



Mukavasti muistista

Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi

Paula Ylikulju 10.10.2024



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



**Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus**
Pohjois-Pohjanmaa





Muistin äärellä - sydämen äänellä



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

- Perustettu 1989 muistisairauteen sairastuneiden ja heidän läheisten tueksi ja avuksi.
- Tällä hetkellä 13 työntekijää
 - Hanketyö ja palvelutuotanto
- Toimintaa
 - Neuvonta ja ohjaus, tiedon jakaminen ja kouluttaminen
 - Vertaistukitoiminta
 - Vapaaehtoistoiminta
 - Virkistystapahtumat ja lomat
 - Palvelutuotanto
 - Lakipalvelut
 - Luennot



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

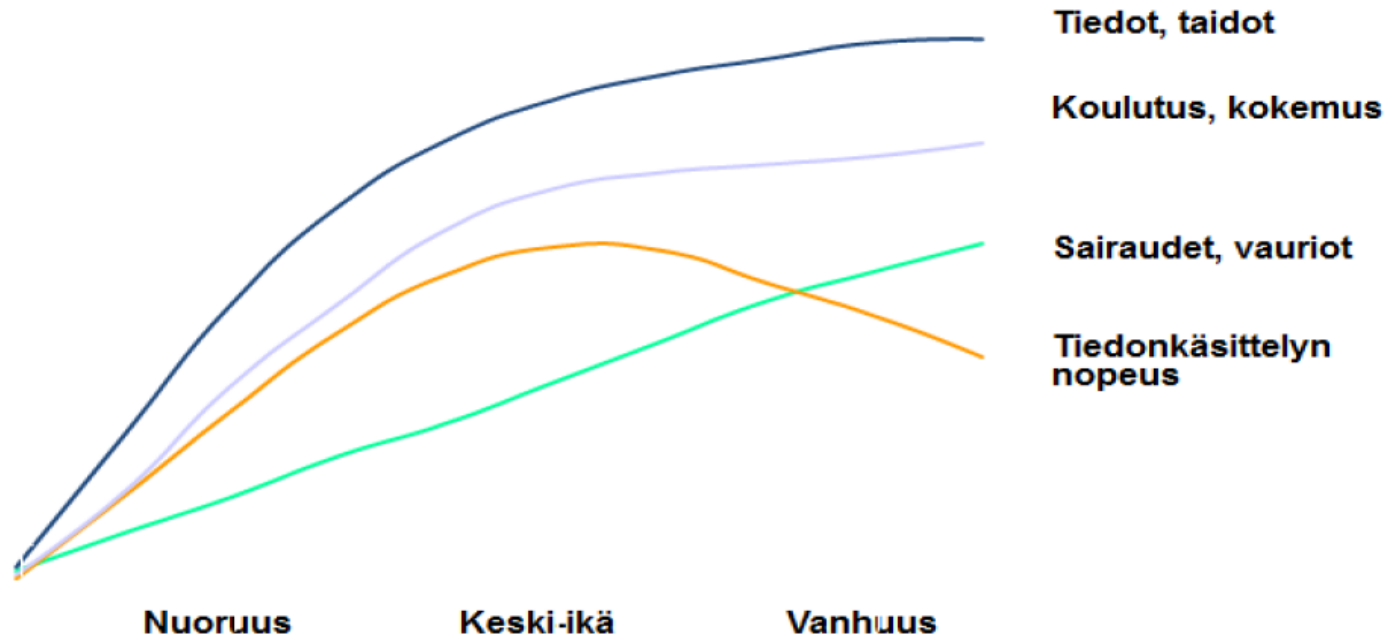
Normaali ikääntyminen ja muisti



- ✓ Oppimiskyky säilyy
- ✓ Tilanne- ja häiriötekijöiden vaikutus korostuu
- ✓ Vihjeisiin perustuva mieleen palauttaminen säilyy
- ✓ Ponnistelua ja tehokkuutta edellyttävä toiminta heikkenee

Muisti ja ikääntyminen

Kognitiivinen kehitys



R. Portin
1996

Muistiongelmät eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen



Miten pidän
huolta
muististani?

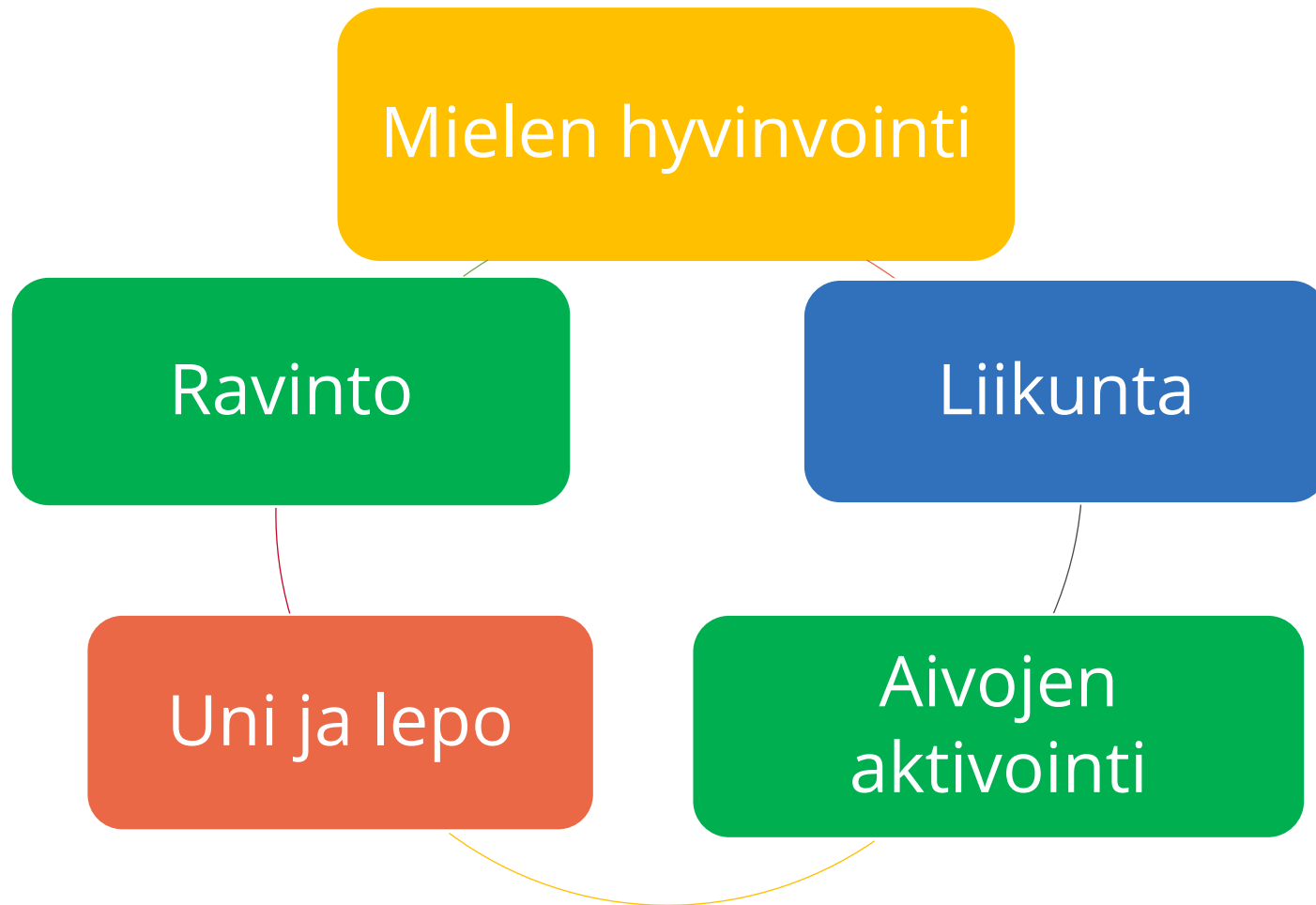
Käyttö- ja huolto-ohjeet



- 1- A B C D
- 2- A B C D
- 3- A B C D
- 4- A B C D
- 5- A B C D
- 6- A B C D



Aivoviikon 5 aivoterveysteemaa



Olisiko jossain näistä parantamisen varaa?

Miten pitää huolta muistista?

- Mielenhyvinvointi
 - Aivojen ja mielen terveys vaikuttavat keskeisesti hyvinvointiimme ja kytkeytyvät toisiinsa
 - Hoida ja pidä huolta itsestäsi, se on tärkein tehtävä aivoillesi
- Ravinto
 - Aivoterveellinen ruokavalio perustuu monipuoliseen ruoka-ainevalintaan ja energiamäärän tulee olla energiankulutuksen mukainen.
 - Mikään yksittäinen ruoka-aine ei toimi ennaltaehkäisyyn tai riskien pienentämiseen muistisairauksia vastaan, vaan monipuolinen ja säännöllinen ruokailu on kaiken A ja O.





Miten pidän huolta muististani?

- Liikunta
 - Parantaa toiminnanohjausta, kielellistä sujuvuutta ja unen laatua
 - Kiihdyttää aivojen verenkiertoa ja lisää aivosolujen välisiä yhteyksiä
 - Lihaksien voima ja aerobinen kunto kohoaa >hidastaa ikääntymistä!
- Uni ja lepo
 - Uni edistää oppimista, jaksamista ja muistamista
 - Unien tärkein tehtävä on aivojen palautuminen
 - aivot käsittelevät tietoa ja varastoivat energiaa sekä poistavat haitallisia aineenvaihduntatuotteita



Aivojen aktivointi

- Älylliset haasteet luovat uusia hermosolujen yhteyksiä ja vaikuttavat positiivisesti muistiin.
- Hyvin verkottuneet aivot ovat vastustuskykyisemmät muistisairauksien aiheuttamille muutoksille.
- Kielten opiskelu, musiikki, tanssi, lukeminen, pelaaminen ja varsinkin kertaaminen ja rutiineista poikkeaminen – kaikki, missä saa "jumpata" aivoja.



ANTTILA
30
VUOTTA

TILATKAA POSTITSE ANTTILAN AINUTLAATUISIN HINNOIN
Viehättäviä **UIMAPUKUJA**
KESÄISILLE UIMARANNOILLE, SINIVETTEN PARTAHILLE

1 275:-
2 1985:-
3 2980:-
4 945:-
5 1195:-
6 695:-
7 1095:-
8 295:-
9
10

Div
lastex

Finncrepe

Helanca

RYHMÄRISTISIDE
jokaiseen kotiin

Selosteet uima-
puvuista edellisellä
sivulla

KALLE ANTTILA OY HELSINKI FREDRIKINKATU 65 PUH. 50 500



Muistiluotsi
asiantuntija- ja
tukikeskusverkosto

Muistele

- Montako naista kuvassa oli?
- Montako lasta?
- Mikä oli liikkeen nimi?
- Paljonko maksoi kallein uimapuku?
- Montako rantalaukkua kuvassa oli?

Milloin huolestua?

- Omaisen tai läheisen huoli
- Sujuuko arki?
- Toistuva unohtelu
- Esineet katoavat ja löytyvät oudoista paikoista
- Taloudellisten asioiden hoitamisen vaikeus
- Mielialamuutokset tai ahdistuneisuus yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa
- Uusien asioiden opettelu vaikeutuu
- Aloitekyvyn heikkeneminen ja vetäytyminen



Alzheimerin taudin eteneminen



Alkaa muistivaikeudella: uuden oppiminen on tehotonta ja unohtaminen nopeaa

Opitun mieleen palauttaminen on vaikeaa

Tyypillistä tuoreen asian unohtaminen

Lisätietoja muistiasioissa

Oulun Seudun Muistiyhdistys

Mäkelininkatu 43

90100 Oulu

044 0332 992

Valtakunnallinen Muistiliitto

www.muistiliitto.fi

Laajasti tietoa kaikkeen muistiin ja muistisairauksiin liittyvistä asioista

Muistisairaiden ihmisten läheisille tarkoitettu maksuton

VERTAISLINJA 0800 9 6000

jossa vastaajina toimivat kokeneet omaishoitajat.

Ma-la klo 17-20.



MUISTINEUVO

09 8766 550

Vastaajina muistityön asiantuntijat

Ma, ti ja to klo 12-17

puhelun hinta 0,08€/min + pvm



Harjoitus

- Toisella kädellä taputetaan pään päälle ja toisella tehdään ympyrää vatsan päällä
- Toinen käsi ottaa kiinni nenästä ja toinen korvasta – vaihdetaan toisinpäin
- Toinen käsi taputtaa jalkaa ja toinen tekee ylös-alas-liikettä – vaihdetaan toisinpäin

- **Halloween naamiaiset pe 1.11. klo 16-18 Muistiyhdistyksellä**
- Luvassa hauskaa ohjelmaa, musiikkia, yhdessäoloa, pientä naposteltavaa ja rupattelua.
- Ilmoittautuminen Juulialle p. 050 511 3359.
-
- **Luovan liikkeen -ryhmä muistipariskunnille**
- Tiistaisin 19.11.-10.12. klo 14.30-15.30 Valveella, tanssisali 2.
- Mukavaa liikkumista tanssija Heidi Rannan ohjauksessa.
- Ilmoittaudu Maaretille p. 040 520 9172.
-
- **Etäryhmä pariskunnille**
- Joka toinen maanantai klo 12-13.30 seuraava kerta 21.10.
- Voi tulla mukaan yhdelle tai useammalle kerralle.
- Vaihtuvia mielenhyvinvointiin liittyviä aiheita. Yhteistä keskustelua ja ajatusten vaihtoa Teamsin välityksellä.
- Ilmoittautuminen Juulialle.
-
- **Hengelliset yhteislaulut Tuirassa**
- Maanantaina 14.10. klo 13-14.30 Tuiran kirkolla
- Yhteislaulua ja kahvitarjoilua. Avoin ja maksuton.
-
- **Joululaulut Karjasillan kirkon seurakuntasalissa 9.12. klo 13-14.30**
- Sisältää yhteislauluja ja kahvitarjoilun.
- Avoin ja maksuton.
-
- **Itsenäisyyspäivän ennakkujuhlinta 5.12. klo 11-12.30 Kumppanuuskeskuksella**
- Ohjelmaa ja juhlakahvit.
- Avoin ja maksuton.

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen syksyn yleisöluennot

Käyttösoireet muistisairaudessa TO 17.10. klo 17-18.30

Sofia seurakuntakeskus, Isokatu 17, Oulu.

Puhumassa geriatri Riitta Leskinen ja toimintaterapeutti Maaret Meriläinen. Etäkatsomo Limingassa.

Musiikkia muistille ja mielelle PE 18.10. klo 12-14

Koivu ja tähti -kulttuurikeskus Muhostie 2, Muhos

Tule kuulemaan ja kokeilemaan miten musiikki vaikuttaa hyvinvointiin. Toiminnallista yleisöluentoa luotsaamassa toimintaterapeutti Maaret Meriläinen. Tilaisuus on maksuton, mahdollisuus ostaa arpoja ja kahvituotteita. Järj. Muhoksen Eläkeliitto ja Oulun Seudun Muistiyhdistys.

Aivoterveellinen ravitsemus TI 29.10. klo 17-18.30

Sofia seurakuntakeskus, Isokatu 17, Oulu

Ravitsemusterapeutti Tanja Seppä.

Huolettaako muisti? TI 19.11. klo 17-18.30

Sofia seurakuntakeskus, Isokatu 17, Oulu

Geriatri Riitta Leskinen. Etäkatsomo Utajärven seurakuntatalolla, etäkatsomossa kahvitarjoilu.



Kaikki luennot katsottavissa etänä, linkki luentoihin

www.osmy.fi/tapahtumat/



Kiitos!

Mäkelininkatu 43, Oulu

P. 044 033 2992

