, joka toimii Liikenne- ja viestintävirasto Traficomilla Erityisasi-
antuntija lääkärinä, että millaisessa tilanteessa
muistisairaalla on oikeus saada liikkumisesteisen
pysäköintitunnus sekä ajoneuvon verovapautus.
Saimme selkeät vastaukset siitä, kuinka Liikenne
ja viestintävirasto ottaa asiaan kantaa.

1.6.2020 voimaan tulevassa uudessa tieliikenne-
laissa (729/2018, 190 §) vammaisen pysäköintilu-
pa muuttuu *liikkumisesteisen pysäköintitun-
nukseksi*. Lain mukaan pysäköintitunnus ”voidaan
myöntää sellaiselle vaikeasti liikkumisesteiselle tai
sellaisen vaikeasti liikkumisesteisen henkilön kul-
jettamista varten, jolla on näkövamma tai jonka
vammasta aiheutuu haittaa liikuntakyvylle.”

Jo aiemminkin lupia on myönnetty myös vammai-
sen tai muuten liikkumisesteisen henkilön kuljet-
tamista varten. ”Vaikeasti liikkumisesteisen hen-
kilön kuljettamista varten lupa voidaan myöntää,
jos kuljetettavalla on säännöllinen tai usein toistu-
va kuljetustarve eikä hän selviydy kuljetuksen jäl-
keen ilman saattajaa. Vaikka henkilö pystyisi kä-
velemään fyysisenä toimintona, voi itsenäinen kä-
vely tai turvallinen liikkuminen olla estynyt muus-
ta syystä. Näin voi olla esimerkiksi silloin kun vai-
keasta muistisairaudesta johtuen henkilö ei kyke-
ne ymmärtämään vaaratilanteita pysäköintipai-
koilla tai henkilöllä on suuria sosiaalisen toiminta-
kyvyn ongelmia. Nämä henkilöt siis tarvitsevat
koko ajan toisen henkilön valvontaa ja kuljetusti-
lanteissa saattajan.” (Traficomin Ajoterveysohje
terveydenhuollon ammattilaisille, maininta muis-
tisairaudesta on lisätty 4.11.2019 julkaistuun tuo-
reimpaan versioon)

Vaikeasti muistisairaahan henkilön kuljettaminen ja
saattaminen voi hyvinkin olla verrattavissa kehitys-
vammaisen tai autistisen henkilön kuljettamiseen.
Kuitenkin samalla tuo pysäköintitunnuksen myöntä-
misperuste on lainsäädännössä sidottu aika pitäväs-
ti haittaluokitukseen (tieliikenneasetus 182/1982,
53 §):

”tieliikennelain tarkoittamana vammana pidetään
sairaudesta, viasta tai vammasta johtuvaa haittaa,
jonka voidaan arvioida estävän henkilöä itsenäisesti
kävelemästä ja joka kokonaisuudessaan tarkastellen
on arvioitu tapaturmavakuutuslain 18 a §:n perus-
teella vähintään haittaluokkaan 11”

Tekstin ja-sana edellyttää, että myös tuo haittaluoki-
tusvaatimus 11 täyttyy. Haittaluokkakriteerit puoles-
taan määritetään Valtioneuvoston ns. haittaluokka-
asetuksessa (768/2015) ja siellä ei suoraan mainita
muistisairautta.

Koska asetuksen 6 § kuitenkin rajoittuu kuvaamaan
lähinnä aivovammojen jälkitiloja, muistisairauden
kyseessä ollessa tulee tarkastella lähinnä muistisai-
rautta kuvaavia toiminnanvajauksia asetuksen 6
§:ssä (aivot). Kuvaus haittaluokasta 11-15 on esim.
seuraava:

”Esiintyy kohtalaisia tai vaikeita oireita, kuten ... sel-
keä kognitiivisen toimintakyvyn heikentyminen, jotka
ovat tuntuja ja haittaavat merkittävästi jokapäiväis-
tä toimintaa. Sosiaalinen toimintakyky on selvästi
heikentynyt. Myös eriasteisia neurologisia puutosoi-
reita, kuten pareeseja ja kielellisiä häiriöitä tai epi-
leptiakohtauksia voi esiintyä. Saattaa tarvita ajoit-
tain toisen henkilön ohjausta tai valvontaa.”

Liikkumisesteisen pysäköintitunnus

Kun on kyse muistisairaudesta, niin tulee tarkastella lähinnä asetuksen 15 §:ää, jonka otsikkona on ”Yleinen toiminnanvaja”. Siellä esim. kuvaus haittaluokasta 11-12 on seuraava:

”Kykenee vain hyvin kevyeen tai rajoitettuun toimintaan. Voi liikkua vain lyhyitä matkoja kerrallaan apuneuvon turvin. Sairauden vaatima hoito aiheuttaa suurta räsitystä ja vaatii toisen henkilön säännöllistä apua tai valvontaa. Sairauskohtauksia esiintyy hoidosta huolimatta toistuvasti ja oireiden aikana on toimintakyvytön. Lukemisen, kirjoittamisen ja laskemisen perustaidot ovat puutteellisia. Monimutkaisten tehtävien suorittaminen tai koodinaatiota edellyttävät liikesuoritukset ovat vaikeutuneet, minkä takia tarvitsee jossain määrin, esimerkiksi viikoittain, toisen henkilön apua tai ohjausta ja valvontaa itsestä huolehtimisessa sekä apua kodin ulkopuolisissa asioinneissa (kauppa, pankki- ja viranomaisasiat).”

Asetuksen sanan ”sairauskohtaus” voidaan tässä tapauksessa katsoa tarkoittavan muistisairaudesta johtuvaa oireilua tai käyttäytymistä. ”Apuneuvoa” tai apuvälinettä ei toki muistisairaudessa edellytetä, mutta saattajan tai valvonnan tarve on oltava säännöllinen.

Liikkumisesteisen pysäköintitunnuksen myöntämisen kannalta olennainen on siis aiheutuva haittaluokka, joka lääkärin tulee arvioida lausunnossaan. Jos em. asetuksen 15 §:n (ja mahdollisesti 6 §:n) mukaiset kriteerit täyttyvät vähintään haittaluokan 11 tasoisesti, pysäköintitunnus voidaan myöntää muistisairaalle henkilön kuljettamista varten.

Lausunnossaan lääkärin tulee aina ottaa kantaa myös pysäköintitunnuksen tarpeen keston. Pysäköintitunnus myönnetään enimmillään kymmeneksi vuodeksi kerrallaan.

Verovapautus ajoneuvoverosta

Verovapautuksen voi saada, jos itse pysäköintitunnuksen perusteet täyttyvät. Vapautuksen voimasaolo on sidottu pysäköintitunnuksen keston.

Verovapautus voidaan myöntää ainoastaan ajoneuvoveron perusverosta. Mikäli ajoneuvon käyttövoimana on esim. diesel, käyttövoimaveron osuus tulee siis normaalisti maksettavaksi. Ajoneuvoveron perusveron vapautuksen voi saada saman henkilön vammaisuuden tai sairauden perusteella vain yhdestä ajoneuvosta kerrallaan ja verovelvollinen voi saada vapautuksen vain yhdestä ajoneuvosta kerrallaan.

Linkki Traficomien tuoreeseen ajoterveysohjeeseen liitteineen löytyy osoitteesta: <https://www.trafficom.fi/fi/liikenne/tieliikenne/terveydenhuollon-ammattilaisille>

Pysäköintitunnusta koskevan lausuntolomakkeen nimi tulee muuttumaan tieliikennelain muuttumisen myötä.

Lähde:

Petteri Harjuvaara
Erityisasiantuntija, lääkäri
Liikenne- ja viestintävirasto Traficom
Autoilijan palvelut, Liikennelääketiede
www.trafficom.fi

Sähköposti haastattelu 6.4.2020

Digiloikka vertaistukiryhmään

Tämän hetken poikkeuksellinen tilanne vaatii sopeutumista ja uusien keinojen kokeilemistä työssämme. Pohjois-Savon ry:n henkilökunta tekee työtään etänä, ja yhteydenpidot asiakkaisiimme tapahtuvat puhelimitse sekä sähköpostien ja tekstiviestien kautta. Mikäänhän ei korvaa kasvokkain tapahtuvaa vertaistukihetkeä, läsnäolo on silti aitoa ja kokemuksia antavaa. Mutta mielenkiinnolla otimme digiloikan asiakkaittamme kohti, ja olemme kokeilleet testiryhmällä puhelimen ja Teams -yhteyden kautta tapahtuvaa vertaistukiryhmätapahtumaa.

Puhelimitse toteuttavassa ryhmässä riittää, että jokaisella osallistujalla on puhelin. Aluksi ryhmän vetäjä soittaa jokaiselle osallistujalle vuorollaan ja lisää heidät samaan puheluun. Tämän jälkeen keskustelu

onnistuu normaalin puhelun tavoin, mutta jokainen kuulee toisensa. Muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen on kummallekin oma ryhmänsä. Ensimmäiset näin toteutetut vertaistukiryhmät toteutimme ryhmälle, joka oli aloittanut tapaamiset alkuvuodesta. Digivertaisryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista ja niinpä soittokyselyn jälkeen löytyi innokkaita, rohkeita ja ennakkoluulottomia osallistujia.

Kyseinen ryhmäkokeilu oli sosionomiopiskelija Päivin työharjoitteluun kuuluva kehitystehtävä. Digitaalinen toteutuksen vastuu kuului Päiville ja ryhmäaiheiden sisältö, teemat ja toteutus yhteisvastuussa oli katsottu yhdessä vertaistoiminnanohjaaja Kaijan kanssa. Ensimmäiset ryhmäkerrat olivat hieman jännittäviä niin ryhmään osallistujille kuin myös ohjaajien näkökulmasta. Oli kuitenkin mukava kuulla jokaisen ääntä ja mukavaa, että niin moni lähti ennak-

koluulottomasti mukaan kokeiluun. Uutena käytännön asiana tuli eteen se, että ryhmäpuheluun voi lisätä vain 5 henkilöä soittajan lisäksi.

Toisella kerralla ryhmätapaamiseen valmistautuneena Päivi tutustui ennalta Microsoftin sovelluksen Team-



sin ryhmän eli tiimin luomiseen. Päivi kyseli ryhmäläisiltä, josko he haluaisivat kokeilla tätä tapaa keskustella. Silloin kaikki halukkaat mahtuisivat mukaan. Osa halusi, osa ei. Kokeiluhalukkuuteen vaikutti myös käytössä oleva teknologia. Tietokoneella sovelluksen kokeileminen koettiin ennakkoon helpommaksi kuin puhelimella käsin, mutta molemmilla välineillä sitä voi käyttää. Tietokoneella ainakin voi liittyä sähköpostiin lähetetyn linkin kautta ja yhteen kokoukseen mahtuu 300 osallistujaa. Kun sähköpostiin lähetetään linkki, ei sen vastaanottajan tarvitse edes kirjautua tai luoda tunnuksia Teamsiin. Sovelluksessa voi keskustella joko kamera päällä tai pois. Jälkimmäisessä tapauksessa sovellus on hyvin perinteisen ryhmäpuhelun kaltainen. Ongelmaksi kuitenkin muodostui kuuluvuus. Osan ollessa puhelimessa ryhmäpuhelussa ja osan tietokoneen kautta Teamsissä, mikrofoneissa ja kaiuttimissa ääni hieman kiersi ja

kaikui. Ryhmäläisiltä kuitenkin tuli palautetta, että mukava kun edes on jotain ja tietokoneen kautta Teamsissä olleet kokivat hyvänä, ettei puhelinta tarvinnut pitää koko ajan korvalla. Puhelimellakin olleet olivat iloisia osallistumisestaan kuuluvuusongelmista huolimatta.

Aluksi on hyvä sopia tietyistä säännöistä, jottei ryhmätilanne olisi kaoottista päällekkäin puhumista.

Sovimme seuraavaa:

1. Kun aloitat keskustelun sano oma nimesi puheesi alkuun, jotta tietää kuka puhuu.
2. Odota, että puhumisvuorossa oleva henkilö saa sanottua sanottavansa, ettei päällekkäin puhumista syntyisi.
3. Varaa paperia ja kynä, että voit laittaa ylös asiat,

mitkä nousevat mieleen äänessä olevan henkilön puheessa. Näin voit tuoda esille ne omalla puheenvuorollasi.

4. Vaitiolovelvollisuus koskee myös näin toteutettua ryhmätoimintaa. Ryhmässä puhutut asiat jäävät vain ryhmäläisten tietoon.

5. Teamsissa (tai muussa vastaavassa ryhmäkokousovelluksessa) kannattaa äänenlaadun parantamiseksi mikrofoni olla auki vain puhujalla. Sen voi avata ja sulkea mikrofoniin kuvaa sovelluksessa klikkaamalla.

Teksti opiskelijaharjoittelija **Päivi**
ja vertaistoiminnanohjaaja **Kaija**

Facebook ja Instagram

Toivomme, että kaikki löytäisivät myös meidän Facebook ja Instagram -tilit sosiaalisesta mediasta! Pyrimme viikoittain jakamaan tietoa ja virikkeitä näiden kautta. Olisi mukavaa, jos jäsenemme olisivat tekevässä yhdessä juttuja myös eri medioihin. Jos sinulla on vinkkejä, toiveita tai vaikka omaa materiaalia, jota voisimme toisille piristää, niin kerro se meille puhelimitse tai sähköpostilla osoitteeseen toimisto@psmuisti.fi. Materiaali voi olla esimerkiksi runo, vinkki, kuva tai vaikka kertomus kevään keskeltä. Instagramin ajatuksena on, että siellä jaetaan kuvia ja videoita.

Voit seurata, tykätä ja kommentoida kuvia sekä videoita. Pääset myös jakamaan omia kuvia, vaikka arjen askareista toisille omalla tyylilläsi.



Instagramia pääset käyttämään näin;

1. Luo oma käyttäjätili; Lataa instagram -sovellus puhelimeesi App Storesta tai Google Play Storesta (Riippuen kännykästäsi. Tarvitaan älypuhelin). Sovellus on ilmainen ja kun se on latautunut, avaa se Instagram-logon kuvasta.

2. Aloita tilin luominen käyttämällä sähköpostiosoitteesi. Jos haluat, voit yhdistää Instagram-tilin omaan Facebook-tiliisi. Klikkaamalla Kirjautu Facebook tunnuksilla -nappia. Silloin palvelu hakee tietosi Facebookista.

3. Luo itsellesi käyttäjänimi. Voit käyttää kokonimeä, lempinimeä tai vaikka vain etunimeä.

4. Luo salasana, syötä sähköpostiosoitteesi ja lisää profiilikuva. Kuvan voi lisätä myöhemminkin. Jos lisäät puhelinnumerosi, se ei näy kenellekään.

5. Jos käyttäjänimesi on lempinimi, voit lisätä sen alle koko nimesi. Voit myös jättää kohdan tyhjäksi.

6. Seuraavaksi palvelu vinkkaa etsimään seurattavia Facebookista tai puhelimesi yhteystiedoista. Kavereita ja mielenkiintoisia sivustoja voit hakea suurennuslasi -symbolista. Kirjoita esimerkiksi; pohjoissavonmuistiry ja pääset profiiliimme.

7. Nyt tilisi on valmis ja pääset käyttämään sitä.

Tehtävä Sanaympyrä

Ratkaise sanat vihjeiden avulla.

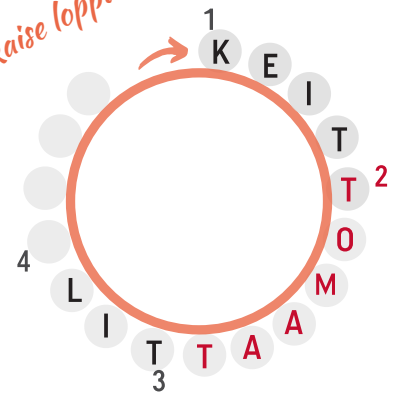
Sijoita ratkaisusanat sanaympyrään myötäpäivään. Uusi sana alkaa vihjenumeron kohdalta.

Huomaathan, että sanat menevät limittäin toistensa kanssa. Jokaisen sanan kirjainten määrä on vihjeen lopussa sulkuumerkkien sisällä.

Harjoitustehtävä:

1. liemiruoka
2. ketsuppina pullossa
3. tuoksuva maustekasvi kalan ja suolakurkun kaveriksi
4. proteiinipitoinen ruoka-aine, jonka liemi on kuutiassa

Ratkaise loppuun!



Vihjeet:

Kaikki ratkaistavat sanat ovat syötävää ja esiintyvät Suomessa kasvatettuna tai luonnonvaraisena.

1. Hapan, mutta ei pihlajanmarja. Tulehdusta poistava punaposkinen puuroaines. (8)
2. Sanan alku on silkkiä tai samettia. Loppu viittaa näkkileivän syönnistä syntyvään ääneen tai ulkomaiseen litteään kalaan, jossa yksi kirjain on vaihdettu. (12)
3. Sisältää paljon vettä vihreässä kuoressa ja löytyypä se myös leukasi alta. (6)
4. Maustekasvi tai ääni, joka syntyy tyhjää tynnyriä kylkeen lyödessä. (6)
5. Perinteinen juurikasvi, ei kuitenkaan joululaatikon aines eikä punainen. (6)
6. Rubus chamaemorus tai synonyymi hillalle, lakalle, valokille tai nevamarjalle. Sana on monikossa ja alkaa sen poimintapaikalla. (12)
7. Sanan alku vastaa niin kuin sinne huudetaan ja loppu kuvastaa omaa maata siinä missä mustikka ulkomaita. (13)
8. Ei haittaa, vaikka pakkanen ehtii tulla ennen kuin poimit tämän. Oikeastaan parempi niin! (7)
9. Lempinimi hedelmälle, joka pitää reseptin kirjoittajan etäämmällä. (5)

Huom!

Vastaukset seuraavan sivun alareunassa!

Edellisen sivun tehtävä harjoitti muistin kielellisiä osa-alueita esim. luetun ymmärtämistä, nimeämistä sekä mieleen palauttamista. Arjessa tarvitsemme näitä taitoja esim. annettujen ohjeiden mukaan toimiessa tai jonkun henkilön nimeä muistellessa. Kielellisiä harjoitteluja valitessa kannattaa panostaa monipuolisuuteen -ristikoitakin on erilaisia. Myös mielenkiintoisesta aiheesta keskustelu on tehokasta treeniä!

Kasviksia suositellaan nautittavaksi päivittäin noin puoli kiloa päivässä eli noin 5 kourallista. Tuo määrä kertyy helposti, kun kasviksia nauttii joka aterialla eri muodoissa. Valitse monipuolisesti eri värejä kasviksia, sillä ne sisältävät vaihtelevasti tärkeitä antioksidantteja. Sydäntautien ja diabeteksen ennaltaehkäisyssä kasvikset ovat tärkeässä roolissa, sillä ne sisältävät verensokeria ja kolesterolia alentavia kuituja. Kasviksista, juureksista, hedelmistä ja marjoista saa myös puolustuskykyä parantavia vitamiineja.

Siirrä edellisen sivun sadonkorjuun sanaympyrästä ratkaisusanat 1 ja 9 alla olevaan reseptiin.

Hilloke ratkaisusanoista

2 ratkaisusana 9
4 dl ratkaisusana 1
1 dl vettä
1 dl hillosokeria

1. Kuori ja kuutioi ratkaisusana 9. Laita kaikki ainekset kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä välillä sekoitellen 10-15 minuuttia.
2. Purkita kuumana puhtaisiin, lämmitettyhin lasipurkkeihin ja anna jäähtyä huoneenlämmössä. Jos pakastat hillokkeen, anna jäähtyä kattilassaan ja pakkaa pakasterasiaan.

resepti: www.sydänmerkki.fi

Kuva: Elina Himanen



Tämä tehtävä on valmistettu Apetta aivoille - avaimia aivoterveysteen - hankkeessa.

Lisää tehtäviä Apetta aivoille - aivopähkinöistä ruoka-ohjeisiin -kirjassa.

Hinta: 18,90€ + postikulut

Tilaukset:

K-S Muistiyhdistys, puh. 044 561 4927

1. puolukka
2. kangasrousku
3. tilli
4. kumina
5. nauris
6. suomunuraimet
7. metsämansikka
8. karpalo
9. omppu

SANASOKKELO

Mitä kevätsanoja löydät?

Sanoja on etuperin, takaperin,
vaakasuoraan, pystysuoraan
ja vinottain.

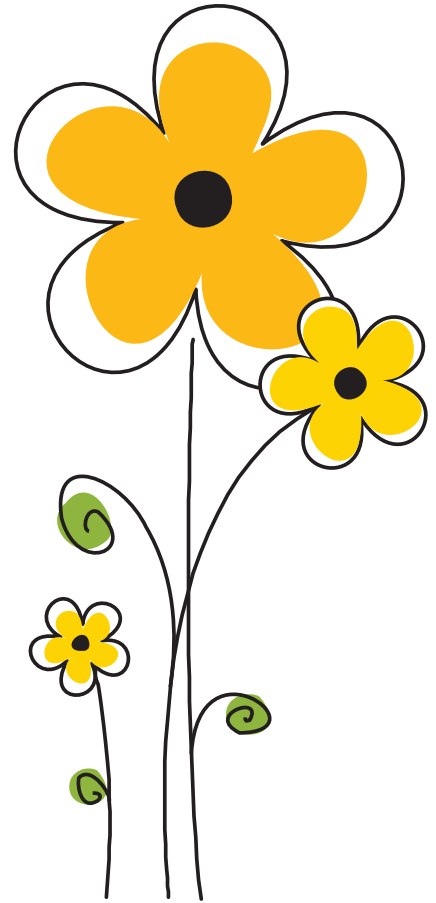
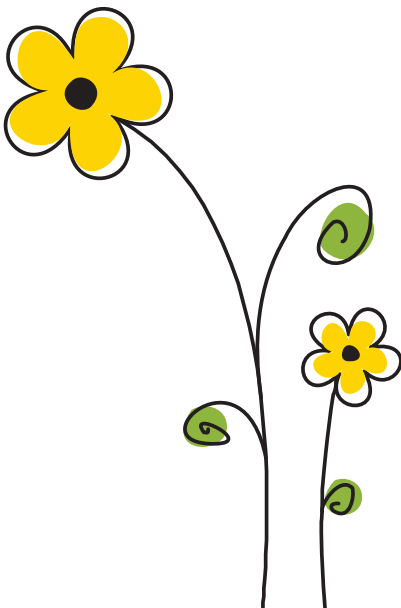


A	I	T	H	E	L	N	E	K	S	E	L
N	S	U	I	K	A	N	K	E	I	K	U
A	T	S	I	I	T	E	P	Ö	L	Y	V
R	U	U	R	U	U	M	U	E	M	L	Ä
S	T	K	E	R	L	E	R	M	U	V	Ä
I	T	O	N	U	V	I	O	A	I	Ä	T
S	A	O	K	K	A	S	H	H	T	Ä	R
S	A	R	O	P	R	A	R	N	I	D	E
I	L	K	R	E	L	E	Y	A	M	I	S
U	L	A	V	L	Ä	K	T	A	I	M	I
P	I	P	A	J	U	P	I	L	L	I	V

Synonyymi-tehtävä:**Yhdistä samaa tarkoittavat sanat viivalla.**

urpu
kelirikko
loska
routa
istuttaa
kura
kutu
tuulihyrrä
visertää
kevätilja
varttaa
iljanne

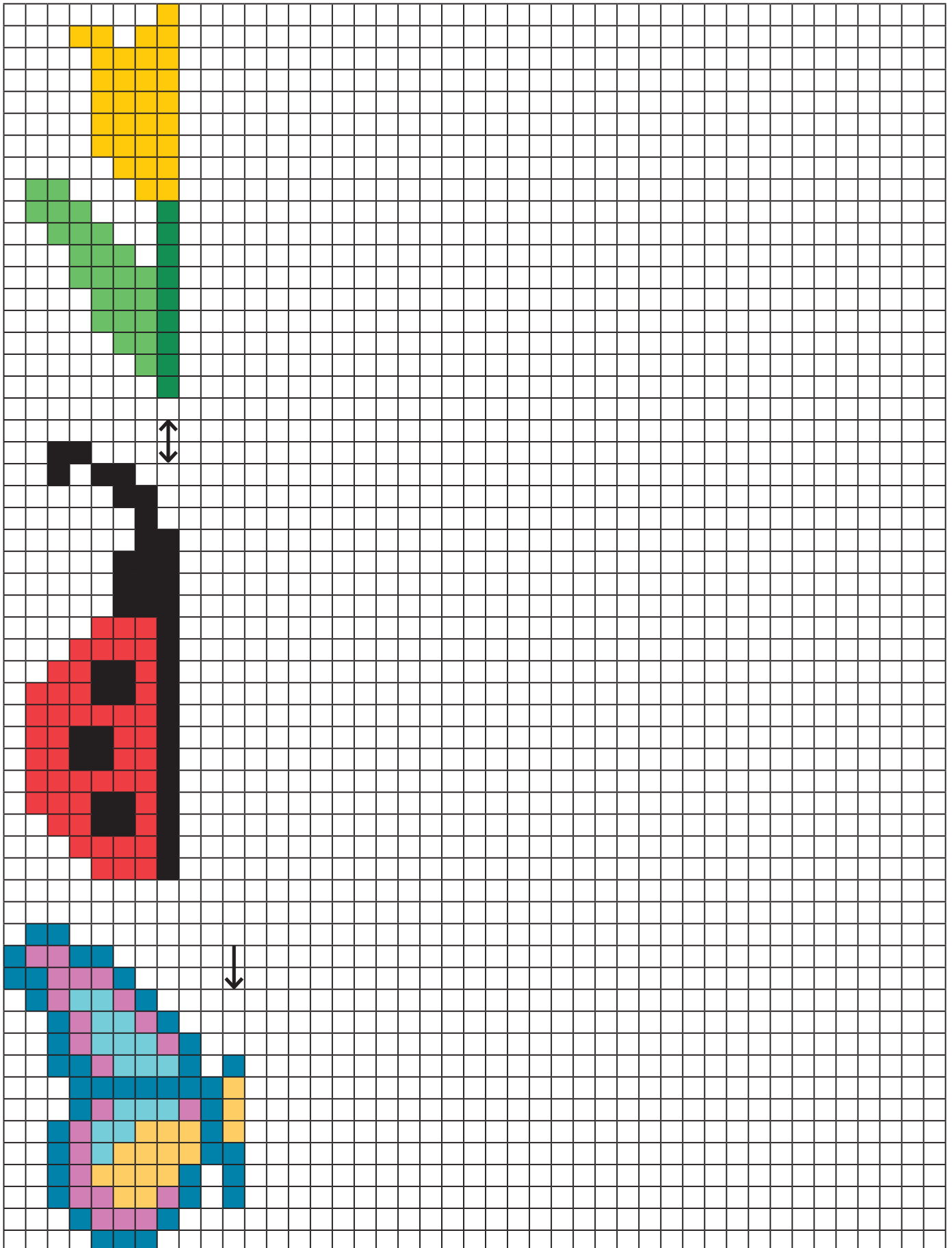
kirsi
norkko
mätimuna
viipperä
livertää
rospuutto
kaljama
sohjo
juurruttaa
oksastaa
touko
rapa

**Tavut sekaisin -tehtävä:****Yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.**

korrenhiiva
sivukaukas
vikatatal
halsolahar
terveneva
kusutrahou
karankakkoi
sitrinaukola
myssykevävät
tuskakoihiekiek

hallaharso
veneterva
kasvukausi
koirankakka
aurinkolasit
takatalvi
hiekoitushiekka
kurahousut
hiirenkorva
kevätväsytys

Väritä ruudut mallin mukaan niin,
että kuvion molemmat puolet ovat samanlaisia.



Sopeutumisvalmennuskurssin ja tuetun loman erot

Meiltä Pohjois-Savon Muisti ry:llä kysytään usein, mitä eroa on sopeutumisvalmennuskursseilla ja tuetuilla lomilla. Oheisessa taulukossa on koottuna perustiedot kummastakin.

Sopeutumisvalmennuskurssi	Tuettu loma
- Haetaan kelalta	- Haetaan niitä tarjoavalta yhdistykseltä, esimerkiksi Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:ltä
- Kurseja vain omaisille ja kursseja, joille osallistuvat molemmat	- On molemmille. Sairastuneen on selviydyttävä itsenäisesti tai avustajan (esimerkiksi omainen tai henkilökohtainen avustaja) kanssa
- Kurseilla, joille osallistuvat molemmat yhdessä, on samaan aikaan erillistä ohjelmaa omaiselle ja sairastuneelle	- Lomilla ohjelma on pääsääntöisesti yhteistä molemmille
-Ovat maksuttomia	- Lomista maksetaan omavastuuhinta
- Hakemuksen liitteeksi tarvitaan alle vuoden vanha B-lääkärintlausunto	- Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Hakemukseen hyvä perustelut, jotta tulisi valituksi
-Tarkoitettu pääsääntöisesti, että kurssi käydään kerran	- Loma voidaan kriteerien täytyessä myöntää samalle hakijalle useamman kerran, enintään joka toinen vuosi
- Osallistujien oltava alle 76 vuotta	- Ei ikäraja

Sopeutumisvalmennuskurssille haetaan Kelan lomakkeella harkinnanvarainen kuntoutus, KU 132. Liitteeksi tarvitaan kotikunnan toimijoiden (esimerkiksi lääkäri, sosiaalityöntekijä, kotihoidontyöntekijä) tekemän selvitys omaishoitajan ja omaisen kotona selviytymisestä sekä alle vuoden vanha b-lääkärintlausunto. Kurssilla on osallistujille yhteiset tavoitteet, joihin kuuluvat muun muassa arjen sujuvammat ratkaisut ja molemmille parempi yhteiselämä. Maksuttoman kurssin lisäksi Kela korvaa tietyin ehdoin kuntoutukseen tehtyjä matkoja. Matkakorvaukset haetaan erillisellä lomakkeella.

Tuettujen lomien toiminnan järjestämisestä vastaavat mm. Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry (MTHL ry), Hyvinvointilomat ry, Solaris-loma ry. Kyseiset tuetut lomat järjestetään Sosiaali- ja terveysalan avustuskuskuksen (STEA) avustuksella. Lomia on yleis- ja erityislomia. Yleislomalle voivat hakea kaikki, joilla ei ole muuten mahdollista lomailla. Erityislomat ovat tietyille kohderyhmälle, esimerkiksi muistisairaille ja heidän omaisilleen. Pohjois-Savon Muisti ry on hakenut tuettuja lomiam Maaseudun terveys- ja loma-huolto (MTHL) ry:ltä asiakkailleen ja on mukana näillä lomilla. Tuettujen erityislomien omavastuuhinta on 20€/vrk/hlö. Lomia voi hakea suoraan Maaseudun terveys- ja lomahuollon (MTHL) kautta.

Lisätietoja saat yhdistyksistä, Kelan ja Maaseudun terveys- ja lomahuollon verkkosivuilta.

Tällä hetkellä poikkeustilan vuoksi seuraavien kurssien ja lomien ajankohdista ei ole tietoa.

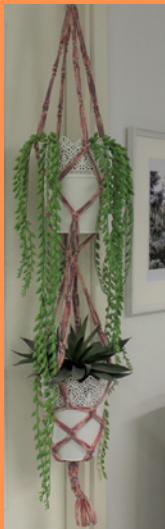
Lähteet: Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry, lomat erityisryhmille (<https://mtlh.fi/lomatarjonta/erityisryhmille/>) ja Kela, kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit (<https://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit>) 6.4.2020

MUISTILUOTSILLA MYYNNISSÄ

Kuopion Muistiluotsissa on myytävänä tuotteita yhdistyksen toiminnan hyväksi. Tässä esimerkkejä:

1 AMPPELEITA

Kahdelle ruukulle solmittu amppeli kasveille tai vaikka koreille tavarain säilytykseen. Solmittu käsin ja saatavilla monissa väreissä!
Hinta 20,00 €.



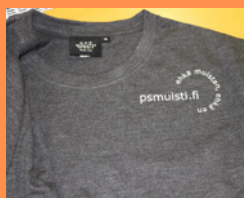
2 REPPUJA

Nyörillä varustettu kevyt reppu punaisena ja harmaana.
Hinta 10,00 €.



3 T-PAITOJA

T-paidat perusmallia harmaana ja punaisena lady fit -mallisena.
Hinta 15,00 €.



4 SURUADRESSEJA

Jäsenille 10,00 €. Muille 12,00 €



**Tarvitsetko kauppa-
tai asiointiapua
karanteenin vuoksi?**

OTA YHTEYTTÄ!

Puh. 040 575 5948

avustajapalvelu@psmuisti.fi

psmuisti.fi



Hinta arkisin klo 8-18 :

13,50 €/ 0,5 h

27,00 €/h

Palvelu on

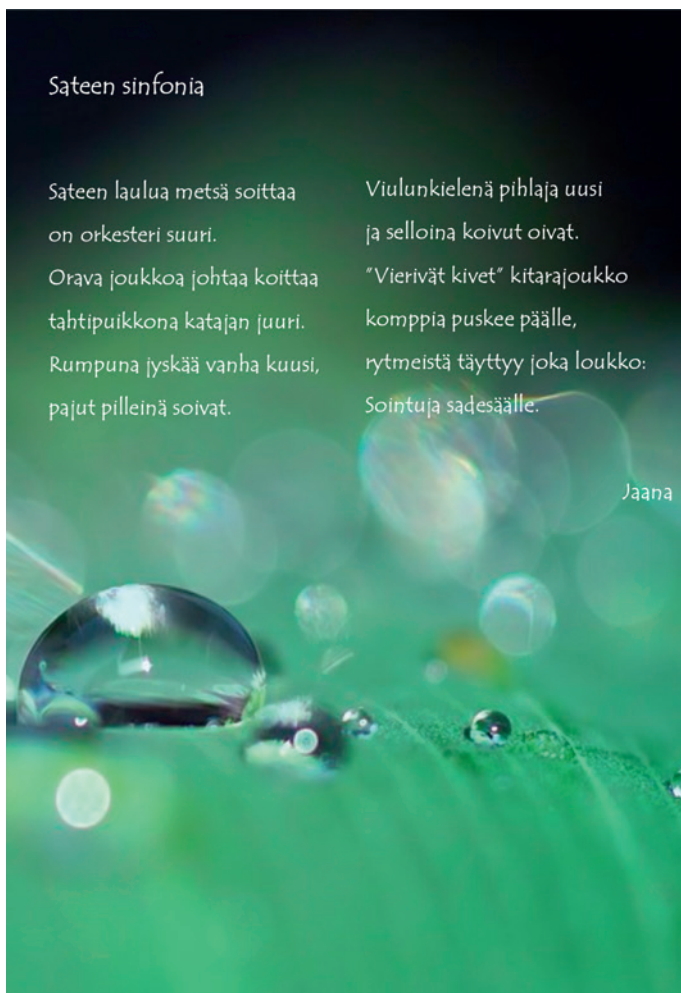
kotitalousvähennyskelpoinen!

Sateen sinfonia

Sateen laulua metsä soittaa
on orkesteri suuri.
Orava joukkoa johtaa koittaa
tahtipuikkona katajan juuri.
Rumpuna jyskää vanha kuusi,
pajut pilleinä soivat.

Viulunkielenä pihlaja uusi
ja selloina koivut oivat.
"Vierivät kivet" kitarajoukko
komppia puskee päälle,
rytmeistä täyttyy joka loukko:
Sointuja sadesäälle.

Jaana



Muistiluotsi haastaa kaikki mukaan

NEULO TAI VIRKKA HYVÄNTEKEVÄISYYTEEN

*Muistetaan etulinjan työntekijöitä,
synnytysosastoja ja ikäihmisiä palvelukodeissa
poikkeusaikana erilaisin pehmein lahjoin.*

*Voit esimerkiksi neuloa tai virkata
sukkia, lapasia, pipoja, muhveja tai
isoäidinneliöitä.*

*Työt kerätään toimistoille tai
syksyn tapaamisissa maakunnissa.*

*Jos olet jo konkari tai vasta aloittava
käsityöihminen, niin lähde rohkeasti mukaan
tekemään hyvää*

kotoa käsin.

SOITA SANNALLE: 0405563586

Muistisairaana oman tahdon tukeminen ruokavalinnoissa

Lähdetään mielikuvamatkalle lähikauppaan! Tavoitteena on, että kauppapolkusi kuljetuasi hankit kotiisi omia ravitsemustarpeitasi ja makumieltymyksiäsi vastaavaa ruokaa. Tällä matkalla ruokavalintojesi tukena ovat Muistin eväät -materiaali, jota voit käyttää itsenäisesti tai yhdessä läheistesi ja ammattilaisten kanssa. Tämä on keino vahvistaa omannäköisen elämäsi toteutumista ravitsemuksessa, mikä tarkoittaa oikeuttasi saada tukea ruokavalinnoillesi ja oikeuttasi saada tietoa valintojesi merkityksestä terveydellesi, toimintakyvyllesi ja hyvinvoinnillesi.

Matka mielikuvissasi kauppaan alkaa siitä, että käyt istumaan ja rentoudut hengittämällä syvään – nyt ei tarvitse kiirehtiä mihinkään. Ota käteesi suositusten mukainen ruokakolmio (kuva 1) ja sen myötä astu tuttuun kauppaasi. Anna katseesi pysähtyä hedelmä-vihannesosaston tarjontaan ja anna aistiesi herkiä satokauden näkymään: – Mitä vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja tahdot syödä tähän aikaan vuodesta? Poimi metsän, kasvimaan ja puutarhan antimista itsellesi mieluiset värikkäät vitamiini- ja kuituherkut. C-vitamiinoitujen täysmehujen avulla voit myös helposti suojata kehoasi väsymystä ja tulehduksia vastaan. Ja jotta voit palata kauppavalintoihisi myöhemmin, kirjoita tahdomasi ruuat muistiin ostoslistalle ruoka-aineotsikoiden viereen (kuva 2). Vaihtoehtoisesti voit palata makumuisteluun kirjaamalla kootusti ylös ruokatahtoasi osaksi hoitotahtoasi Makumieltymyksiäni-viikkoon (kuva 3).

No niin, jatketaan mielikuvamatkaa leivän ja puuron

lähteille viljavainioille ja leivontapäivään: – Herah-taako vesi kielellesi, kun kuvittelet uutispuuroa ja vastapaistetun leivän tuoksua ja makua? Olipa viljama-kusi mikä tahansa, vatsasi ja mielesi hyrräävät kun valitset usein täysjyvistä. Entä perustatko potusta pohjan pääruuillesi? Ostatko kapallisen kesätorilta? Muisteletko muhevia peruna- ja juuresmaita? Kenties mielesi halajaakin riisiä, pastaa tai jotain muuta vilja-lisäkettä elosi energiaksi, ja bonuksena saat suojarah-vintoaineet niiden täysjyvä-versioista.

Maitovalmisteet tarjoavat niin vatsan täytettä kuin lihasten, luuston ja ihon rakennusainetta. Tai ehkä olet vaihtanut kasviproteiinivalmisteisiin ja kasviuomiin: Huomaa, että niiden proteiinisäältä voi vaihdella tuotteiden välillä paljon. Maitohyllyn kohdalla voit antaa mielesi kirmata lapsuuden navettoihin ja lasisten maitopullojen kivijalkakauppoihin, viilipytyihin ja kokkelipiimään. Aikaan kun vähärasvainen maito muuttui ihmisravintona arvostetuksi. Pysähdy siis pohtimaan, mitä lasiisi tahdot kaataa, mikä välipalaksi sopisi siltään tai jonkin muun sekaan, vaikka puuron tai smuutin.

Askella ajatuksissasi hake-maan rasvaa leivälle, ruu-

anlaittoon ja leivontaan. Puntaroi laatua ja käyttöu-seutta, makua ja muuta oleellista ostoslistalle sopivina laitettaviksi. Pääasia on pehmeissä levitteissä ja kas-viöljyissä voimaksi ja suojaksi muun muassa sydän-, aivo- ja ihon terveydellesi. Entä syötkö siemeniä ja pähkinöitä? – Piirrytkö mieleesi lintujen ja oravien eväät vai omat pikkupurtavat, joista saat niin ikään hyvää rasvaa?

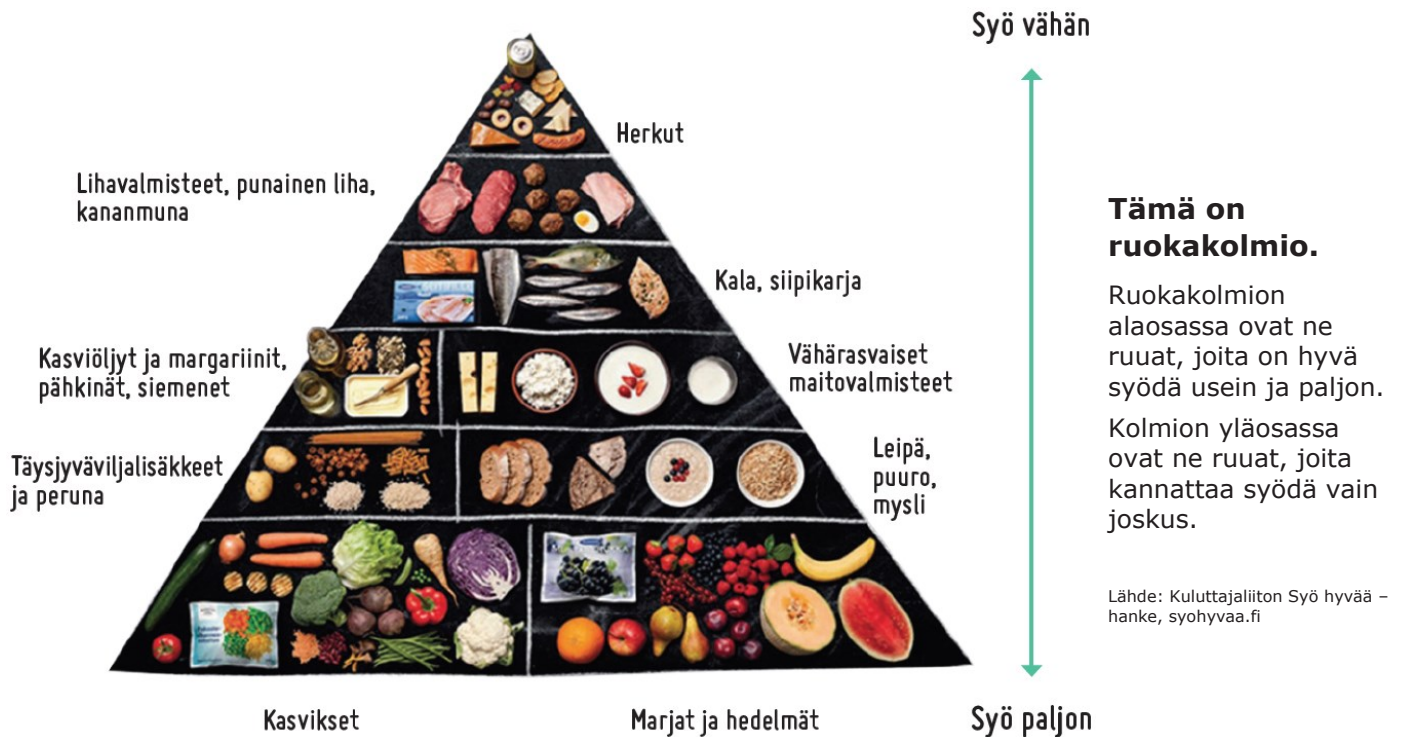
OSTOSLISTA –
MONIPUOLISTA



Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut ym.	
Kuituiset leivät, sämpylät, rieskat	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit; täysriisi ja -pasta ym. viljalisäkkeet	
Pähkinät, siemenet	
Levite, kasviöljy, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija-, kaura- yms.)	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat, palkoviljatuotteet	
Jälkiruuat, juomat, muut ruokatuotteet (mausteet yms.)	
Muuta muistettavaa	

kuva 2

RUOKAVALINNAT - MONIPUOLISTA



Elä unohi
EVVÄITÄ -PROJEKTI
psmuusti.fi



kuva 1

Taival kohti kala-altaita ja o-hoi – kireitä siimoja! Siellä eväkkäät odottavat ottajaansa, ruuaksi laittajaansa. Mitkä kalat tarttuvat nyt pyydykseen? Olisiko siellä kudulle tulleita haukia ja ahvenia..? Kaloista saat proteiinia, hyvää rasvaa ja D-vitamiinia. Tai ehkäpä kaipaat lautasellesi muuta proteiinipitoista ruokaa, kuten broileria, lihaa, munaa. Silmäile vielä ruokakolmion kasvistarjontaa ja huomaa, että herneet, pavut, linssit ja soijatuotteet ovat myös mainioita proteiinien lähteitä lihasvoimallesi.

Kauppatietokoneen päätteeksi ruokakolmion kärkeä tutkiessasi mieleesi saattaa juontua, ettei ole mitään niin hyvää kuin pulla ja kahvi, välillä vaniljapuuikko ja limonadi. Aivan niin, ruokakolmion yläosassa ovat ne ruuat, joita kannattaa syödä harkiten ja vähän. Hyvää ruokahalua omannäköisten annostesi äärellä!

Tarja Puustinen

projektipäällikkö

Muistin eväät – toimintaa ruuan voimalla -hanke

Muistin eväät -materiaali: muistaevaati.fi
toimisto@psmuusti.fi tai p. 017 263 3980

MINUN _____

MAKUMIELTMYKSENI



ALLERGIANI/ERITYISRUOKAVALIONI:

OHJE: Merkitse tärkeät makumielitykset rastilla tai kirjoittamalla ruudukkoon tuotenimi tai ympyröimällä esimerkeistä. Päivitä mieltymykset muutosten mukana.

🟢 = pidän; 😊 = ehkä pidän, ehkä en; 🟥 = en varmasti pidä

kuva 3

Ylä-Savo Aikuiset lapset

VERTAISRYHMÄ MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVAN VANHEMMAN AIKUISILLE LAPSILLE.



Ryhmätapaaminen verkossa!

Järjestämme vertaistukiryhmän verkossa aikuisille lapsille, joiden vanhemmilla on muistisairaus.

Ryhmäkokoontumiset maanantaisin klo 18:00

25.5. / 2.6. / 8.6. / 15.6.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Eija 040 526 3481 tai eija. rytkonen@psmuisti.fi

Muistisairaus koskettaa koko perhettä, asuttiinpa sitten saman katon alla tai ei. Lasten osoittama rakkaus ja välittäminen vanhempia kohtaan ei häviä sairauden myötä, mutta tunteiden kaaos ja uudet tilanteet voivat tuntua hämmentäviltä. Voi olla vaikeaa ilmaista omia tunteitaan sellaiselle, joka ei ole kokenut samaa. Eteen tulee asioita, joiden mukaan pitäisi toimia, mutta ei ole tietoa eikä taitoa kohdata kaikkea tätä muutosta.

Vertaistuen kautta oloa voi jakaa sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa. Syksyllä 2020 aloitamme vertaisryhmän Aikuisille lapsille, tietoa tästä ryhmästä saa elokuussa järjestettävästä infotilaisuudesta, jossa myös tietoa mm. muistisairauksista ja kuntoutuksesta

**Infotilaisuus aikuisille lapsille tiistaina
25.8.2020 klo 17.00 Yhdistystalo Vakka,
Iisalmi**

Ilmoittautumiset (18.8. mennessä) ja lisätietoja Tarjalta 0440661238
tarja.kesalahti@psmuisti.fi

Nyt voisi olla se aika..... "sit kun"...



Monen muistojen arkistoon on varmaankin kertynyt valokuvia menneiltä ajoilta sekä tietokoneelle digitaalisia tiedostoja ja ne odottavat juuri tuota ”sit kun” -aikaa. Olisiko nyt tämä ”sit kun”-aika laittaa valokuvat järjestykseen, koota albumeja, muuttaa ne digitaaliseen muotoon, tehdä kuvakirjoja ja ennen kaikkea hiukan lajitella kuvia.

Tällainen valokuvien ”sit kun”-hetki auttaa myös jäsentämään omaa elämää ja varsinkin hyvistä muistoista saa voimaa vaikeisiin elämänvaiheisiin ja ne ikävämät muistot antavat myös voimaa tämän päivän poikkeustilanteeseen, sillä onhan niistäkin muistojen hetkistä aikoinaan selvitty elämässä eteenpäin.

Ottakaamme siis valokuvatalkoot käsittelyyn tulevien viikkojen aikana ja seuraavan kerran kun ryhmissä tapaamme, niin kerrottavaa on meillä jokaisella valokuviin liittyen. (valokuvat <https://pixabay.com/fi/>)

Kaija Valta

TÄHTIEN TAIKAA

Oot miettinyt ehkä jokusen kerran,
kun vuoteessas odotat unta ja yötä,
kuka kertoisi edes palasen verran
syntyykö tähdet pimeään myötä.

Voin kertoa sulle nyt salaisuuden,
kuiskaan sen korvaasi varta vasten;
se taikaa on—niin ainakin luulen
ja näkee pelkästään silmillä lasten.

Yö kun kaupungin syliinsä sulkee ja hämärän huntuun sen peittää,
joku hiljaa yli kattojen kulkee
ja tähtiä koristaan heittää.

Tahtoisit joskus valvoa varmaan
ja kurkistaa salaa verhon takaa.
Näkisit kummia—sen mä arvaan;
siniviittainen tähtiä taivaalle jakaa.

Jaana

Mitä kevätsanoja löydät? -sanasokkelon vastaukset

VAAKA: leskenlehti, oras, pajupilli, siitepöly, sima, taimi, valo

PYSTY: hame, hiirenkorva, istuttaa, kiuru, krookus, kylvää, narsissi, puro, siemen, silmu

tulva, visertää

VINO: halla, kyntää, verso, vihreä

Synonyymi-tehtävä

urpu – norkko

kelirikko – rospuutto

loska – sohjo

routa – kirsi

istuttaa – juurruttaa

kura – rapa

kutu – mätimuna

tuulihyrrä – viipperä

visertää – livertää

kevätilja – touko

varttaa – oksastaa

iljanne – kaljama

Tavut sekaisin -tehtävä

korrenhiiva – hiirenkorva

sivukaukas – kasvukausi

vikatatal – takatalvi

halsolahar – hallaharso

terveneva – veneterva

kusutrahou – kurahousut

karankakkoi – koirankakka

sitrinaukola – aurinkolasit

myssykevävät – kevätsäsymys

tuskakoihiekiek – hiekoitushiekka



POHJOIS-SAVON MUISTILUOTSI

Kuopio

Lapinlinnankatu 2, 70100 KUOPIO

AVOINNA

MA-PE KLO 10-15

Puh. 017 2633 980

toimisto@psmuisti.fi

www.psmuisti.fi

Iisalmi

Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4, 74100 Iisalmi

AVOINNA

TI KLO 16.30-18, KE, TO KLO 10-12

Puh. 044 066 1238

Varkaus

Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22 78250, Varkaus

AVOINNA

TI-TO KLO 9-12

Puh. 040 556 3586

Henkilökunta

sähköpostit: etunimi.sukunimi@psmuisti.fi

(ö=o, ä=a)

Eija Rytönen • Kuopio

Toiminnanjohtaja

puh. 040 526 3481

Jenni Ryhänen • Kuopio

Toimistotyöntekijä

puh. 040 838 8032

Kaija Valta • Kuopio

Vertaistoiminnan ohjaaja

puh. 044 779 0606

Tarja Kesälahti • Iisalmi

Vertaistoiminnan ohjaaja

puh. 044 066 1238

Sanna Itkonen • Varkaus

Vertaistoiminnan ohjaaja

puh. 040 556 3586

LÄHIAVUSTAJAPALVELU JA KOTILOMITUS • Kuopio

Minna Koskinen

palveluohjaaja

puh. 040 5755 948



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo