

Muistikukko

Pohjois-Savon Muistiluotsi

1/2024

Pään asiat ovat
pääasiamme

Tärkeä tiedote!

**Jos olet jo maksanut jäsenmaksun 2024
vuoden alussa tämä muistutus
ei koske sinua!**

Pohjois-Savon Muisti ry:n syyskokous on päättänyt, että yhdistyksen jäsenmaksu on vuoden 2024 alusta 25,00 €.

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

Jäsenmaksun voi maksaa etukäteen

- yhdistyksen tilille FI81 460 021 2000 8950 tai toimistoon (Lapinlinnankatu 2, Kuopio) **keväällä maaliskuun** tai **syksyllä syyskuun loppuun mennessä**. (Jäseneksi liittymisajankohdan voi tarkistaa toimistolta, puh. 017 263 3980 tai sähköpostitse [toimisto\(at\)psmuisti.fi](mailto:toimisto(at)psmuisti.fi)).
- Kun jäsenmaksu on saapunut yhdistyksen tilille, merkitsemme sen maksetuksi jäsenrekisteriin *emmekä lähetä postitse laskua*.

Ilmoitathan toimistoon joko puhelimitse, sähköpostitse (toimisto(at)psmuisti.fi) tai psmuisti.fi -sivujen [yhteydenottolomakkeen](#) kautta *jos haluat päättää jäsenyytesi*. Näin emme turhaan postita sinulle jäsenlaskua. Ilmoita myös jos osoitteesi on muuttunut. Näin varmistat jäsenlehtien perilletulon!

Sähköpostiosoitteesi ilmoittamalla voimme myös tiedottaa jäsenasioista sitä kautta.

Kiitos!

Sisällysluettelo

Jäsenmaksutiedote	2
Aivotutkimusyksikön tutkimukset	4
Yhdistyksen kevätkokouskutsu	5
Kevään kaikille avoimia ryhmiä	6-7
Kevään muistikahvilat.....	8 - 9
Mitenkäs tässä näin kävi?	10 - 12
Harjoittelija esittäytyy	13
Avaimia aivoterveysteen -tapahtuma.....	14
Sopeutumisvalmennuskurssit ja Tuetut lommat	15
Tehtäviä	16 - 17
Runo.....	18
Tehtävien vastaukset	19
YHteystiedot	20

Pohjois-Savon Muisti ry

Hallituksen puheenjohtaja

Satu Pirskanen

Hallituksen sihteeri

Irma Purssila

Muistikukko 1/2024

**Lehteä julkaisee Pohjois-Savon
Muistiluotsi**

Pohjois-Savon Muisti ry

Toimitus:

Pohjois-Savon Muisti ry:n työntekijät

Taitto:

Jenni Ryhänen

Lehden painos on 800 kpl

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

**Lehdestä ilmestyy vuonna 2024 neljä
numeroa:**

- helmikuu
- toukokuu
- syyskuu
- joulukuu

Aineistoa otetaan vastaan jatkuvasti.

**Lehti on luettavissa myös osoitteessa
psmuisti.fi**

Kannen kuva Eeva-Maija Pietilä

Painopaikka Offsetpaino L. Tuovinen Ky





Itä-Suomen yliopiston Aivotutkimusyksikkö on avannut tietoturvallisen palvelun, jossa kuka tahansa voi rekisteröityä vapaaehtoiseksi osallistumaan kliiniseen tieteelliseen tutkimukseen. Vapaaehtoiseksi tutkimukseen voi rekisteröityä [Aivotutkimusyksikön sivuilla](#) kohdassa "Tutkimuksiin osallistuvien rekrytointi", mistä löytyy myös tarkempaa tietoa henkilötietojen käsittelystä.

Potilaita rekrytoivat tutkimukset



OTSA-OHIMOLOHKORAPPEUMAT

GENFI-Perinnöllinen otsalohkodementia

Tutkimuksessa selvitetään perinnöllisten otsa-ohimolohkorappeumien taudinkulkua ja kehitetään uusia biomarkkereita taudin diagnostiikkaan ja seurantaan.

Saatat soveltua tutkimukseen, jos

- olet yli 18-vuotias
- sinulla on todettu perinnöllinen geenivirheen aiheuttama otsa-ohimolohkorappeuma
- olet 1. asteen sukulainen, jonka omaisella on todettu perinnöllinen otsaohimolohkorappeuma
- et ole raskaana

Tutkimukseen osallistuminen:

Tutkimukseen osallistuminen kestää 1-2 päivää. Lisäksi teistä kerätään tietoja vuosittaisella kontrollikäynnillä. Tutkimus kestää yhteensä 10 vuoden ajan. Tutkimuskäynnit ovat maksuttomia.

