

Muistikukko

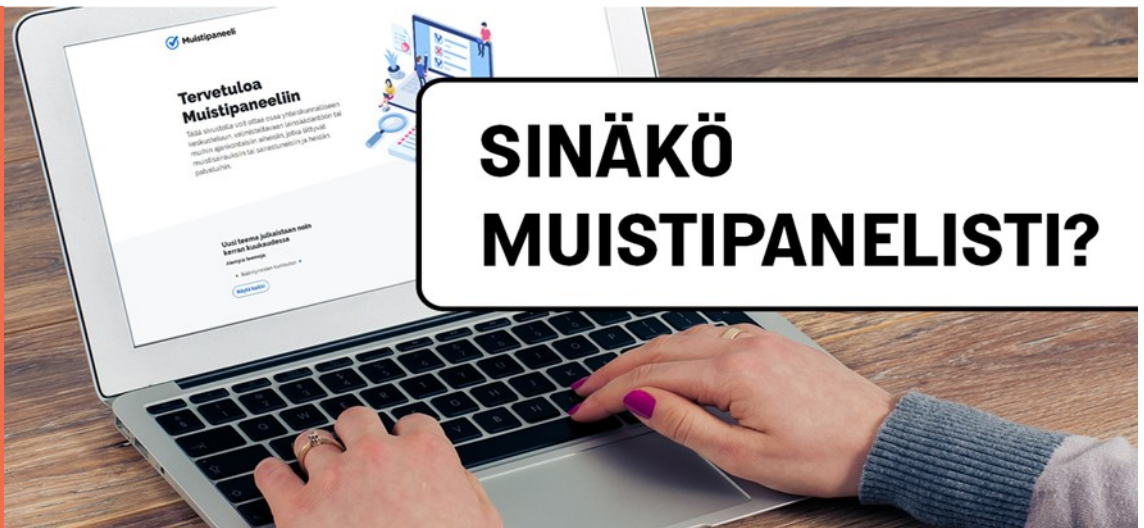


1/2021

Pohjois-Savon Muistiluotsi



**Pään asiat ovat
pääasiamme**



Tervetuloa Muistipaneeliin

Sivustolla muistipaneeli.fi voit ottaa osaa yhteiskunnalliseen keskusteluun, valmisteltavaan lainsäädäntöön tai muihin ajankohtaisiin aiheisiin, jotka liittyvät muistisairauksiin tai sairastuneisiin ja heidän palveluihinsa.

Muistipaneeli on tarkoitettu muistisairautta sairastaville, heidän omaisilleen ja läheisilleen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Rekisteröityäksesi Muistipaneeliin tarvitset sähköpostiosoitteen.

Sivuston TEEMAT -välilehdeltä näet voimassa olevat ja avoimet kyselyt. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia, ja jokaisen kyselyn vastausaika on näkyvillä. Voit vastata samaan kyselyyn yhden kerran.

Kyselyjen teemat vaihtuvat noin kerran kuukaudessa. Myöhemmin sivustolle tulevat näkyviin aikaisempien kyselyiden tulokset, joihin voit käydä tutustumassa. Muistiliitto hyödyntää kyselyiden tuloksia vaikuttamistyössään.

Kiitos, että annat aikaasi ja vastaat ajankohtaisiin kyselyihin!



Tekstin koonnut Kaija Valta

Lähde muistiliitto.fi

Sisällysluettelo

Sinustako muistipanelisti	2
Kunpa muistaisin	4
Muistibarometri 2020	5
Muistiluotsin terveiset	6
Salla Säisä	7
Unilaiva-runo	7
Valtakunnalliset jäsenedut	8
Etsintäkuulutus	10
Tehtäviä	12
LA-palvelu, tehtävien vastaukset	15
Falling -elokuva	16
Vuosikokous	18
Hyvää elämää muistiystävällisessä kunnassa	20
Hyvän hoidon kriteeristö	21
Onnenpisaroita	22
Autonrotisko-runo	21

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 1/2021

Lehteä julkaisee Pohjois-Savon Muistiluotsi

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Eija Rytönen

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 600 kpl

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

Lehdestä ilmestyy vuonna 2021 neljä numeroa:

- maaliskuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

Lehti on luettavissa myös osoitteessa psmuisti.fi

Kannen kuva Eija Rytönen

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky



Kunpa muistaisin



Kunpa muistaisin ne äänet, kun lehmät ammuivat kevätlaitumilla ja linnut lauloivat.

Kunpa muistaisin ne tuoksut, kun heinää niitettiin kesällä ja mattoja pestiin määntysuovalla.

Kunpa muistaisin sen mansikkapaikan pellonlaidalta ja sen puron, missä uitimme kaarnalaivoja.

Kunpa muistaisin, miltä tuntui silittää koiran pehmeää turkkia ja istua pyörän tarakalla.

Kunpa muistaisin ne laulut, joita minulle lapsena laulettiin.

Kunpa muistaisin muistella.

Jokaisella meillä on muistoja ja muisteleminen kuuluu kaikkiin elämänvaiheisiin. Muistelun avulla voimme tarkastella mennyttä elämää. Kaikkea emme voi muistaa, mutta muistelun avulla voimme herättää esiin joitakin muistoja ja tunteita esimerkiksi keskustelun, tuoksujen, äänien tai kuvien avulla. Muistelun avulla voimme aktivoida aivoja sekä kannustaa keskusteluun, kommunikointiin ja vuorovaikutukseen. Aivojen aktivoinnin merkitys yhdessä liikunnan kanssa korostuu ikääntymisen ja muistisairauden myötä.

Liikunnalla voidaan tutkitusti ennaltaehkäistä muistisairauksia ja hidastaa niiden etenemistä. Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa aloitetun yksilöllisen kuntoutuksen avulla voidaan parantaa mm. lihasvoimaa ja tasapainoa sekä tuoda sujuvuutta ja helpotusta asiakkaan ja omaisen arkeen. Kuntoutuksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös pidemmälle edenneissä muistisairauksissa. Kuntoutuksesta on hyötyä erityisesti myös silloin, kun toimintakyky on laskenut esimerkiksi pitkän sairaalajakson,

tapaturman tai sairastumisen myötä. Liikunta antaa iloa ja sisältöä arkeen sekä vähentää levottomuutta, ahdistusta ja toimettomuutta. Myös kipuja voidaan vähentää erilaisten harjoitteiden avulla.

