

Muistiasiaa

Uudenmaan Muistiluotsi

Sanna Suvisalmi
toiminnanjohtaja

9.1.2023

Uudenmaan Muistiluotsi

- Tietoa, tukea ja toimintaa muistisairaille ja läheisille sekä muistin hyvinvoinnista kiinnostuneille 16 kunnan alueella Uudellamaalla
- Osa valtakunnallista verkostoa
 - 18 Muistiluotsia kattaa Manner-Suomen
 - Koordinaatio Muistiliitosta
- Hallinnoiva yhdistys **Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry**
 - Potilas- ja omaisjärjestö
- Kumppanuussopimuksella mukana:
 - Vantaan Muistiyhdistys ry, Äldreomsorgen i Ekenäs rf, Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten Tuki ry, Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry, Lohjan seudun Muistiyhdistys ry ja vuonna 2023 liittyy Hyvinkään seudun Muistiyhdistys ry
- **Vertaistukea, muistineuvontaa, Muistikahviloita, vapaaehtoistoimintaa, virkistystä, harrastusmahdollisuuksia, muistinhoitoa, yleisöluentoja, verkostotapahtumia**

Muisti

- Aivoissa sijaitsevaa tiedon käsittelyä
- Tallentaa meidän tiedot, taidot ja muistot
 - Esim. näkömuisti, liikemuisti ovat erilaisia tapoja tallentaa
- Sisältää havainnoinnin – tallentamisen – säilyttämisen – muistista palauttamisen



Unohtaminen

- Inhimillistä ja muistille välttämätöntä
- Huoleen voi olla syytä, jos arkielämä hankaloituu
 - Aikaisemmin helposti sujuneet asiat eivät enää luonnistu
- Kysy kuitenkin ensin itseltäsi, mitä muuta elämääsi tällä hetkellä kuuluu?
 - Onko sinulla kipuja, huolia, saatko nukuttua, syötkö terveellisesti, hajottaako jokin muu keskittymistäsi
- Ole armollinen itsellesi



Muistamiseen vaikuttaa

- Tarkkaavaisuus, keskittyminen
- Motivaatio
- Vireystila
- Voimavarat

- Tervekin muisti on herkkä häiriöille



Muistisairaudet

- Neurologisia eteneviä sairauksia
- Alzheimerin tauti
- Verenkiertoperäinen muistisairaus
- Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus
- Lewyn kappaletauti
- Parkinsonin tautiin kuuluva muistisairaus
- Joitakin harvinaisia perinnöllisiä sairauksia, joihin sairastutaan varsin nuorella iällä



Aivoterveys

Muistia voi harjoittaa

- Aivot muokkautuvat läpi elämän
 - Se mitä harjoitamme vahvistuu
 - Mahdollisuudet ovat rajattomat
-
- Miksi? Mihin tarkoitukseen? Kysy itseltäsi, kuinka tarpeellista tämä on
 - Onko tavaroiden etsimiseen käytetty aika turhaa? Mitä voimme oppia?
 - Onko mahdollista käyttää kaikki aika hyödyksi? Miksi pitäisi?
 - Harjoitteluakin tärkeämpää muistia kehitettäessä on lepo ja uni



Istuessasi paikoillaan, nosta oikea
jalkasi irti lattiasta ja rupea
piirtämään sillä ympyröitä
myötöpäivään.

Näin tehdessäsi piirrä ilmaan
oikealla kädelläsi numeroa "6".

Jalkasi vaihtaa suuntaa,
etkä voi tehdä sille mitään.

Muisti hyöttyy

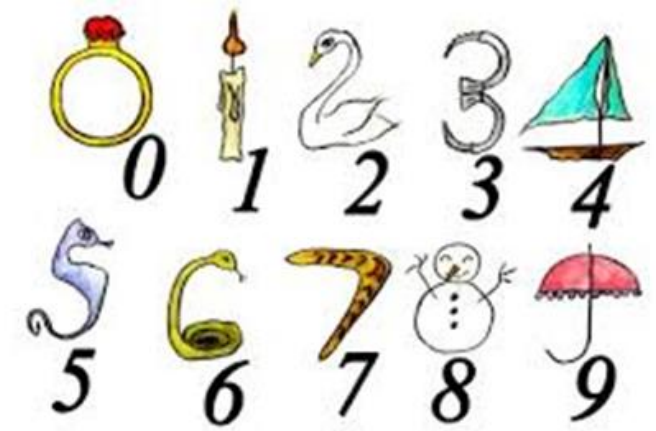
- Säännöllinen itselle sopiva liikunta
 - Stressi vähenee
 - Uni paranee
 - Monenlaiset terveysvaikutukset
- Monipuolinen terveellinen ruoka
 - Esimerkiksi Välimeren ruokavalio
- Sydänterveys on aivoterveyttä
- Uni paras lääke on
 - Muistot järjestellään, aivoja pestään



Muisti hyötty

- Sopivasti haastetta, riittävästi lepoa
 - Sudoku, ristisanat, vieraat kielet, tanssiminen
 - Jooga, meditaatio, päiväunet
- Turha huolehtiminen pois
 - Hallitse stressiä, älä anna sen hallita sinua
- Vaali sosiaalisia suhteita
 - Ystävyys kunniaan
- Suojele aivojasi – kypärä päähän, turvavyö kiinni
- Stumppaa tupakka, sulje korkki

Käytä hyvä ihminen muistiapuja!



Nimet on haastavia muistaa

- Nimiä kannattaa käyttää jos ne haluaa muistaa
- Nimien muistaminen on hankalaa, koska se vaatii aina keskittymistä ja mieleen painamista (ei sen kummempaa kuitenkaan).
 - Nimet ovat abstrakteja (vertaa ämpäri ja lapio, joille on mielikuvavastine olemassa)
- Toista nimi ääneen, käytä nimeä
- Aina voi tarkistaa ja varmistaa



Ajankohtaista toimintaa ja tapahtumia

- Vertaisryhmät (suomeksi ja ruotsiksi) Fyyrissä ja palvelutalolla
- Muistikahvilat Veikkolassa ja Masalassa
- Kuule ja muista luentotapahtuma
- Hanna Jensen kertomassa omasta kokemuksestaan ensin isän ja nyt myöhemmin äidin muistisairaudesta läheisenä

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Hanna Bärlund 0400 410 175 tai hanna-maria.barlund@espoonmuisti.fi

Petra Karjalainen 0400 321 239 tai petra.karjalainen@espoonmuisti.fi

www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

KIITOS!

Sanna Suvisalmi
sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi
p. 040 735 1818

Käsillä tekemisen merkityksestä

- Paikallaan oleminen ja keskittyminen
 - Terveysvaikutukset aivoille
 - (Kuulonvarainen) oppiminen tehostuu
- Yksinkertainen tehtävä, tottunut tekijä vai haastava tehtävä ja uuden oppiminen
 - Suurin hyöty ja kenelle, mitä eniten kaipaavat nyt
- Helppo tekeminen on kuin meditaation apuväline (jollekin toiselle vaikka käveleminen)
 - Monotonista, yksinkertaista
 - Aivoille tylsää jolloin ne haluavat ratkaista haasteita, käsitellä tunteita
- Onnistumisen kokemukset
 - Osaaminen, hallitsen ainakin tämän asian
- Käsittää