Tutkimuksesta vastaava henkilö: LT, dosentti Johanna Krüger, Oulun yliopistollinen sairaala ja Oulun yliopisto

Mikäli haluat osallistua tutkimukseen tai lisätietoa tutkimuksesta, ota yhteys tutkimusyksikköön:

Tutkimusyksikkö Kuopio: Kuopion yliopistollinen sairaala ja Itä-Suomen yliopisto, Aivotutkimusyksikkö

Päättutkija: dosentti Eino Solje

Ota yhteyttä: Tutkimushoitaja Jenni Niinimäki, jenni.niinimaki@uef.fi, puh: 050 344 3867



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

Kutsu yhdistyksen jäsenille



Pohjois-Savon Muisti ry:n kevätkokous

tiistaina 26.3.2024 klo 17:00

Muistiluotsin kerhotilassa (Lapinlinnankatu 2, Kuopio)

- Kokoukseen voi osallistua paikan päällä tai Teams -yhteydellä ilmoittautuessa annettuun sähköpostiosoitteeseen lähetettävän linkin kautta.
- Ilmoittautumiset ja kysymykset jäsenyyteen liittyen tiistaihin 19.3. mennessä p. 017 263 3980 tai sähköpostitse toimisto(at)psmuisti.fi
- Kokousmateriaali on saatavissa yhdistyksen toimistolta 19.3. alkaen.



**Lämpimästi
tervetuloa!**

Vetristely- ja yhteislaulutuokiot

Kevät 2024

Muistiluotsin kerhotila, Lapinlinnankatu 2, Kuopio



• MA 5.2.

• MA 19.2.

• MA 4.3.

• MA 18.3.

• MA 15.4.

• MA 29.4.

• MA 13.5.

• MA 27.5.

- 12:30–13:00 vetristelyä
- 13:00–14:00 yhteislaulua

Laulun jälkeen kahvit!

Tervetuloa!

**Kaikille avoimia
ryhmiä**

**lisalmissa ja
Kuopiossa.**

Tervetuloa!

Tiedustelut: puh. 017 263 3980

Skip-Bo korttipelikerho

**Mukavaa yhdessäoloa kortinpeluun ja
kahvikupposen äärellä! Kaikille avoin!**

- MA 12.2. klo 12:30 - 14
- MA 26.2. klo 12:30 - 14
- MA 11.3. klo 12:30 - 14
- MA 25.3. klo 12:30 - 14
- MA 8.4. klo 12:30 - 14
- MA 22.4. klo 12:30 - 14
- MA 6.5. klo 12:30 - 14
- MA 20.5. klo 12:30 - 14



Pohjois-Savon Muistiluotsin katutalon kerhotiloissa.

(Lapinlinnankatu 2, Kuopio)

**Lisätietoa
ryhmistä ja
tapahtumista
psmuisti.fi -
sivuilta**



Muistiporinat -ryhmä

Hiljattain muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen

Tervetuloa mukaan lämminhenkiseen ja avoimeen ryhmään vaihtamaan ajatuksia arjesta muistisairaudesta. Osallistua voit kertaluontoisesti tai koko kevään ajan. Kahvitarjoilu!

Kevät 2024

klo 12-13

- to 8.2. Toimintakyvyn tukeminen
- to 7.3. Porinaa
- to 4.4. Tulevaisuuteen varautuminen
- to 2.5. Mielen hyvinvointi
- to 30.5. Porinaa

Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4, Iisalmi



Pohjois-Savon Muistiluotsi
p. 040 556 3586
www.psmuisti.fi

Onko muistisairautta sairastava läheisesi siirtynyt pitkäaikaishoitoon?

Hoidamme edelleen -vertaisryhmä on tarkoitettu pitkään muistisairautta sairastaneen läheiselle.

Ryhmän vetäjänä toimii vapaaehtoinen, ja se kokoontuu noin kerran kuukaudessa Kuopion Muistiluotsilla (Lapinlinnankatu 2) ja Iisalmessa Yhdistystalo Vakassa (Pohjolankatu 4).

Olet lämpimästi tervetullut ryhmään!

Lisätiedot

- Muistiluotsi/ Kuopio
p. 044 779 0606
- Muistiluotsi/ Iisalmi
p. 044 066 1238 ja p. 040 556 3586



Savonia-ammattikorkeakoulun ja Savon ammattiopiston yhdessä koordinoiman Polkuja yhteisöohjautuvuuteen vanhustyössä - hankkeen tavoitteena on rakentaa vaihtoehtoisia etenemisreittejä vanhustyön organisaatioiden siirtymisessä yhteisöohjautuvuuteen.

Hankkeen tuloksena 13 pohjoissavolaista vanhustyön tiimiä etenee kohti yhteisöohjautuvuutta yhdessä hankkeen työyhteisövalmentajien kanssa.

Me olemme yksi tiimeistä!

Saimme yhteistyön myötä kunnian tavata myös yhteisöohjautuvuuden "guruja" - Perttu Salovaaran sekä Kati Toikan. Lämmin kiitos vierailustanne ja yhteisistä pohdintoista!



Kuvan yläriivi: Jenni Ryhänen, Kati Toikka, Minna Lappalainen, Salla Säisä, Kaija Valta, Sanni Kangastie

Alarivi: Perttu Salovaara, Eija Rytönen





Muistiluotsin Muistikahvilat kevät 2024

Pohjois-Savon eteläosa



Joroinen (Casinon kokoustila, Mutalantie 2 B)

- Torstaisin 1.2./ 14.3./ 25.4. ja 23.5. klo 13 - 14:30

Karttula (Kunnantalon asukastila, Kissakuusentie 6)

- Torstaisin 29.2./ 21.3./ 25.4. ja 23.5. klo 10 - 11:30

Kuopio (Muistiluotsin kerhotila, Lapinlinnankatu 2)

- Tiistaisin 23.1./ 20.2./ 19.3. ja 23.4. klo 13 - 14:30

Leppävirta (Leppä rengas, Suomalapurontie 18)

- Tiistaisin 30.1./ 27.2./ 26.3. ja 30.4. klo 13 - 14:30

Rautalampi (Rautalammin kirjaston Kivijalka, Rautalammintie 4)

- Torstaisin 15.2./ 14.3./ 18.4. ja 16.5. klo 13 - 14:30

Riistavesi (Osuuspankin kerhuhuone, Keskustie 20)

- Keskiviikkoisin 14.2./ 17.4. ja 22.5. klo 10 - 11:30

Suonenjoki (Kohtaamo, Keskuskatu 4)

- Keskiviikkoisin 31.1./ 28.2. ja 27.3. ja 24.4. klo 10 - 11:30

Varkaus (Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22)

- Keskiviikkoisin 31.1./ 28.2./ 27.3./ 24.4. ja 29.5. klo 13 - 14:30

Pohjois-Savon pohjoisosa

Iisalmi (Yhdistystalo Vakka, Pohjolankatu 4)

- Torstaisin 18.1./ 15.2./ 14.3./ 11.4. ja 16.5. klo 10 - 11:30

Keitele (Keiteletalon Mauri-pääty, Äyräpäantie 6)

- Torstaisin 18.1./ 22.2./ 28.3. ja 25.4. klo 13 - 14:30

Maaninka (Maaninkatalon kahvio, Maaningantie 32)

- Tiistaisin 16.1./ 13.2. ja 19.3. klo 13 - 14:30

Nilsinä (Nilsinän asukastila, Nilsiantie 78)

- Keskiviikkoisin 7.2./ 6.3. ja 8.5. klo 10 - 11:30

Rautavaara (Rautavaaran kunnankirjasto, Koulutie 6)

- Torstaisin 21.3./ 25.4. ja 23.5. klo 12 - 13:30

Sonkajärvi (Arjen Askeleen tila, Lyseotie 1)

- Keskiviikkoisin 7.2./ 20.3./ 24.4. ja 22.5. klo 13 - 14:30

Kaikille avoin ja maksuton kohtaamispaikka muistiasioista ja aivoterveystä kiinnostuneille. Mukavaa yhdessäoloa ja muistitreeniä kahvikupin äärellä.

Lämpimästi tervetuloa!



Mitenkäs tässä näin kävi?

Sain Alzheimer-diagnoosin 7.2.2020. Tieto sairaudesta tuli täytenä yllätyksenä. Olin tehnyt suunnilleen kaiken mahdollisen ennaltaehkäisyyn - tosin toisen kansantaudin - näkökulmasta. Suvussani on ollut paljon sydän- ja verisuonitautia, mutta samat terveet elämäntavat pätevät myös muistisairauksiin: monipuolinen liikunta, punaisen lihan välttäminen, tupakoimattomuus ja raittius. Painoni on pysynyt kaiken aikaa normaalina. Lisäksi olen pitänyt verenpaineen kurissa lääkkeillä ja säännöllisillä elämäntavoilla ehkäissyt stressiä. Kaikesta huolimatta muistisairaus tunkeutui elämäni.

Hakeuduin tutkimuksiin sattumalta. En olisi tuntenut tarvetta mennä lääkäriin, mutta suostuin vaimoni pyynnöstä hakeutumaan tutkimuksiin juuri ennen eläkkeelle siirtymistä. Työterveyslääkäri kirjoitti lähetteen KYS:n neurologiselle osastolle. Syksyllä 2019 minulle tehtiin useita tutkimuksia muistitestien lisäksi. Kävin magneettikuvauksessa, varjoainekuvauksessa ja minulta otettiin myös selkäydinnäyte. Lopulta vuoden 2020 alkupuolella minut ja vaimoni kutsuttiin KYS:iin, jossa tuomio tuli: sairastan varhaista Alzheimerin tautia.

Tähänkö minun vasta-alkanut eläke-elämäni nyt tyssäisi? Luovutanko? Annanko periksi kohtalolle? Vastaus oli heti selvä. En anna! Minunhan piti nauttia eläkeläisen vapaudesta ja päästä täyttämään vapaan miehen mielitekoja, osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan, olla aktiivinen luonnonsuojelija, retkeillä, toimia vapaaehtoisena, kirjoitella lehtiin, lukea kirjallisuutta ym.

Uhkana olevan lamaannuksen käänsin välittömästi toiminnaksi. Saatuani tiedon sairaudestani menin suoraan Kuopion

Muistiluotsiin ja ilmoittauduin vapaaehtoiseksi. Korona oli tuona keväänä muuttunut pandemiaksi, mutta en antanut periksi.

Menneet lähes neljä vuotta muistisairauden kanssa ovatkin olleet juuri sitä, mitä eläkevuosilleni olin suunnitellut: olla aktiivinen toimija yhteiskunnassa. Koin ihmeellisen elämyksen näin toimiessani. Sairauteni muuttuikin lamaantumisen sijasta eläkepäivieni rikkauden lähteeksi. Uutta ja ennalta arvaamatonta vain oli, että kanavana olikin Kuopion Muistiluotsin tarjoamat mahdollisuudet.

Minut otettiin lämmöllä vastaan. Sain tehtäväksi vetää muistimiesten ryhmää ja syksyllä 2020 pääsin mukaan Muistiliiton kokemustoimijakoulutukseen, joka pidettiin Oulussa. Kaikki nämä vuodet olen siis toiminut sekä vertaisohjaajana että kokemustoimijana, ja elämä on kantanut.

Kokemustoimijana olen vienyt viestiä muistisairaudesta oppilaitoksiin, kouluihin ja järjestöihin ja kertonut, mitä muistisairaus minulle on merkinnyt niin hyvässä kuin pahassa. Olen tavannut runsaasti uusia ihmisiä muistialan eri sektoreilta ja päässyt näkemään, miten monipuolista toimintaa on olemassa muistisairauksia sairastavien ihmisten ja heidän läheistensä auttamiseksi ja tukemiseksi. Samalla olen itse valmentanut itseäni tulevaisuudessa odottaviin haasteisiin ja opetellut hyväksymään elämän rajallisuuden tämän sairauden viitoittamana.

Olen myös kaiken aikaa pyrkinyt seuraamaan, miten Alzheimer-tutkimus etenee maailmalla sairauden syiden selvittämisessä ja uusien hoitojen ja lääkkeiden kehittämisessä. Kuopiossakin tehdään monenlaista tutkimustyötä

muistisairauksien saralla. Itä-Suomen Yliopiston alaisessa Aivotutkimusyksikössä on kaiken aikaa meneillään lääketutkimuksia, joiden tavoitteena on luoda uusia tehokkaampia lääkkeitä Alzheimerin tautiin. Tuon tuostakin me muistisairaajat saamme kutsuja mennä mukaan lääketutkimuksiin. Näin tehdessämme viemme lääketutkimusta eteenpäin ja samalla saamme tarkennetun tilannekuvan omasta sairaudestamme, vaikka emme varsinaista hyötyä saisikaan kokeiluasteella olevista lääkkeistä.

Kuopiossa muistisairaahan hoito on hyvällä tasolla. Olen itse päässyt sairauteni aikana noin puolen vuoden välein kontrollitutkimuksiin, jossa minulle on tehty psykologin toimesta joka kerta muistitestit, ja lääkäri on tulkinnut tulokset ja tehnyt vielä omia hermoston toimintaan liittyviä kokeita. Lisäksi olen kolme kertaa hakeutunut vapaaehtoisena Aivotutkimusyksikön lääketutkimuksiin. Siellä aivojani on pariin kertaan magneettikuvattu ja otettu useita selkäydinnäytteitä. Näin minun muistisairaudestani on kertynyt kattava kuvaus ja toistuvista muistitesteistä muistini toiminnallinen jatkumo.

Menneen neljän vuoden aikana muistitestini tuloksissa ei juurikaan ole tapahtunut heikentymistä, mistä olen luonnollisesti iloinnut. Olen jopa mielessäni ajatellut, että aivojen aktiivinen käyttö, jota olen pyrkinyt jatkamaan eläkeläisenä, auttaa aivoterveiden ylläpitämisessä aivan samoin kuin aktiivinen liikunta lihaskunnan ylläpitämisessä. Viime keväänä käydessäni kontrollitutkimuksissa lääkärimeni nosti jo esille, että sairaudestani on jotakin poikkeavaa, koska se tuntuu etenevän varsin hitaasti. Tämäkin tieto ilahdutti minua kovasti.

Viime syksynä Aivotutkimusyksikössä käynnistyi uusi lääketutkimus, joka heti pisti silmäni ja johon olin heti valmis osallistumaan. Kyse oli uudesta lääkeaineesta, joka pistettäisiin suoraan selkäydinkanavaan selkäydinnäytteen oton

Olen myös kaiken aikaa pyrkinyt seuraamaan, miten Alzheimer-tutkimus etenee maailmalla sairauden syiden selvittämisessä ja uusien hoitojen ja lääkkeiden kehittämisessä. Kuopiossakin tehdään monenlaista tutkimustyötä muistisairauksien saralla.

yhteydessä. Näin lääke pääsisi ohi veriaivoesteen suoraan aivoihin. Muistisairailla tauproteiinin määrä nousee, mikä vahingoittaa aivosoluja. Tarkoitus oli tutkia lääkkeen vaikutusta tauproteiinin määrään. Lääkkeen tehtävänä olisi laskea tauproteiinin määrää sekä selkäydinnesteessä että aivonesteessä ja näin hidastaa muistisairauden oireiden ilmaantumista.

Mutta jälleen kävi niin kuin oli käynyt lääketutkimuksiin osallistumisissani aikaisemminkin. Hyvien ennakkotulosten perusteella en täyttänyt osallistumiseen tarvittavia kriteereitä. Minun selkäydinnäytteeni tauproteiinin tasot olivat kuin terveellä ihmisellä. Turhaan minulle annettaisiin kokeilulääkettä pitoisuutta laskemaan.

Tästä käynnistyi seuraava vaihe. Aivotutkimusyksiköstä lääkäri soitti 28.11. Puhelimessa hän kertoi, että minulla ei olekaan Alzheimerin tautia. Lääkkeen käyttö

oli lopetettava samana päivänä, ja alkoi totuttelu uuteen elämänvaiheeseen, jota ei enää varjosta muistisairaus.

Nämä lauseet ovat pyörineet siitä lähtien lähes päivittäin päässäni ja tuottaneet suuria tunteita. Totta kai tieto on ollut järisyttävän merkittävä. Jälleen kerran kaikki muuttuu elämässäni. Ilo ja vapauden tunne astuivat esille. Tulevaisuus onkin ihan jotain muuta kuin mihin olin jo ehtinyt tottua.

Neljä vuotta elämästäni olen elänyt Alzheimerin kanssa. Väärästä diagnoosista en syytä ketään enkä ole katkera. Diagnoosini perustuu käytettävissä olevien tutkimusmenetelmien tulkintaan ja jatkuvaan seurantaan. Olen ollut mukana toistuvissa kokeissa ja saatujen tulosten mukaan sairaustapaukseni ei olekaan edennyt tyypillisellä tavalla. Lopulta lääkärit saattoivat varmistua uusista tutkimustuloksistani, että sairauteni eivät täytä Alzheimerin taudin kriteereitä.

Myös itseäni voin onnitella omasta aktiivisuudestani. Ilman hakeutumista Aivotutkimusyksikön uuteen lääketutkimukseen olisin edelleen Alzheimer-

potilas ja käyttäisin Exelon lääkettä tuttuun tapaan. Aikaisintaan tulevana keväänä olisin kontrollikäynnin jälkeen saanut saman vapauttavan tiedon.

Mutta palaan vielä diagnoosiini helmikuussa 2020. Jos se pelkästään minusta olisi ollut kiinni, en olisi tähän päivään mennessä hakeutunut lääkäriin muistiongelmieni vuoksi enkä näin olisi koskaan saanut Alzheimer-diagnoosia. Kaikki se vaiva ja minuun uhrattu lääketieteellinen työ olisi kanavoitunut toisin. Samoin se taloudellinen satsaus, jonka olen käyttänyt lääkkeisiin ja ravintoliuoksiin. Mutta koska menneet eläkevuoteni ovat olleet sairauden parissa antoisia, innostavia ja sosiaalisesti rikasta aikaa, en halua uhriutua, en kantaa kaunaa, vaan asennoitua valoisasti tulevaisuuteen ja antaa elämän tulla vastaan uusien mahdollisuuksien kirjona.

Elämä ottaa, antaa ja kantaa!

Kuva ja teksti Mauri Tiainen

Kuutamoyön loimua
Lapin vaellukseltani
Enontekiön Hetassa
tammikuulta 2023.



Työharjoittelussa Pohjois-Savon Muistiyhdistyksellä

Tietoa minusta

Hei, Olen Johanna Toivanen. Opiskelen tällä hetkellä toista vuotta yhteisöpedagogiksi Humanistisessa Ammattikorkeakoulussa Kuopion kampuksella. Suoritan ensimmäistä ammatillista työharjoittelua parhaillaan Pohjois-Savon Muisti ry:llä sekä Muistiluotsissa. Aloitin työharjoitteluni Muistiyhdistyksellä noin viikko sitten ja harjoitteluni kestää yhteensä kuusi viikkoa. Minua kiinnostaa järjestötyö ja erityisesti sosiaali- ja terveysalan järjestöt sekä potilasjärjestöt. Olen aiemmalta ammatiltani lähihoitaja ja olen työskennellyt aiemmin kunnallisella puolella hoitoalan tehtävissä. Tämä on ensimmäinen kertani, kun tutustun käytännössä harjoittelun kautta kolmannen sektorin toimintaan. Muistisairaiden sekä heidän läheistensä kohtaamisesta ja heidän kanssa työskentelystä minulla on aiemman ammattini kautta kokemusta lähinnä sairaalamaailmasta.

Kuinka kiinnostuin yhdistyksestä?

Muistiyhdistyksen toiminnasta kuulin Kuopiossa opiskelijoille järjestetyillä yhdistysapproilla, joissa oli eri yhdistyksien toimintaa esitelty pisteittäin ympäri kaupunkia. Muistiyhdistyksen tutustumispiste herätti oman mielenkiintoni yhdistystä kohtaan. Siellä mukava kohtaaminen muistiyhdistyksen työntekijän kanssa sekä mielenkiintoiset pienet harjoitustehtävät jäivät mieleeni. Otin selvää Muistiyhdistyksen nettisivuilta lisää toiminnasta ja tutustuttuani päätin hakea työharjoitteluun. Harjoittelujaksoltani odotan innolla kohtaamisia muistisairaiden sekä heidän omaisten kanssa, kerhotoimintoihin sekä vertaistukiryhmiin tutustumista ja osallistumista sekä ohjaustuokion järjestämistä. Olen jo ensimmäisen viikon aikana työharjoittelussani huomannut, kuinka merkittävää on, että muistiyhdistyksen toimintaa on. Sairastuneiden osallisuuden tukeminen, vertaistuki, erilaiset aktiviteetit kerhotoimintojen myötä arkeen ja tietoisuuden lisääminen muun muassa omista oikeuksista ovat mielestäni tärkeitä.

Mitä yhteisöpedagogi tekee?

Yhteisöpedagogin tutkinto voi herättää monelle kysymyksen mieleen, että mitä yhteisöpedagogi tekee työkseen. Avaan hieman koulutustani tähän. Yhteisöpedagogista valmistuu arvostavan kohtaamisen ammattilaisia nuorisotyön ja järjestötyön kentille sekä moninaisiin ammatillisiin toimintaympäristöihin yhteiskunnan eri sektoreilla. Yhteisöpedagogi muun muassa kehittää yhteisöjen ja yksilöiden hyvinvointia, ymmärtää yhteiskunnan monimuotoisuutta ja monikulttuurisuutta, tietää yksilön kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä tietää ehkäisevän työn merkityksen.

Kohtaamisiin!

- Johanna





Avaimia aivoterveyyteen

keskiviikkona 13.3. 2024 klo 10 - 12:30

Kuopion kaupunginkirjaston kokoussalissa

FYSIOSENIOR

KOTISENIOR

Kuuloliitto

Mukana:

- Fysiosenior Oy / Kotisenior Oy
- Kuuloliitto ry
- Lounaskahvila Hilima
- Nonna Kallavesi
- Pohjois-Savon AVH -yhdistys
- Pohjois-Savon Muistiluotsi
- Savon Martat ry
- Tarjoomo -osuuskunta
- TulkkaušILONA Oy
- Vanhustyön keskusliitto ry



NONNA
KALLAVESI

Pohjois-Savon
AVH-yhdistys ry



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Savo

Savon Martat ry

Tarjoomo.fi
PALVELUHAKU

TULKKAUS
ILONA



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Tietoisku ja esittelypisteitä
aivoterveystä ja
ravitsemuksesta.

TulkkaušILONA
kirjoitustulkkaa tietoiskut.

TERVETULOA!

Kela:n kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

Kela järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja lapsille, nuorille ja aikuisille sekä heidän perheilleen ja läheisilleen.

Sopeutumisvalmennuskurssit auttavat asiakasta ja hänen perhettään sopeutumaan sairauden tai vamman mukanaan tuomiin muutoksiin. Kuntoutuskurssilla kuntoutuja saa tukea sairaudesta tai vammasta kuntoutumiseen ja tietoa sairaudestaan, vertaistukea sekä tukea arjen toimintoihin.

Kurssit toteutetaan ryhmämuotoisena kuntoutuksena.

Asiakkaalla on mahdollisuus yöpyä palveluntuottajan tiloissa kahden hengen huoneessa. Jos asiakkaan läheinen osallistuu kuntoutukseen, hän yöpyy pääasiallisesti samassa huoneessa asiakkaan kanssa.

Lisätietoja löytää Kelan nettisivuilta kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit ja [kuntoutuskurssihaun](#) avulla voit hakea eri sairausryhmien kursseja.



MTLH:n tuetut lomat muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen

Syksyllä 2024 yhteistyökumppaneina ovat Keski-Suomen, Oulun seudun ja Etelä-Karjalan muistiyhdistykset

Lomat on tarkoitettu muistisairaalle ja omaiselle yhdessä. *Voitte hakea lomaa, vaikka ette ole muistiyhdistyksen jäseniä tai asu yhdistyksen alueella.* Lomalle osallistuu noin 20 aikuista.

Lomalla voi virkistyä ja levätä. Lisäksi voi osallistua hyvinvointia tukevaan ohjelmaan oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan yhdessä lomaryhmän kanssa. Toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta saa vertaistukea, vinkkejä ja erilaisia näkökulmia oman elämän ja arjen tueksi. Lomalla on osittain erillistä ohjelmaa omaishoitajalle.

Päävastuu hoidettavasta omaisesta on omaishoitajalla. Lomakohteesta on saatavilla vähäistä yleisavustamista. Lisätietoja lomakohteen apuvälineistä ja esteettömyydestä saat lomakohteesta.

Lisätietoja MTLH:n sivustolta mtlh.fi



Ajankohta	Teema	Yhteistyökumppani	Kohde	Hakuaika päättyy
27.10.2024 - 01.11.2024	Omaishoitajan ja hoidettavan loma	Keski-Suomen Muistiyhdistys ry	Kylpylähotelli Peurunka	27.07.2024
03.11.2024 - 08.11.2024	Omaishoitajan ja hoidettavan loma	Oulun Seudun Muistiyhdistys ry	Rokua Health & Spa	03.08.2024
04.11.2024 - 09.11.2024	Omaishoitajan ja hoidettavan loma	Etelä-Karjalan Muisti ry	Kruunupuisto	04.08.2024

Tehtäviä



KIRJAIMET ovat menneet sekaisin.
Yhdistä yhteen kuuluvat hiihtosanat viivalla.



hanhikansiot

ampumahiihto

hihoista mato

kansanhiihto

hommia puhtia

laskettelurinne

kactus tepsii

latukone

kuntoale

maastohiihto

missinuket

minisukset

pennin teeri

mäkihyppy

rakennettu selli

perinteinen

tulkki myi

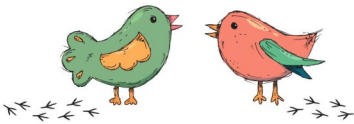
suksipaketti

yhä kymppi

lumitykki



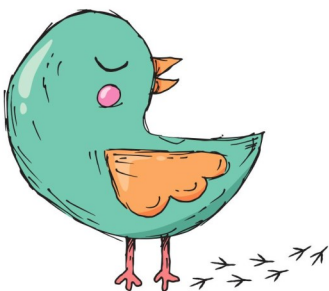
CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2018, 2019 | RyhmäRenki.fi | Talviset sanapelit



LINTU- SANASOKKELO

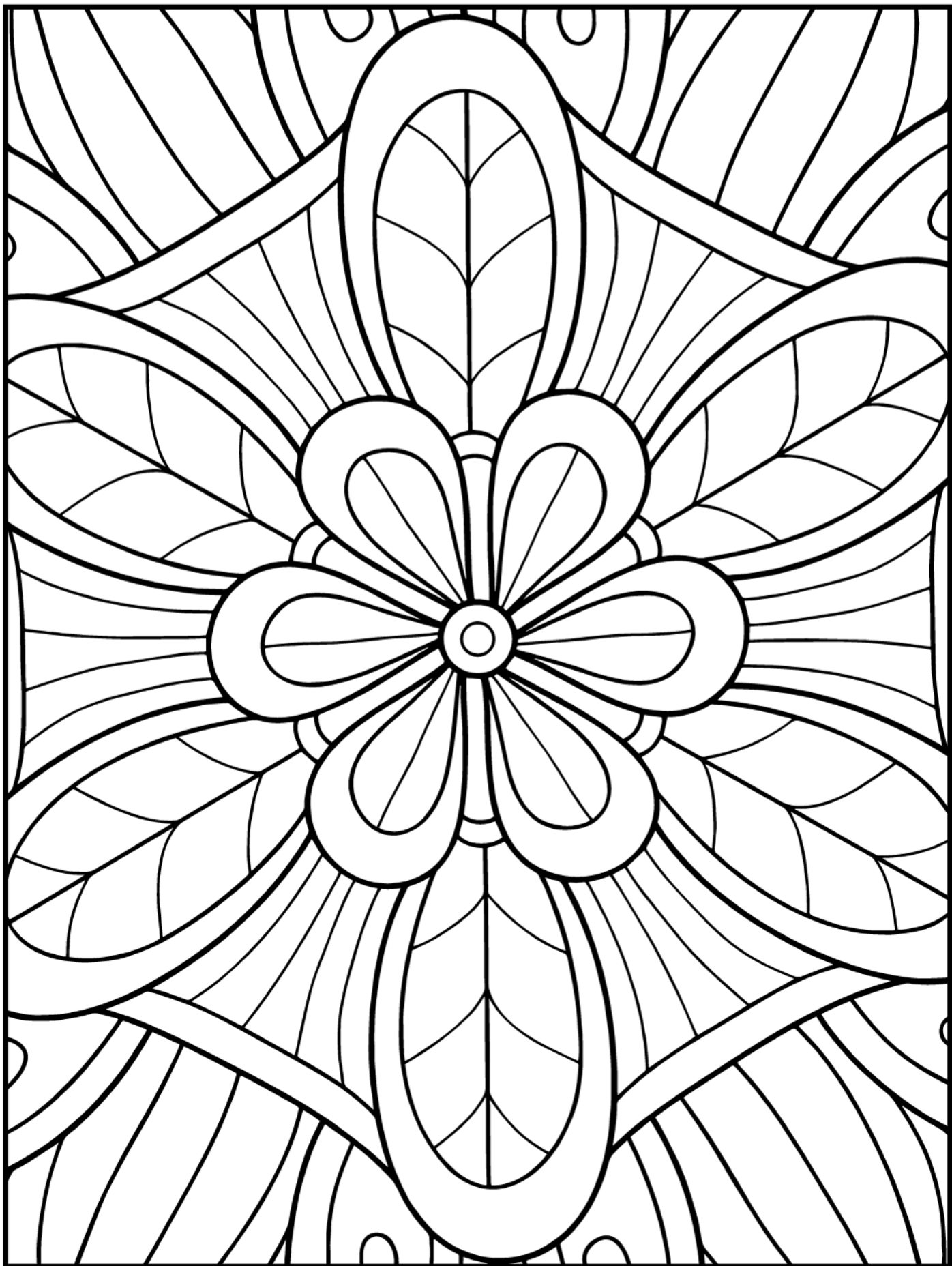
Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin,
takaperin, vaakasuoraan tai
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

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | Kuvat: Jozef Mikulicik, Pixabay, muokannut Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi | Lintusanasokkelo TÄSÖ 3



Valo voittaa

Mä ihmetellä saan
kun valo voittaa maan,
kun lumi hiljaa sulaa pois,
kun taivaan kansi ihan sois,
kun uusi lintu laulaa niin,
nyt ihmislasten sydämiin,
kun kevätsade kastaa maan
ja kutsuu meitä muokkaamaan,
kun leskenlehti toivottaa
nyt päivää uutta alkavaa,
niin eikös riitä ihmetystä
tän luonnon omaa esitystä!

Kirsi Viljamaa

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

Kaija Valta

muistiluotsi
p. 044 779 0606

Jenni Ryhänen

toimistotyöntekijä
p. 017 2633 980

Iisalmi

Yhdistystalo Vakka
Pohjolankatu 4
74100 IISALMI

Minna Lappalainen

muistiluotsi
p. 044 066 1238

Salla Säisä

muistiluotsi
P. 040 556 3586

Varkaus

Yhdistystalo Warikko
Ahlströminkatu 22
78250 VARKAUS

