

# Muistiasiaa

## Uudenmaan Muistiluotsi

Sanna Suvisalmi  
toiminnanjohtaja

1.11.2023

# 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, Hyvinkään Seudun Muistiyhdistys ry
- **Vertaistukea, muistineuvontaa, Muistikahviloita, vapaaehtoistoimintaa, virkistystä, harrastusmahdollisuuksia, muistinhuoltoa, yleisöluentoja, verkostotapahtumia**

# Muisti ja muistisairaudet

# Muisti

- Arkikielessä sana muisti tarkoittaa usein ihmisen pitkäkestoista muistia ja etenkin sieltä tiedon hakemista
- Käytännössä muisti on osa monimutkaisia tiedonkäsittelyn toimintoja
- Muisti jakautuu havaintoon, tallentamiseen, säilyttämiseen ja muistista hakemiseen
  - Muistissa on kaikki tiedot, taidot ja kokemukset, jotka olet elämäsi aikana tallentanut
- Unohtaminen on osa muistin toimintaa eikä sen virhe
- Asiat joita käsitellään vähän tai tallennetaan huolimattomasti unohtuvat
- Kaikkea ei tarvitse, voi eikä ole syytäkään muistaa

# Muistin toiminta

- Aistimuisti
  - Lyhyitä välähdyksiä
- Työmuisti
  - Muistojemme kirjaston kirjastonhoitaja
- Säilömuisti
  - Muistojemme kirjasto



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.

# Unohtaminen

- Inhimillistä ja muistille välttämätöntä
  - Vaikkakin voi aiheuttaa ongelmia ja kiusallisia tilanteita
- Jos arkielämä hankaloituu, pitää huolestua
  - Aikaisemmin sujuneet asiat eivät suju
  - Talous on hyvä mittari
- Mitä kuuluu elämääsi tällä hetkellä kuuluu?
  
- Muista olla armollinen itsellesi



# Muistamiseen vaikuttaa

- Tarkkaavaisuus, keskittyminen
- Vireystila (levon määrä, mutta myös laatu)
- Kipu
- Stressi, huolet, murheet
- Mielen hyvinvointi
- Voimavarat



# Muistisairaus

- Etenevä neurologinen sairaus
- Alzheimerin tauti, Verenkierroperäinen muistisairaus, Lewyn kappale tauti, otsaohimolohkon rappeumasta johtuva muistisairaus
- Altistavia tekijöitä tiedetään, syntyperä tuntematon



# Mikä ei kuulu joukkoon?

1. Heikki Matti Pekka Laura Olli
2. pihlaja mänty paju haapa koivu vaahtera
3. lammas lehmä hevonen jänis kenguru vuohi
4. Thaimaa Meksiko Egypti New York Kanada Italia
5. viulu banjo kitara sello harppu oboe
6. maali lippu pallo viheriö tii kiekko
7. hiiri rotti näppäimistö levyke kuvake kovalevy

# Mikä ei kuulu joukkoon? Vastaukset

1. Heikki Matti Pekka **Laura** Olli
2. pihlaja **mänty** paju haapa koivu vaahtera
3. lammas lehmä hevonen jänis **kenguru** vuohi
4. Thaimaa Meksiko Egypti **New York** Kanada Italia
5. viulu banjo kitara sello harppu **oboe**
6. maali lippu pallo viheriö tii **kiekko**
7. hiiri **rotta** näppäimistö levyke kuvake kovalevy

# Aivopähkinä

Uuden marketin avajaisissa jaettiin ilmaiseksi ämpäreitä. Viidessä ensimmäisessä ämpärissä on yllätyslahja.

Keltaisen auton rouva luuli olevansa ensimmäisenä, mutta yksi auto oli ehtinyt jo paikalle ennen häntä. Keltaisen auton jälkeen paikalle tuli sininen auto. Vihreä auto ei tullut paikalle ennen sinistä, mutta aiemmin kuin harmaa. Yksi autoista oli punainen.

12 4115033 Missä järjestyksessä autot saapuvat paikalle?

# Tulevaisuuteen varautuminen

- Itsemääräämisoikeus
- Hoitotahto
- Valtuutus, valtakirja
- Edunvalvontavaltuutus
  
- Sopimukset



# Aivoterveys

# Muisti hyöttyy

- Säännöllinen itselle sopiva liikunta
  - Terveysvaikutukset
  - Parempi uni
  - Hoitaa stressiä
- Monipuolinen, terveellinen ruoka
- Sydänterveys on aivoterveyttä
- Uni paras lääke on



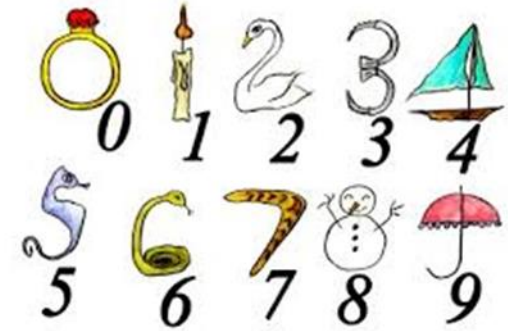
# Muisti hyöttyy

- Sopivasti haastetta, riittävästi lepoa
  - Sudoku? Ristisanat? Vieraat kielet? Tanssi? Soittaminen?
- Turha huolehtiminen pois
  - Hallitse stressiä, ala anna sen hallita sinua
- Vaali sosiaalisia suhteita – ystävyys kunniaan
- Suojele aivojasi – kypärä päähän, turvavyö kiinni
- Stumppaa ja sulje korkki





# Käytä muistiapuja



# Mielen hyvinvointi

- Ei ole tarkoitus eikä tarvitse olla koko ajan hyvä mieli
  - Mielen kimmoisuus, vaikeuksien kohtaamisen taito
  - Itsemyötätunto, myötätunto muita kohtaan
  - Oma kokemus omasta hyvinvoinnista
  - Mielen taidot ja voimavarat
  - Myönteisyys ja asenne
  - Elämäkokemus ja elämänmuutokset
  - Onko haaste lannistava kokemus vai kasvun paikka
- 
- [www.ikaopisto.fi](http://www.ikaopisto.fi)



# Mielen hyvinvoinnin tehtävä

- Kiitollisuusharjoitukset ovat yksittäisinä sekä suosittuja että tehokkaiksi todettuja
- **Listaa** joka ilta kolme hyvää asiaa kuluneesta päivästä
- Kirjoita **kiitollisuuspäiväkirjaan** mistä olet tänään kiitollinen
- **Vaihda** kiitollisuuden aiheita puolison/ystävän/läheisen kanssa päivittäin vaikka tekstiviestillä



# Eteenpäin arjessa

- Tunne itsesi, pidä puolesi
- Rutiinit helpottavat elämää – kaiken ei tarvitse olla rutiinia
- Tee asia kerrallaan
- Monesta ihminen selviää
- Positiivisuus ei tarkoita realiteettien kieltämistä
- Tunnista mikä on hyvin haasteidenkin keskellä
- Hyvien muistojen kerääminen



# KIITOS!

Sanna Suvisalmi  
toiminnanjohtaja  
Uudenmaan Muistiluotsi  
[sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi](mailto:sanna.suvisalmi@espoonmuisti.fi)  
p. 040 735 1818