Kuntoutussuunnitelma tehdään yhdessä asiakkaan, omaisen ja oman luottofysioterapeutin kanssa. Liikunnallisen kuntoutuksen lisäksi kiinnitämme huomiota mm. ravitsemukseen, apuvälineasioihin ja aivojen aktivointiin. Omaisen tukeminen ja ohjaaminen esim. avustetuissa siirroissa kuuluu myös kuntoutukseen. Kuntoutus voidaan toteuttaa vastaanotolla, kotona tai hoitokodissa. Kotona toteutettu fysioterapia tukee arjen toimintoja. Fysioterapiassa hyödynnämme myös etäkuntoutusta tarpeen mukaan.

Fysioterapiapalveluiden lisäksi tarjoamme aktivoivaa ja toimintakykyä tukevaa kotipalvelua arjen tarpeisiin. KotiSenior Oy:lta löydät sydämellisen ja kiireettömän palvelun, olipa kyse arkiaskareista, kauppakäynneistä, hoitotoimista, peseytymisestä tai kotisiivouksesta.

Haluamme toivottaa teille kaikille aktiivista ja aurinkoista kevään odotusta!

Ida Tuomaala

Geriatrisen fysioterapian

erikoisasiantuntija/ FysioSenior Oy

Kauppakatu 9, 70100 Kuopio

P. 044 224 0031

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

Muistibarometri 2020

Uusin muistibarometri on julkaistu!

Muistibarometri on Muistiliiton joka viides vuosi toteuttama tiedonkeruu muistityön tilasta kunnissa. Sen tarkoituksena on kuvata muistisairaiden hoitoa muuttuvassa palvelujärjestelmässä.

Vuoden 2020 barometri on tehty yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa osana kansallista muistiohjelmaa (2012–2020)

Kansallisessa muistiohjelmassa on ollut neljä kivijalkaa:

Aivoterveys

Asenteet

Hyvä hoito

Osaaminen

Muistibarometrin avulla seurataan kansallisen muistiohjelman toteutumista.

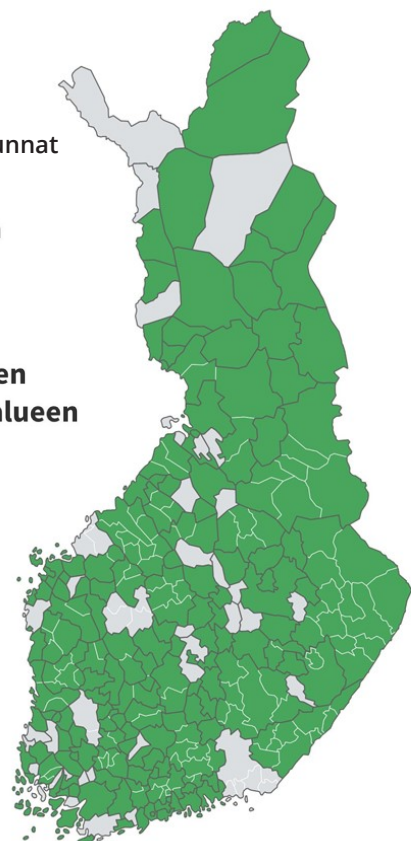
Käy tutustumassa muistibarometriin Muistiliiton sivuilla ja tiedät paremmin mikä on tällä hetkellä valtakunnallinen muistisairaiden ihmisten palveluiden tila.

Kyselyyn vastanneet kunnat

 Kyllä, 243 kuntaa

 Ei, 51 kuntaa

 Vanhuspalveluiden järjestäjävastuualueen raja



Julkaisu luettavissa Muistiliiton nettisivulla:

www.muistiliitto.fi/muistibarometri2020

Muistiluotsin terveiset

Tervehdys lehtemme lukijoille ja oikein hyvää alkanutta Uutta Vuotta 2021!

Tammikuu 2021 alkoi jo valollaan sarastaa ja antaa toivoa toimintamme suhteen Pohjois-Savon alueella. Pystyimme toteuttamaan joitakin ryhmätoimintojamme koronaohjeistuksia noudattaen. Odotukset olivat suuret toteuttaa suunniteltuja kevään toimintoja, ryhmiä, vertaiskursseja, erilaisia tapahtumia sekä ennen kaikkea nähdä ja tavata teitä kasvotusten.

Harmiksemme kuitenkin joudumme kertomaan ja toteamaan, että THL:n (Terveys- ja hyvinvointilaitos) ja Itä-Suomen aluehallintoviraston (AVI) ohjeistusten mukaan kaikkien yleisötilaisuuksien, ryhmien ja kokousten osallistujamääriä rajoitetaan sekä suositellaan painokkaasti välttämään kaikkia fyysisiä kokoontumisia, joita ei ole pakko järjestää. Syy on tuo kaikkien ja kaikkeen arkiseen päiväämme vaikuttava korona.

Ohjeistus koskee myös meidän yhdistyksemme ja Muistiluotsin toimintaa ja niinpä esimerkiksi osa ryhmätoiminnoista, MuistiKahvilat ja muut tapahtumat on siirretty myöhempään ajankohtaan.

muistiluotsit:

- **Kuopio**, Kaija Valta, p. 044 779 0606 [kaija.valta\(at\)psmuisti.fi](mailto:kaija.valta(at)psmuisti.fi)
- **Varkaus**, Sanna Itkonen, p. 040 556 3586 [sanna.itkonen\(at\)psmuisti.fi](mailto:sanna.itkonen(at)psmuisti.fi)
- **Iisalmi**, Salla Säisä, p. 044 066 1238 [salla.saisa\(at\)psmuisti.fi](mailto:salla.saisa(at)psmuisti.fi)
- Toiminnanjohtaja Eija Rytkönen, p. 040 526 3481 [eija.rytkonen\(at\)psmuisti.fi](mailto:eija.rytkonen(at)psmuisti.fi)
- Toimisto p. 017 263 3980 [toimisto\(at\)psmuisti.fi](mailto:toimisto(at)psmuisti.fi)

ETÄKAHVILAT



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Ilmoita meille sähköpostiosoitteesi,
niin lähetämme Teams-linkin.

Mahdollisuuksien mukaan pyrimme järjestämään vertaistukiryhmiä ja joitakin toiminnallisia ryhmiä ottaen huomioon ohjeistukset (max. 10 hlöä/ryhmä). Siirrämme myös osan toiminnastamme verkkoon. Kokeiluna esim. EtäKahvilat.

Olemme valmiita kokeilemaan etäyhteyksien kautta erilaisia ryhmätapaamisia, kokoontumisia ja tapahtumia. Olkaa rohkeita ja tulkaa mukaan, ohjeistamme ja neuvomme teitä pääsemään alkuun. Tavataanko, vaikka etänä?

Olemme tavattavissa puhelimitse, sähköpostitse ja Teams-yhteyden kautta.

Kaija Valta

**Ota rohkeasti
yhteyttä
Sinulle sopivalla
tavalla!**



Hei!

Olen Salla Säisä ja aloitin Ylä-Savon alueen uutena muistiluotsina helmikuussa 2021. Toimipiste sijaitsee tutussa paikassa Yhdistystalo Vakassa Iisalmen keskustassa. Koulutukseltani olen lähihoitaja ja sosionomi AMK ja työkokemusta minulla on kertynyt eri asiakasryhmien parista vauvasta vaariin. Haluan auttaa jokaista löytämään voimavaroja omasta arjestaan ja kannustaa osallistumaan Muistiluotsin toimintaan tänä etäyhteyksien aikana. Toivon olevani helposti lähestyttävä ja hyvä kuuntelija, jonka kanssa yhdessä miettiä erilaisia mahdollisuuksia omassa elämässä. Vapaa-ajalla vietän aikaa läheisten ja koirieni kanssa.

Ota yhteyttä!

Salla Säisä

p. 044 066 1238 [salla.saisa\(at\)psmuisti.fi](mailto:salla.saisa(at)psmuisti.fi)



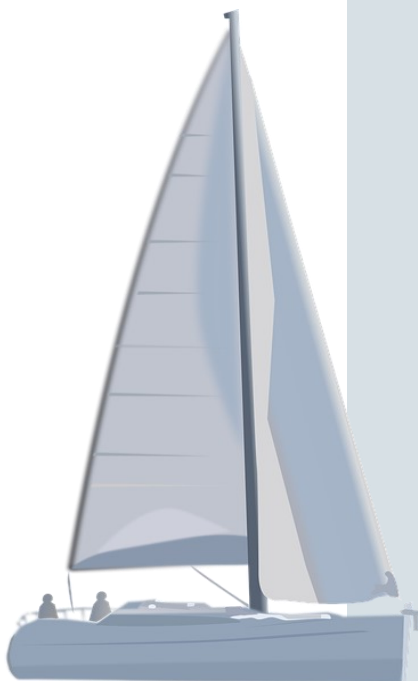
UNILAIVA

Mä nousem iltaisin siniseen laivaan
ja öiselle matkalle lähdän.
Purjehdin halki pilvisen taivaan
Luo kaukana tuikkivan tähden.

Siellä vuoret on suklaata makeisaa
— saanen kai pikkuisen kehua,
polut mustaa, kiiltävää lakritsaa
ja meret on punaista mehua.

Karkkiniittyjä suuria, makeita,
usko pois, ei ole tää satu,
kiisselijärviä syviä, sakeita
ja piparkakkuja jokainen katu.

Ja kun aamulla nousem mä laivasta
on mulla onni myötä:
en kärsi tippaakaan vatsavaivasta,
vaikka ahminkin kaiken yötä.



Jaana

Muistiyhdistysten VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET 2020-2021



.....

Apteekkituotteet.fi on hyvinvointiin keskittyvä verkkokauppa, josta voi ostaa sähköisellä reseptillä (eResepti) määrätty reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeitä ja lääkkeettömiä tuotteita. Tilaukset muistiyhdistysten jäsenille postikuluitta.

-3,95 €



.....

DementiaOnlineShop.com on senioreiden ja muistisairaiden sekä heidän läheistensä verkkokauppa. Löydät sieltä tuotteita, jotka helpottavat arkea. Muistiyhdistysten jäsenille kaikista tilauksista -15%.

-15%



.....

Holiday Club tarjoaa kylpylälomia ja loma-asuntoja. Muistiyhdistyksen jäsenille väh. -15% kylpylähotellien, Villas-huoneistojen sekä loma-asuntojen hinnoista. Loma-asunnoissa ja Villas-asunnoissa minimimajoitus 2 vrk.

väh.
-15%



.....

Memoera Trainer on tutkittu ja tuhansien muistisairaiden ihmisten käyttämä laite, joka tarjoaa hauskoja harjoitteita ja pelejä. Helppo, hyödyllinen ja viihteellinen. Muistiyhdistysten jäsenille laitteen 1. kk vuokrahinta 0 €. Vuokrahinta normaalisti 29,50 €/kk.

1.kk
0 €



.....

Suvanto Care tuottaa tilannetietoa asukkaan hyvinvoinnista kotihoivan ja läheisten tueksi. Muistiyhdistysten jäsenille -20% Suvanto Kotona ja Suvanto Mukana -palvelujen aloitusmaksuista sekä -10% Suvanto Videopuhelu ja Suvanto Lääkemuistuttaja -palvelujen aloitusmaksuista.

-20%
-10%



.....

Ettonet on erikoistunut seniorikalusteisiin ja apuvälineisiin, kiireetöntä asiakaspalvelua unohtamatta. Muistiyhdistysten jäsenille -10% normaalihintaisista apuvälineistä ja kalusteista.

-10%



.....

Puhti Lab on palvelu oman terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan. Puhdin testipaketit antavat laboratoriokokeiden kautta kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten keho voi. Muistiyhdistysten jäsenille -20% D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksista sekä -10% muista testipaketeista.

jopa
-20%

••LISÄTIETOJA SEURAAVALLA SIVULLA

Alla mainitut jäsenedut koskevat kaikkia Muistiliiton jäsenyhdistysten jäseniä.
Kaikki jäsenedut ovat lunastettavissa internetissä, osa myös puhelimitse tai sähköpostitse.
Jäsenedun lunastamiseen ei tarvita jäsenkorttia.



Muistiyhdistysten jäsenet saavat tilaukset postikuluitta.

- Mene osoitteeseen www.apteekkituotteet.fi
- Valitse haluamasi tuotteet ja paina jokaisen kohdalla "Lisää ostoskoriin"
- Kun olet valmis, klikkaa oikeasta yläkulmasta "Ostoskori"
- Tarkista tilauksesi, kirjoita "Kuponkikoodi"-kohtaan MUISTIAPTEEKKI, paina "Tilaa"
- Täytä yhteystietosi ja paina "Seuraava"
- Paina viimeiseksi "Osta nyt", jonka jälkeen pääset maksamaan



Muistiyhdistysten jäsenet saavat kaikista tilauksista -15%.

- Mene osoitteeseen www.dementiaonlineshop.com
- Valitse haluamasi tuotteet ja paina jokaisen kohdalla "Lisää ostoskoriin"
- Kun olet valmis, klikkaa oikeasta yläkulmasta "Näytä ostoskori"
- Tarkista tilauksesi ja kirjoita "Anna kuponkikoodi" -kohtaan MUISTIKAUPPA ja paina "Tilaa"
- Täytä yhteystietosi, valitse toimitus- ja maksutapa, ja paina aina välissä "Seuraava"
- Paina viimeiseksi "Osta nyt", jonka jälkeen pääset maksamaan
- Tai tilaa s-postitse info@dementiaonlineshop.com tai puhelimitse 010-322 7870 (klo 9-16)



Muistiyhdistyksen jäsenet saavat vähintään 15% alennuksen kylpylähotellien, Villas-huoneistojen sekä loma-asuntojen hinnoista:

- Mene osoitteeseen www.holidayclubresorts.com/fi
- Kirjoita "MUISTI15" kohtaan "Koodi"
- Valitse haluamasi kohde, tulo- ja lähtöajat
- Valitse kuinka monta aikuista ja lasta matkalle lähtee
- Valitse "Hae kohteet" ja suorita tilaus loppuun



Muistiyhdistysten jäsenille Memoera Trainer -laitteen ensimmäisen kuukauden vuokrahinta on 0 €.

- Tilaa joko puhelimitse (p. 044 405 0400), s-postitse (info@memoera.fi) tai verkossa:
- Mene osoitteeseen www.memoera.fi
- Valitse sivun yläaidasta "Tilaa koekäyttö"
- Täytä tilauslomake ja kirjoita jäsennumerosi tilauslomakkeen "Lisätiedot"-kenttään
- Tilaa



Muistiyhdistysten jäsenet saavat 20% alennuksen Suvanto Kotona ja Suvanto Mukana -palve-lujen aloitusmaksuista sekä 10% alennuksen Suvanto Videopuhelu ja Suvanto Lääkemuistut-taja -palvelujen aloitusmaksuista.

- Tilaa joko: sähköpostitse: myynti@suvantocare.fi
puhelimitse: 040 6533 222
- Mainitse tilauksen yhteydessä oman jäsenyhdistyksesi nimi
- Lue lisää palveluista osoitteessa www.suvantocare.fi



Muistiyhdistysten jäsenet saavat 10% alennuksen normaalihintaisista apuvälineistä ja kalusteista Ettonetin myymälöissä ja verkkokaupassa:

- Myymälöiden yhteystiedot löytyvät www.ettonet.fi -verkkosivuilta.
- Verkkokauppatilauksessa valitse haluasi tuotteet ja siirry ostoskoriin oikeasta yläkulmasta
- Kirjoita "MUISTI" kohtaan "Käytä kuponki"
- Suorita tilaus loppuun
- Tilauksen voi tehdä myös s-postitse ruskeasuo@ettonet.fi tai puhelimitse 040 511 1118



Muistiyhdistysten jäsenet saavat 20% alennuksen D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksista sekä 10% alennuksen muista testipaketeista:

- Mene osoitteeseen www.puhti.fi
- Valitse haluamasi testi(t) kohdassa "Tuotteet"
- Käytä D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksia tilatessasi etukoodia muistiliitto20
- Muissa testipaketeissa etukoodi on muistiliitto10

ETSINTÄKUULUTUS

HEI!

**SINÄ TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN
SAIRASTUNUT ALLE 65-VUOTIAS NAINEN KUOPIOSTA,
VARKAUDESTA TAI LÄHIALUEELTA**

**Ole rohkeasti yhteydessä ja tule mukaan
MuistiMimmit- ryhmään!**

MuistiMimmit on toiminnallinen, toimintakykyä vahvistava, vertaisuuteen perustuva ryhmä. Sen jäsenet suunnittelevat kokoontumiskertojen ohjelman itse kiinnostuksensa mukaan ja sen perusteella, millä on merkitystä heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa.

Ryhmä kokoontuu aluksi ohjatusti (muistiluotsin kanssa) noin kerran kuukaudessa iltapäivisin 1,5 h/kerta. Myöhemmin ryhmäläiset sopivat itse kokoontumisajat. Muistiluotsi on taustalla tukena ja auttaa käytännön järjestelyissä.

Näin korona-aikaan kokoontumiset järjestetään aluksi etänä ja suunnitellaan yhdessä ryhmätoimintaa.

LISÄTIETOJA Pohjois-Savon Muistiluotsin muistiluotseilta:

KUOPIO, Kaija Valta/ 044 779 0606
[kaija.valta\(at\)psmuisti.fi](mailto:kaija.valta(at)psmuisti.fi)

VARKAUS, Sanna Itkonen/ 040 556 3586
[sanna.itkonen\(at\)psmuisti.fi](mailto:sanna.itkonen(at)psmuisti.fi)



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo



MUISTINEUVO

asiantuntija neuvoa ja ohjaa



09-8766 550

Ma, Ti ja To klo 12–17

Ke ja Pe klo 12–15

Puhelun hinta 0,08 €/min + pvm.

MINNESLINJEN BETJÄNAR PÅ SVENSKA

på tisdagar kl. 15–17 på samma telefonnummer



MUISTIJOOGA - TREENAA MUISTIA JA KESKITTÄMISKYKYÄ!

-10% jäsenille kaikista tuotteista
ja palveluista. Tutustu! muistijooga.fi



UUSI JÄSENETU Muistiliiton ja sen jäsenyhdistysten jäsenille!

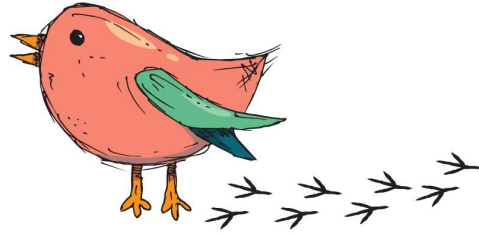
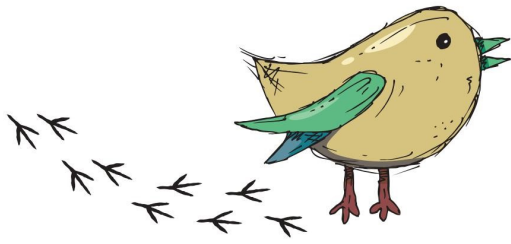
Muistijooga keskittyy aivojen aktivointiin ja ennaltaehkäisemään muistihäiriöitä sekä parantamaan keskittymiskykyä. Se pyrkii ylläpitämään harjoittajan toiminnallisia (kognitiivisia) kykyjä, aivojen hyvinvointia ja hyvää muistitoimintaa.

Muistijoogassa olennainen apuväline on Memomat-matto ja liikuntarajoitteisille muistilauta.

Joogaa koskevissa lääketieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että joogalla on monipuolisia terveysvaikutuksia – myös aivot hyötyvät ja aktivoituvat joogasta.

Yritys Viveka Finland Oy / Muistijooga

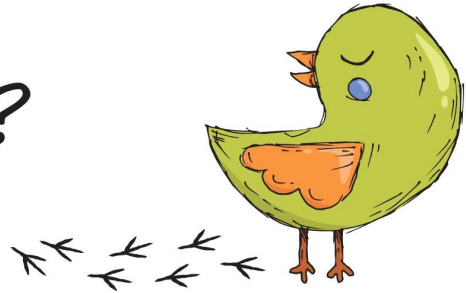
Yhteyshenkilö Antti Sipinen, [anttisipinen1\(at\)gmail.com](mailto:anttisipinen1(at)gmail.com), p.0500 416 262



SANASOKKELO

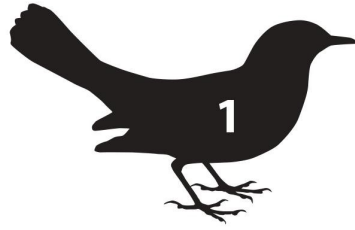
Mitä lintuja löydät?

Sanoja on etuperin, takaperin,
vaakasuoraan ja pystysuoraan.



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

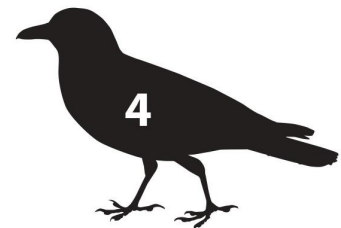
Yhdistä lintu ja varjokuva.



haarapääsky
harmaahaikara
huuhkaja
maakotka



metso
mustarastas
pikkukuovi
sepelkyyhky



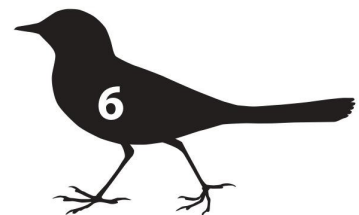
tilhi

varis



varpunen

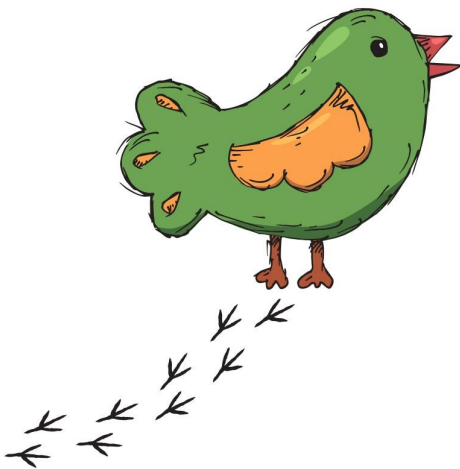
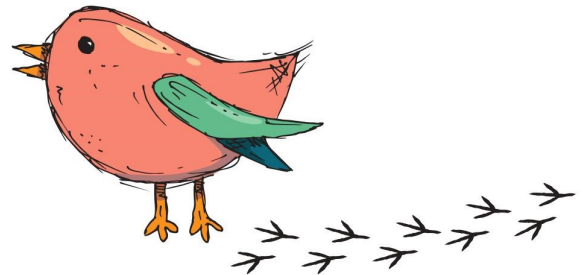
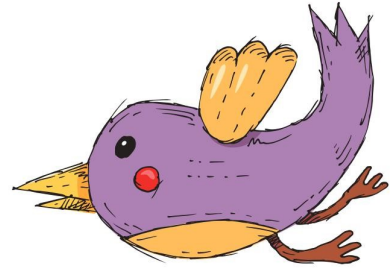
västäräkki



Tavut sekaisin -tehtävä:
yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.

kakirakos
kanakino
kiesalita
kitasviku
kusilkuikki
lauraslutas
metrisome
rakkarihame
rastitaskäträ
siranpita

kivitasku
laulurastas
merimetso
nokikana
rantasipi
meriharakka
räkättirastas
silkkiiuikku
koskikara
satakieli



Kirjaimet sekaisin -tehtävä:
yhdistä yhteen kuuluvat sanat viivalla.

auton ujellus
etanaliitin
Ilmo Harakka
kahvapurkaus
kakara tahtoi
kotkasukat
lankkupuut
olenkin upea
tanner takoi
tuhkakuutamo

kottarainen
punatulkku
talitiainen
varpushaukka
kattohaikara
laulujoutsen
tukkasotka
peukaloinen
muuttohaukka
harmaalokki

Avustajapalvelut



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

p. 040 575 5948

avustajapalvelu(at)psmuisti.fi



Arjen apuna ja tukena omatoimisuutta vahvistaen:

- lisää hyvinvointia ja elämän mielekkyyttä
- täydentää kotihoidon palveluita
- on läsnä omaisen poissa ollessa
- esim. kevyet kotityöt, ruoan laittaminen
- ulkoilu, asiointi- ja saattajapalvelu

Hinta arkisin 27,00 €/h klo 8–18

*Palvelumme on
kotitalousvähennyskelpoinen!
Kuopiossa on käytössä
sotaveteraanien palveluseteli
ja lisälmessa myös
omaishoitajan palveluseteli.*

Vastaukset tehtäviin

Kirjaimet sekaisin -tehtävän vastaukset

rästäskäträ – räkättirastas
sirpanpita – rantasipi
etanaalitin – talitainen
Ilmo Harakka – harmaalokki
kahvapurkaus – varpushaukka
kakara tahto – kattohaukka
kotkasukat – tukkasotka
lankkuput – punatulku
olenkin upea – peukaloinen
tanner takoi – kottarainen
tuhkakuuatamo – muuttohaukka

Mitä lintuja löydät? -sanasokkelon vastaukset
VAAKA: all, fasaani, kalalokki, kuikka, kuukeli,
kaki, kapytikka, maakotka, metso, peippo,
riekko, satakieli, sinitiainen, varpunen
PYSY: hiiripöllö, kiiruna, kuovi, punatulku,
tavi, västäräkki

Lintu ja varjokuva -tehtävän vastaukset

1. mustarastas, 2. haaparääsky, 3. tilhi, 4.
varis, 5. huuhkaja, 6. västäräkki, 7.
sepelkyyhky, 8. metso, 9. pikkukuovi, 10.
varpunen, 11. maakotka, 12. harmaahaukka

Tavut sekaisin -tehtävän vastaukset

kakirakos – koskikara
kanakino – nokikana
kiesalita – satakieli
kitasviku – kivitasku
kusilikuikki – silkkikuikki
laurastus – laulurastas
metrisome – merimetso
rakkarihame – meriharakka

Elokuva FALLING ohjaus Viggo Mortensen

Miesten muistiryhmä Alzerit kävi 8.1. Kuopion Kuvakukossa katsomassa Viggo Mortensenin elokuvan Falling. Elokuva oli meille tärkeä, koska siinä nousee keskeiseksi teemaksi Alzheimerin tauti katsojalle haasteellisella tavalla. Kokoonnuimme seuraavalla viikolla 13.1. Muistiluotsiin pohtimaan elokuvan sanomaa ja keskustelun yhteenveto on alla.

Elokuva valottaa yksin asuvan, eläkeiässä olevan Willisin elämää, jossa kohtalo on kolhinut pahasti miestä. Willis asuu kaukana pohjoisessa yksin maatilallaan. Elokuva kuvaa 1900-luvun loppupuolta USA:n länsirannikolla. Hänen poikansa John haluaisi auttaa isäänsä ja hakee Willisin vierailulle kotiinsa Kaliforniaan tavoitteena houkutella isänsä muuttamaan lähemmäksi lapsiaan.

Elokuvassa tehdään useita takauksia vuosikymmenten taakse, jolloin Willis oli nuori perheenisä ja perheen kaksi lasta, John ja Sarah alle kouluikäisiä. Perhe-elämää luonnehti tuolloin pelon ilmapiiri ja isän uhkaavan käyttäytymisen jännite. Isän ja aviomiehen elämänpituinen ongelma oli hauras itsetunto, pelolla hallitseminen ja jopa väkivaltaisuus. Tämä johti perheen hajoamiseen ja vaimon poislähtöön lastensa kanssa.

Kului vuosikymmeniä ja kontaktit lasten ja isän välillä olivat vähäisiä. Keski-ikään

päästyään John halusi, että isä muuttaisi pois pohjoisesta lähemmäksi häntä ja tyttärtään Sarahia. Isä oli jo vanha, ja isän selviäminen yksin maatilalla töiden kanssa herätti huolta lapsissa ja voimakkaan halun auttaa isää.

Isän luonne osoittautui heti tapaamisen myötä hankalaksi. Johnin oli kuitenkin vaikea hyväksyä tätä. Päivät pojan luona osoittautuvat jännitteisiksi, koska Willis oli luonteeltaan entistä äkkipikaisempi, itsepäisempi ja vanhoista perinteistä tiukasti kiinnipitävä. Keskustelut ajautuivat usein isän arvostelevaan sanankäyttöön poikaansa kohtaan. John pyrki säilyttämään rauhallisuutensa ja pitkään tässä onnistuikin. Vierailun aikana Johnille kuitenkin kävi selväksi, että isää ei voinut houkutella muuttamaan Kaliforniaan ja niinpä John matkusti isäänsä saattamaan takaisin pohjoiseen isän maatilalle, jossa Johnin oli varhaislapsuutensa elänyt. Sinne Willis jäi yksin jatkamaan elämäänsä.

Elokuvasta tekee erityisen mielenkiintoiseksi se, että Willis sairastaa keskivaikealle asteelle edennyt muistisairautta. Mutta elokuvassa muistisairautta ei lainkaan ole olemassa. John ei yhdistä isäänsä muistisairautta puhumattakaan Willisistä. Elokuvan katsoja nykytiedon valossa kuitenkin ilmiselvästi näkee Willisin kärsivän tästä sairaudesta, mikä selittää myös Willisin kulmikkaan ja aggressiivisen käyttäytymisen. Ajallisesti elokuva sijoittuu viime vuosisadan

keskivaiheelta vuosisadan loppuun ulottuvalle ajanjaksolle. Silloin tieto Alzheimerin sairaudesta oli nykyistä vähäisempää.

Elokuva havainnollistaa hyvin sen, miten perheen sisällä kasvetaan olemassa olevien ongelmien muovaamiksi eikä kyetä näkemään vallitsevan todellisuuden luonnetta. John näki isänsä niiden muistikuvien valossa, jotka isän tahditon käyttäytyminen Johnin lapsuuden ajoilta nosti hänen mieleensä. Isän loukkaavaa kielenkäyttöä ja pojan elämäntavan jatkuvaa arvostelua ei kukaan elokuvassa osannut yhdistää muistisairauteen. Asetelma pysyi isän ja pojan välillä samana kuin se oli ollutkin aina. Johnin oli myönnettävä isän jääräpäisyys ja hän antoi periksi samalla tavalla kuin pienenä poikana.

Alzheimerin tautia ei siis tavallaan elokuvassa ollut lainkaan, vaikka se toisaalta oli kaiken aikaa läsnä ja antoi selityksen rankoille kohtaamisille, väärin tulkinnoille ja ohipuhumisille. Näin asian laita oli viime vuosisadalla Amerikoissa ja näin varmasti silloin meilläkin.

Elokuvasta voisi hyvin tehdä toisen version, jossa John olisi tietoinen isänsä sairaudesta ja sen myötä Willisin kanssakäymisestä kanssaan. Silloin käydyt keskustelut ja yhteenotot olisivat varmasti saaneet täysin toisenlaisen sisällön. Se kuitenkin jäi ilmeiseksi tosiasiaksi, että Willisin paras paikka elää elämänsä loppuun oli tuttu ja turvallinen maatila kaukana pohjoisessa.

Toinen mielenkiintoinen pohdittava aihe oli Willisin hankalien luonteenpiirteiden vaikutus hitaasti etenevään muistisairauteen. Willis kohteli epäasiallisesti lähimmäisiään jo terveenä ollessaan. Miten hiipivä sairaus sai käyttövoimaa tästä, ja miten Willis ajoi käyttäytymisellään kaikki ihmiset pois elämästään ja tuomitsi lopulta itsensä erakkomaiseen yksinäisyyteen ja katkeroituneeseen mielentilaan? Oliko syy Willisin perusluonteenlaadun vai sairauden? Sen pohtimiseen elokuva haastaa jokaisen katsojan.

Mauri Tiainen & Alzerit





**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen



Pohjois-Savon Muisti ry:n vuosikokous

keskiviikkona 31.3.2021

klo 17:30 alkaen

Kuopion Muistiluotsin alakerrassa (Lapinlinnankatu 2)

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Voimassa olevien sääntöjen mukaan yhdistyksen kokouksessa äänioikeus on yhdistyksen *varsinaisella jäsenellä* ja perhejäsenellä on läsnäolo-oikeus.

Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä ilmoittautuessa annettuun sähköpostiosoitteeseen lähetettävän linkin kautta.

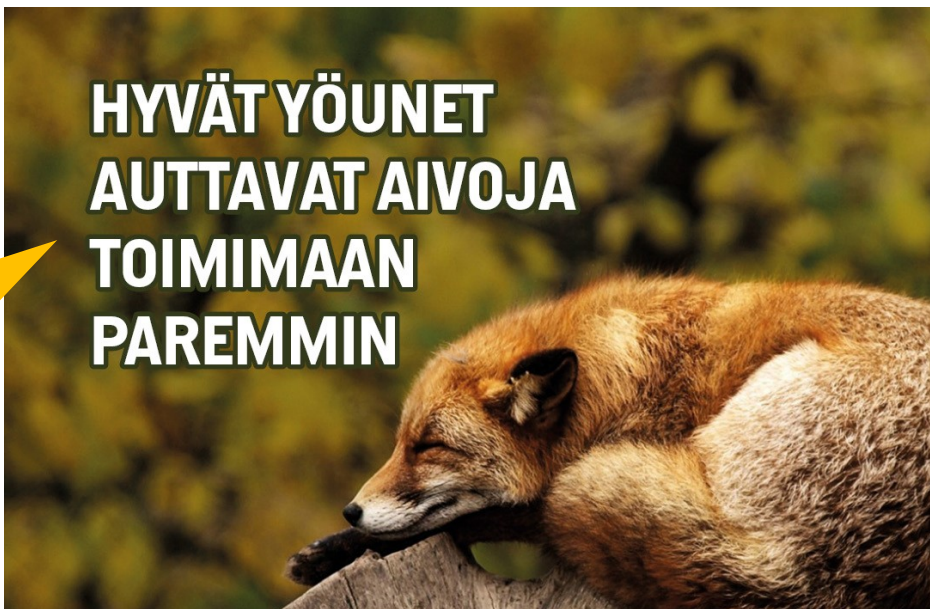
Kokousmateriaali on saatavissa yhdistyksen toimistolta 24.3. alkaen.

Ohjeistuksesta koronatilanteeseen liittyen tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla psmuisti.fi

Ilmoittautumiset ja kysymykset jäsenyyteen liittyen yhdistyksen toimistoon p. 017 263 3980 29.3. mennessä

AIVOTVIKKO Vko 11

HYVÄT YÖUNET AUTTAVAT AIVOJA TOIMIMAAN PAREMMIN

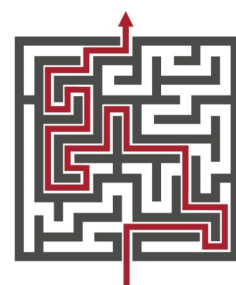


Aivoviikon aikana nostetaan esiin aivoterveysten eri osa-alueita.

Kerromme viikon aikana mielen hyvinvoinnin, ravinnon, aivojen aktivoinnin, liikunnan sekä unen ja levon merkityksestä aivoterveydelle. Sosiaalisessa mediassa julkaistavien haasteiden avulla jokainen voi testata, miten muutokset elämäntavoissa vaikuttavat omaan hyvinvointiin.

Seuraa myös muistiyhdistysten ilmoittelua ja Muistiliiton tapahtumakalenteria!

TERVEELLINEN RUOKAVALIO ON PARASTA AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISTÄ



Aktivoi aivojasi



Hyvää elämää muistiystävällisessä kunnassa



Muistiliiton tavoite kuntavaaleissa 2021 on muistiystävällinen kunta, jossa muistisairautta sairastava ja hänen läheisensä elävät turvallista ja hyvää arkea yhdenvertaisesti osallistuen.

Muistiystävällinen kunta on hyvä paikka elää. Talouden tiukoissa raameissakin muistiystävällistä kuntaa voidaan rakentaa viisailla valinnoilla ja päätöksillä sekä yhteistyöllä.

1. Yhdistykset ovat kunnan voimavara hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä, muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä tukemisessa sekä palveluiden tuottamisessa

- Muistiyhdistykset ja Muistiluotsi-keskukset tarjoavat avointa ja maksutonta ammattilaisten ohjausta ja neuvontaa, vertaistukea sekä vapaaehtoisten apua.
- Järjestöjen tuki on osa muistisairaansujuvaa palvelupolkua ja kunnan palveluiden lisäresurssi.

2. Muistisairauksien ennaltaehkäisy ja sairauden tunnistaminen ajoissa kannattaa

- Tämän päivän muistiystävälliset päätökset edistävät ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua

sekä hillitsevät muistisairauksiin liittyviä kustannusten kasvua.

- Aivoterveysten edistäminen pienentää riskiä sairastua muistisairauteen.
- Peruspalveluissa tarvitaan tietoa muistisairauksista, jotta sairauden varhainen tunnistaminen ja diagnosointi toteutuu.
- Liikunta- ja kulttuuripalvelut pitävät ikääntyneet kuntalaiset virkeinä ja hyvinvoivina.

3. Pidetään hyvää huolta muistisairaista ihmisistä ja heidän läheisistään

- Kuntoutus ja päivätoiminta sekä laadukas, yksilöllinen kotihoito tukee omatoimisuutta ja siirtää ympärivuorokautisen hoidon tarvetta.
- Inhimillinen, kodinomainen ja turvallinen hoito kuuluu hyvään elämään palveluasunnossa ja hoivakodissa.
- Muistisairaajat ovat oikeutettuja vammaispalvelulain mukaisiin palveluihin ja tukeen.
- Omaishoitajien jaksamista tukevat sairastuneen vuorohoito, kotiin annettavat palvelut, vapaapäivät sekä omaishoitajien terveystarkastukset.

Hyvän hoidon kriteeristö

Työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin



Muistiliiton julkaisusarja ohjaa muistityön ammattilaisia muistisairaahan ihmisen toiveet ja tarpeet huomioivaan hoivaan, kuntoutukseen ja hoitoon.

- Antaa kokonaiskuvan muistisairaahan ihmisen omannäköisen elämään ja hyvään hoitoon liittyvistä osa-alueista
- Toimii välineenä muistityön kehittämisessä, toteutuksessa, seurannassa ja arvioinnissa
- Tarjoaa muistisairaalle ja läheiselle mahdollisuuden arvioida ja valita saamaansa tukea, hoitoa ja palveluja
- Ohjaa päättäjiä, johtoa ja työntekijöitä laadun ja palvelujen tarkastelussa, suunnittelussa ja kehittämisessä

Hyvän hoidon kriteeristön löydät Muistiliiton nettisivulta: muistiliitto.fi -> tuki ja palvelut -> luettavaa ja tekemistä -> hyvän hoidon kriteeristö



Muistiliiton julkaisusarja 2/2016



Koonnut: Sanna Itkonen

Lähde: www.muistiliitto.fi

ONNENPISAROITA

Lue esimerkit ja kirjoita ylös omia onnenpisaroitasi.



hauskat rekisterikilvet

kohisevat kosket ja vesiputoukset

ensirakkaus

ilmapallojen pompottelu

hyvinvoivat huonekasvit

helmeilevät juhla juomat

itsensä ylittäminen

lapsen ensimmäiset sanat

hengittämiseen keskittyminen

jääkiekon maailmanmestaruus

vastapesty, kirkkaat ikkunat

katseiden kohtaaminen

kirsikankukat ja omenankukat

sanaleikit

mustekynällä kirjoittamisen taito

tervan tuoksu

karttapallon pyörittäminen

juuri oikean kokoiset ruuvimeisselit

pajunkissat

tutun lupaus tulla avuksi

sipulilla värjätyt kananmunat

rättisitikat ja kuplavalokkarit

AUTONROTISKO

Matkailu vanhalla biilillä
käy onnenkantamon diilillä.
Vaikka auto kulkeekin joutuisasti,
viekö se sittenkään perille asti.

Tarvitse et stereoita,
sen ääni takuulla ei voita kirskuntaa ja kitinää,
vaihtenvaihdon vikinää.

Sakotuksen vaara poistuu—
aina sama juttu toistuu.
Kolinaa ja kilinää,
jos vauhti sadan ylittää.

Ei varma ole käsijarru,
auton eessä paksu parru
mäkiparkin takaa,
on auto silloin vakaa.

Öljy haisee, bensa palaa,
rahaa menee varkain, salaa
huoltoon, korjaukseen pieneen
kuin vesi häipyis pesusieneen.

Jos auto luonas kauan pysyy
se varantoa vankkaa kysyy.
Ja ennen pitkää, kuka ties,
on tärkein tuttus huoltomies.



Jaana

POHJOIS-SAVON MUISTILUOTSI

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

sähköpostit: etunimi.sukunimi(at)psmuisti.fi

Kuopio

Lapinlinnankatu 2
70100 KUOPIO

Iisalmi

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4
74100 IISALMI

Varkaus

Yhdistystalo Warikko
Ahlströminkatu 22
78250 VARKAUS

Eija Rytönen

toiminnanjohtaja
p. 040 526 3481

Salla Säisä

muistiluotsi
p. 044 066 1238

Sanna Itkonen

muistiluotsi
P. 040 556 3586

Kaija Valta

muistiluotsi
p. 044 779 0606

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä
p. 017 2633 980

Löydät meidät
myös:



Pohjois-Savon Muisti ry



#pohjoissavonmuistiry

www.psmuisti.fi



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo