

# Pirkanmaan Pääasiat

**3**  
**2018**

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652



**Pirkanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

# Pirkanmaan Pääasiat

3  
2018

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti ISSN 1798-7652

## Sisällysluettelo

Pääkirjoitus.....	3
Tunnetko vuorovaikutuksen apuvälineitä? ..	4
Kulkurin valssi kaikaa.....	8
Lukijan kynästä: Kengän nauhat .....	14
Kanttarellimuhennos .....	15
Kevätkauden päätös ja Pirkkalan osaston 10 vuotisjuhla .....	16
Tutkittua tietoa .....	18
Tapahtumia ja toimintaa .....	20
Tukihenkilökoulutukset Tampere Sastamala Valkeakoski .....	21
Alzheimer-päivän ohjelma .....	22
Muistiviikon tapahtumia .....	23
Muistikahvilat .....	24
Syyskokous .....	25
Tietoa, virkistystä ja osallisuutta jäsenille - Paikallisosastot toimivat .....	26
Yhdistyksen tarjoamat palvelut .....	33
Ryhmätoiminta Tampereella .....	35
Yhteystiedot .....	38



Sivunvalmistus TEKOPAIKKA Suomi Oy, Sastamala  
Painopaikka Offset Ulonen Oy, Tampere

## Pääkirjoitus

Silmiini osui mielenkiintoinen Science-lehdessä julkaistu tutkimus, jonka mukaan hyvät teot tarttuvat. Tutkimuksen mukaan hyvän teon kohteena oleminen lisäsi todennäköisyyttä tehdä itse hyvä teko myöhemmin samana päivänä.

Hyvän tekeminen tai hyväntekeväisyys tarkoittaa määritelmällisesti toimimista toisen parhaaksi, ilman että siihen ensisijaisesti liittyy oman edun tavoittelua. Hyvän tekeminen koituu myös omaksi onneksi, sillä sen on todettu vahvistavan mielenterveyttä ja lisäävän onnellisuutta.

Hyvää voi tehdä monella tavalla, auttamalla, kuuntelemalla, kannustamalla ja rohkaisemalla läheistä, ystävää tai ventovierasta. Hyväntekeväisyys mielletään usein rahalahjoitukseksi, mutta yhtä merkittävää on vapaaehtoisuus toiminta, oman ajan sekä työpanoksen luovuttaminen hyväntekeväisyysjärjestöjen käyttöön. Myös jotkut yritykset ovat lähteneet toteuttamaan yhteiskuntavastuuta, tarjoamalla henkilökunnalleen mahdollisuutta käyttää tietyn osan työajasta hyväntekeväisyystyöhön.



Muistiliitto lanseeraa Muistiviikolla uuden toimintamuodon Muistikummit. Muistikummien tarkoituksena on lisätä tietoa muistisairauksista ja innostaa ihmisiä tukemaan muistisairaita lähiympäristössään. Muistikummi miettii itselleen sopivan muistiystävällisen teon, johon voi arjessaan sitoutua. Tähän kummitoimintaan voi ryhtyä kuka vain, vaikkapa kaupan kassa, taksin kuljettaja tai yksityinen henkilö, joka haluaa tehdä hyvää.

Hyvän tekeminen ei ole vain hyväntekeväisyyttä tai yksittäisiä tekoja, vaan se voi olla mukana elämässä koko ajan, elämän arvona, ohjenuorana, jonka pohjalle lähimmäisyys rakentuu.

*Aurinkoisia syyspäiviä toivottaen,*

*Teija Siipola  
toiminnanjohtaja*

# Tunnetko vuorovaikutuksen apuvälineitä?

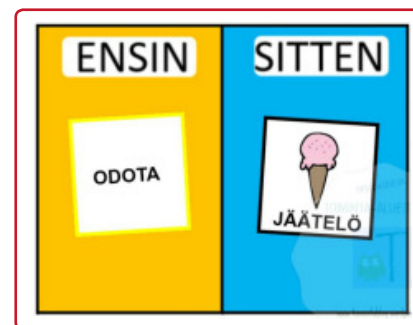
Jokainen meistä tuntee rollaattorin, kävelykepin ja on joskus ainakin nähnyt sängynlaitaan kiinnitettävän tukikahvan. Harvempi tuntee vuorovaikutuksen tueksi kehitettyjä apuvälineitä. Kehitysvamman, neurologisten ja neuropsykiatristen erityispiirteiden parissa arkeaan eläville ihmisille digitaaliset kommunikaation apuvälineen ja havainnollistamisen apukeinot ovat kuitenkin arkipäivää. Kerron seuraavassa lyhyesti muutaman esimerkin avulla autismin kirjon ihmisten kanssa yleisesti käytetyistä vuorovaikutuksen apuvälineistä ja tarjoan pohdittavaksi, miten niitä voisi hyödyntää vuorovaikutuksen tukemisessa muistisairaana kanssa.

Ihmisten välistä vuorovaikutustahan voi tukea ja helpottaa hyödyntämällä monipuolisesti puheviestintätaitoja: selkokieltä, kysymystekniikkaa, tietoista ajan, tilan, kontaktin ja välittömyyden käyttöä. Kuvien ja piirtämisen käyttäminen havainnollistamisen

apuna on myös yleistä erityisryhmien kanssa kommunikoidessa. Selkokielen periaatteena on lisätä puheen havainnollisuutta eli selvittää sanottua tietosisältöä, auttaa ymmärtämään asiaa, helpottaa kuulijan mielenkiintoa ja keskittymistä ja parantaa asian muistamista. Käytännön keinoja selkeään kommunikaatioon ovat: korostaminen, toistaminen, rytmittäminen, puhekumppanin tietotason tiedostaminen ja havainnollistaminen.

Havainnollistavassa puheessa siis käytetään lyhyitä lauseita ja konkreettisia ja kuulijalle mahdollisimman tuttuja sanoja. Kohdennetaan puhe huolellisesti kuulijalle ja pyritään luomaan välitön tilanne ja hyvä kontakti. Korostetaan loogista esittämisjärjestystä kertomalla asiat järjestyksessä ja sanoittamalla siirtymät sanoilla ”ensin” ja ”sitten”. Esimerkiksi: ”Ensin puetaan päivävaatteet ja sitten juodaan kahvit.”

Sekä autismin kirjon ihmisten että kehitysvammaisten kanssa



Kuva 1: Toiminta-blogi, <https://toimintablog.com/tag/kuvakommunikointi/>

kommunikoinnissa kuvien käyttö apuvälineenä on kommunikoinnin arkea. Kuvilla havainnollistetaan esimerkiksi siirtymiä ja tekemisen järjestystä, jotka usein ovat vaikeita hahmottaa. ”Ensin-sitten”-kuvia käytetään kiinnittämällä laminoituun ensin-sitten-pohjaan halutut kuvat ja näytetään niitä puheen kanssa samaan aikaan.

Kuvina voi käyttää valmiita PCS-symbolikuvia esim. Papunetin kuvapankeista, mutta yhtä hyvin valokuvia omassa arjessa toistuvista tutuista esineistä.

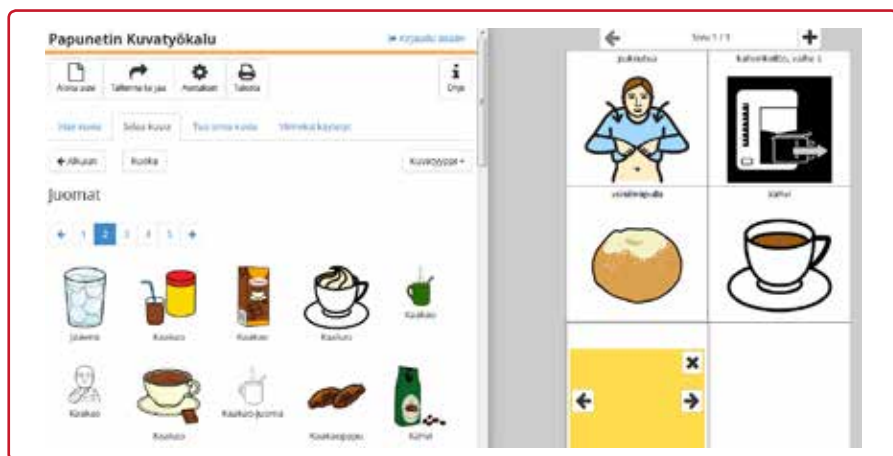
Sosiaalisia tarinoita käytetään apuna havainnollistettaessa hie-man pidempiaikaista tekemistä. Esimerkiksi lääkärissä käynnin voi havainnollistaa kokoamalla kuvasarjan, josta ilmenee kuka lähtee ja mihin mennään, millä liikutaan, keitä on mukana, mitä asioita teh-



Kuva 2: Papunetin kuvapankki, [papunet.net](https://papunet.net), Sclera, muokattu versio alkuperäisestä

dään perillä ja miten tullaan takaisin. Kuvasarjojen tekemiseen on olemassa kaupallisia ohjelmistotyökaluja, kuten Symwriter tai Boardmaker. Niitä voi toki tehdä myös tavallisilla toimisto-ohjelmilla, kuten Powerpointilla tai Wordillä, mutta tarkoitukseen kehitetyissä ohjelmissa on apuna valmiit kuva- ja symbolikirjastot.

Kuvasarjoja ja sosiaalisia tarinoita ei tarvitse välttämättä tulostaa paperille. Äänikuvasarjojen käyttö on helppoa iPadilla tai Android-tableteilla. GoTalk Now-ohjelmisto lienee näistä vuorovaikutuksen apuvälineistä tunnetuimpia. Siinä kuvaan voi liittää puheääntä ja tekstiä. Esimerkiksi valokuvasta saa koskettamalla kuulumaan sanan tai kokonaisen lauseen. Seuraavissa esimerkkikuvissa on GoTalk Now-ohjelmalla



Kuva 3: Papunetin kuvatyoökalu, papunet.net

koottu näkymä tunteista kertomi-  
seen ja oman välipalatoiveen ha-  
vainnollistamiseen.

**Digitaalisia apuvälineitä** voi  
myös käyttää muisteluun ja arjessa  
tehtyjen asioiden taltioimiseen. Di-  
gitaalisten ”kirjojen” tekoon löytyy  
nykyään runsaasti erilaisia sovelluk-  
sia, esimerkiksi brittiläinen BookC-  
reator ja suomalainen Papunetin  
Papuri-työkalu. Niillä voi varsin vä-  
hällä vaivalla koota kuvia, videoita,  
tekstejä ja piirroksia ja tallentaa  
ne joko vain omaan käyttöön kat-  
seltaviksi tai jakaa muille.

Medialaitteenkin ääreen voi siis  
pysähtyä hetkeksi muistelemaan.  
Katsella vanhoja tai uudempia ku-  
via ja jutella niiden herättämistä  
mielikuvista.

#### Lähteitä:

[www.selkokeskus.fi](http://www.selkokeskus.fi), Sano se selko-  
kielellä

[Papunet.fi](http://Papunet.fi), Tietoa ja materiaaleja  
mm. kuvapankkeja kommuni-  
koinnin tukemiseen

<https://kielikompassi.jyu.fi/>, Pu-  
heviestinnästä ja havainnollista-  
misesta

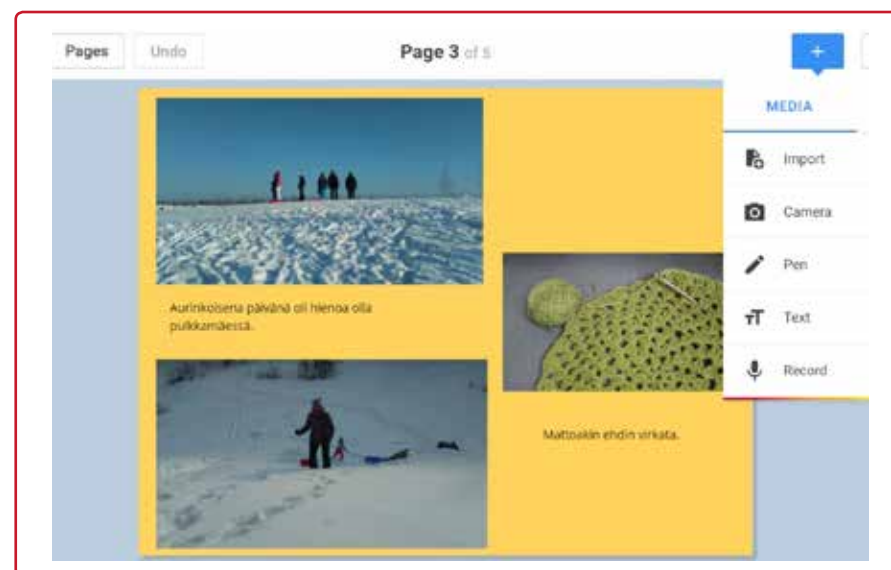
Opas hoitajille vuorovaikutustai-  
doista työssä. Opinnäytetyö Sa-  
vonian amk 2015

<http://papuri.papunet.net/#/>  
Työkalu verkkokirjojen tekemi-  
seen

[https://www.haltija.fi/tuot-  
teet/kommunikointi-ja-nako/  
kommunikoinnin-apuohjelmat/  
symwriter/](https://www.haltija.fi/tuotteet/kommunikointi-ja-nako/kommunikoinnin-apuohjelmat/symwriter/)



Kuva 4: GoTalk Now -ohjelma, mallikuvat



Kuva 5: BookCreator-ohjelmalla koottu sivu hiihtolomapuuhista

*Ulla Lukkari*

*Kirjoittaja työskentelee nyt valmentajana Autismsäätiöllä, on toiminut  
pitkään viestinnän kouluttajana ja on muistisairaiden vanhempien tytär.*

# Kulkurin valssi kaikaa

*Tupu Sammaljärvi, teksti ja kuvat*

***Aino Kytölä ja Pirkanmaan Muistiyhdistyksen harjoituksissa oleva opiskelija Anu Heinonen laulavat kohdatessaan Kulkurin valssin aina kahdesti. Laulut, laskutehtävät ja askartelut piristävät ja ilahduttavat Petäjäkodin asumispalvelu-velu-tyksikössä Tampereella asuvaa Aino Kytölää.***

Aviomies Pertti ja poika Kari Kytölä ovat käymässä Aino, 89, luona. Iloiset narsissit koristavat pientä yksiötä. Muistellaan hetki menneitä.

- Aino liikkui nuorena paljon: käveli, hiihti, tanssi ja steppasi. Sieltä tulee hyvä pohjakunto, joka edelleen auttaa arjessa. Sota-aikaan Aino kirjoitti laulujen sanoja vihkoon kynttilänvalossa Pispalan talon kellarissa. Ne vihot ovat edelleen tallessa, Pertti Kytölä kertoo.

Edelleenkin Aino Kytölä saattaa tanssahdella kulkiessaan rollaattorin kanssa Petäjäkodin käytävillä. Ja laulut ovat tärkeä osa elämää. Tampereen Muistiyhdistyksen KO-KEVA-hankkeen opiskelija on käynyt kahdesti viikossa lähes kahdeksan viikon ajan, ja joka kerralla lauletaan - Kulkurin valssi jopa kahdesti.

- Aino oikein vartoo Anua, ja on hoitajien mukaan Anun käynnin jälkeen entistä pirteämpi, Pertti Kytölä sanoo.

- Opiskelijan käynnit ovat hieno homma!

Aino ja Anu tekevät yhdessä myös laskutehtäviä, järjestelivät värikyniä ja maalaavat vesiväreillä. Aino Kytölä on aiemmin harrastanut posliininmaalausta - kuppeja ja lautasia - ja siksi maalaus sopii hänelle hyvin. Jatkossa on ajatuksena, että seuraavan opiskelijan kanssa tehtäisiin isojen palojen palapelejä.

- Aino on aina tehnyt paljon käsin. Kätet käyvätkin niin vilkkaasti, että eräs Petäjäkodin ystävä kyseli, onko Aino ollut pianisti, sanoo Kari Kytölä.



*Aino Kytölä on aina ollut aktiivinen. Töissä hän on käynyt 15-vuotiaasta alkaen, muun muassa puukenkätehtaassa ja sikaritehtaassa. Pitkän uran hän teki sähkötyöfirmassa palkanlaskijana.*



*Pertti, Kari ja Aino Kytölä viettävät päivittäin yhteistä aikaa. Myös Pirkanmaan Muistiyhdistyksen opiskelijan käynnit ovat piristäneet Ainoa. Ainin sylissä on rakas pehmolemmikki.*

## Unirytmiksi sekaisin

Aino Kytölä muutti Petäjäkotiin juhannuksen jälkeen vuonna 2017. Kuumeeton keuhkokuume sotki unirytmisiä, ja Aino alkoi nukkua päivät ja valvoa yöt. Kotityöt alkoivat sairauden selättämisen jälkeen kärsiä, avaimet unohtuivat, tavarat siirtyivät edestakaisin paikasta toiseen.

- Sairaus tuli hiljakseen. Ainolle suositeltiin muistikokeita, ja magneettikuvauksessa näkyi alkava Alzheimerin tauti, Kari Kytölä kertoo.

Aluksi selvittiin yhdessä kotona; olihan tapana aiemminkin ollut, että koko perhe osallistui esimerkiksi ruuanlaittoon. Mutta unirytmien sekoittumisen myötä Aino putosi useamman kerran sängystä

eikä päässyt ylös ilman ammatti-apua.

- Yövalvomiset, putoamiset ja pelko siitä, että Aino lähtee rapukäytävään, kävivät raskaaksi. Saimme paikan Petäjäkodista, läheltä kotia. Aino on viihtynyt täällä hyvin, eikä ole kertaakaan pyytänyt päästä kotiin. Ja yöunikin maittaa, Pertti ja Kari Kytölä sanovat.

Pertti ja Kari käyvät Ainin luona päivittäin. Kävelevät yhdessä Petäjäkodin käytävillä ja ylläpitävät siten Ainin fyysistä kuntoa. Joskus Ainin jalkoihin laitetaan hiekkapussit tuomaan tärkeää räsistystä kropalle. Kesäisin kuljetaan ulkona.

- Täällä Ainolla on paljon kaveriteita. Läheisin on 98-vuotias rouva, jonka ajatus on terävä kuin partaveitsi ja joka muistuttaa Ainoa syömään reippaasti ruokansa, Kari ja Pertti Kytölä kertovat.

## Villan tuoksu herätti aistit

Sosionomiksi opiskeleva lähihoitaja **Anu Heinonen** kuvailee toimimista Aino Kytölän ja hänen perheensä kanssa opettavaksi, mielenkiintoiseksi ja mukavaksi.

- Kohtaamiset Ainin kanssa ovat olleet ihania. Kun kuulumiset on vaihdettu, laulamme yhdessä. Sit-

ten teemme harjoituksia; olemme muun muassa koonneet Ainin omaa muistojen kirjaa, joka sai alkunsa valokuvista, joita katselimme. Teemme erilaisia laskutoimituksia, lukuharjoituksia ja monia aisteja koskettavia askartelujuttuja.

Anu kertoo, kuinka Aino oli villalankaa pidellessään sanonut, että siinä on järven tuoksu. Ainin sisar kertoi sittemmin, että hän ja Aino pesivät järvessä kesäisin villapyykkejä.

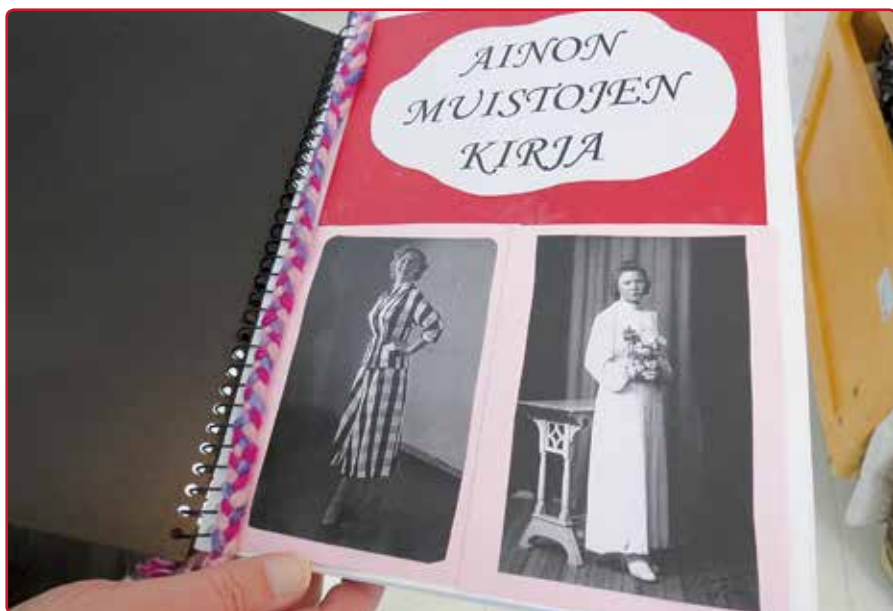
- Herättelemme aisteja ja muistoja. Lopuksi on rentoutus. Minä hieron Ainin hartioita ja kuuntelemme luonnon ääniä. Laulamme myös uudelleen Kulkurin valssin.

Harjoitukset eivät ole pitkiä, ja aina on vaihtoehtoja, jos Aino ei jostakin pidä. Käynnit kestävät tunnin, puolitoista.

- Aino on jaksanut hyvin. Kontakti Ainoon on syntynyt hienosti. Aluksi hän seuraili ja katseli, mutta nyt, kun olemme tutustuneet, on puhetta alkanut tulla entistä enemmän.

Anu Heinonen toteaa, kuinka hienoa on ollut huomata, miten lyhyessä ajassa Aino on piristynyt.

Anun harjoittelujakso on lopuiltaan, mutta hänen jälkeensä tulee toinen harjoittelija jatkamaan. Myös omaiset tutustuvat harjoiteisiin ja jatkavat niitä Ainin kanssa opiskelijoiden jälkeen. Tämä onkin KOKEVA-hankkeen tarkoitus.



Aino Kytölän omaan kirjaan on koottu muistoja. Rippikoulutyöstä kasvoi mannekiinikurssillekin ehtinyt liikkuva ja tekevä nainen.

### Apuvälineitä arkeen

- On tärkeää, että muistisairaana läheiset saavat harjoituksista apuvälineitä arkeen. Joskus voi olla haastavaa löytää arkeen yhteistä tekemistä ja sairastuneen läheisen ajatusmaailmaa voi olla toisinaan hankala ymmärtää. Omaiset saattavat myös olla kovin yksin sairastuneen läheisensä kanssa. Pienten toimien avulla läheiset voivat tuntea olevansa aiempaa enemmän osana läheisensä elämää. Hoiva ja

läheisyys - ja kohtaamiset - ovat molemmille osapuolille tärkeitä, Anu Heinonen sanoo.

Anu Heinonen miettii, että KOKEVA-hankkeen toimintamallia voisi viedä myös hoivakotimaailmaan, hoitajien käyttöön.

- Hyvin pienillä konkreettisilla asioilla ja yksilöllisillä kohtaamisilla voi tukea muistisairaana elämää. Mieltä voi kehittää sairaudesta huolimatta.



Aino Kytölä ja Pirkanmaan Muistiyhdistyksen opiskelija Anu Heinonen ovat yhdessä koonneet Aino Kytölän omaa kirjaa.

### KOKEVA-hanke tukee hyvinvointia

Tampereen Muistiyhdistyksen KOKEVA-hankkeen tavoitteena on tukea keskivaikeaa ja vaikeaa muistisairautta sairastavien henkilöiden kognitiota, hyvinvointia ja elämänlaatua kotona tai palvelukodissa omaisten tai tukihenkilöiden ohjauksessa.

Toiminnalla halutaan parantaa muistisairaiden toimintakykyä, lisätä muistisairaana ja omaisen/tukihenkilön välisiä vuorovaikutustilanteita, toiminnan ja osallistumisen mahdollisuuksia. Harjoituksissa huomioidaan sairauden vaihe sekä yksilölliset tarpeet ja toiveet.

KOKEVA-hanke on STEAn rahoittama (2017-2019) hanke Pirkanmaan alueella.

# Lukijan kynästä



## KENGÄNNAUHAT

Sidon kengännauhasi  
sillä tavoin ettei  
varpaita purista.  
Askeleita voi olla vielä monta.  
Olisikin ja kevyitä.  
Vaikkakin lyhyitä.  
Aina vain lyhyempiä.

*Mari Lehto*

# Kanttarellimuhennos



1 l	Kanttarelleja
2 rkl	Voita
1	Sipuli
2-3 rkl	Vehnäjauhoja
2-3 dl	Kermaa
	Ripaus musta- tai valkopippuria
	Vähän suolaa

Huuhtelee sienet ja haihduta niistä ylimääräinen neste pois pannulla. Lisää joukkoon voi ja hienonnettu sipuli ja paista hetken. Lisää vehnäjauhot ja kerma. Mausta ja anna hetken kiehahtaa. Vehnäjauhojen määrä riippuu, haluatko paksua muhennosta vai ohutta kastiketta. Herkullista pihvin lisäksi.

Kanttarellin tyypillisimpiä kasvupaikkoja ovat erilaiset koivumetsät, mutta toisinaan myös mäntykankaat ja lehdot. Niitä kannattaa etsiä polkujen varsilta ja muilta kovaksi painautuneilta, karikkeisilta ja valoisilta maastonkohdilta. Kanttarellit kasvavat yleensä ryhmissä, vuodesta toiseen samoissa paikoissa. Tänä vuonna sienisato kanttarellien osalta jäänee heikoksi kuivan kesän vuoksi, mutta lämmin loppukesä voi vielä pelastaa osan sadosta ja yllättää iloisesti metsässä liikkujan.



# Kevätkauden päätös ja Pirkkalan osaston 10 -vuotisjuhla

Pirkkalan Haikan lava täyttyi juhlijoista kauniina kesäiltana 15.6. viettämään syntymäpäiviä ja tanssimaan. Sää suosi ja Pyhäjärven kauniit rantamaisemat loivat upeat puitteet juhlalle. Vieraita saapui bussikykydeillä Huittisista saakka sekä mm. sisarosastosta Lempäälästä.

Posetiivari **Sir Väinämön** iloiset sävelet johdattivat yleisön juhlapaikalle. Toiminnanjohtaja

toivotti yleisön tervetulleeksi ja juhlapuheen piti vuoden muistilähettiläs **Esko Roine**. Hän kertoi näytelmästä *Katoava maa* sekä mielenkiintoisia tarinoita muistista ja muistamattomuudesta näyttelijän uraltaan. Paikallisosaston puuhanaiset **Leena Pitkänen**, **Raija Rautio** ja **Leena Holst** tarinoivat ja tunnelmoivat menneiden vuosien muistoissa. Tanssija Tero Lehtimetsän klovnii-



esitys johdatti yleisön mielenkiintoisella tavalla baletin historiaan. Yhdistyksen puheenjohtaja ojensi Muistiliiton hopeisen ansiomerkin **Leena Holstille** sekä **Arja Telanteelle** ja vapaaehtoiset saivat kukkasensa.

Täytekakkukahvien jälkeen ilta jatkui hyväntekeväisyystanssiaisten merkeissä Ilkka Esselström Bandin tahdittamana ja Anitta Mattilan kauniin laulun siivittämänä.



# Tutkittua tietoa

## Säännöllinen liikunta tukee Alzheimer-potilaiden toimintakykyä

Osana väitöstutkimusta oli katsaus, johon koottiin 22 satunnaisesti, kontrolloitua tutkimusta liikunnan vaikutuksista muistitoimintoihin lievästä muistin heikentymisestä tai muistisairaudesta kärsivillä henkilöillä. Erityisesti niissä tutkimuksissa joissa kohdeyrymänä oli ievää muistitoimintojen heikentymistä sairastavat iäkkäät henkilöt, todettiin positiivinen yhteys liikuntaharjoittelun ja muistitoimintojen välillä. Tutkimukseen sisältyi myös satunnaisesti, kontrolloitu tutkimus, jossa selvitettiin 12 kuukauden ohjatun liikuntaharjoittelun vaikutuksia kotona asuvilla Alzheimerin tautia sairastavilla henkilöillä.

Liikuntaharjoittelulla todettiin positiivisia vaikutuksia toiminnan-

ohjaukseen vuoden harjoittelujakson jälkeen. Lievää Alzheimerin tautia sairastavilla päivittäisen toimintakyvyn heikentyminen oli merkittävästi hitaampaa liikuntaryhmässä kuin verrokiryhmässä. Edennyttä Alzheimerin tautia sairastavien ryhmässä liikuntaharjoittelu vähensi merkittävästi kaatumisia verrokkeihin nähden.

*Effect of exercise on cognition, physical functioning, fall rate, and neuropsychiatric symptoms in people with dementia, lääketieteen lisensiaatti Hannareeta Öhmanin väitöstutkimus, Helsingin yliopisto*

## Uni- ja rauhoittavien lääkkeiden käyttö lisää kaatumisriskiä

Tutkimuksessa havaittiin bentsodiatsepiinien ja muiden vasstaavien lääkkeiden käyttäjillä

sairastumisriskin Alzheimerin tautiin kohoavan hieman. Näiden lääkkeiden määräämisen kynnys tulisi olla korkea erityisesti lääkkeisiin liittyvien muiden haittojen kuten suuren kaatumisriskin vuoksi. Tutkimuksessa käytettiin maanlaajuista rekisteriaineistoa, joka koostui Suomessa vuosina 2005-2011 Alzheimerin tautiin sairastuneista kotona asuvista henkilöistä (70 719 henkilöä) ja verrokeista, joilla ei ollut Alzheimerin tautia.

*The risk of Alzheimer's disease associated with benzodiazepines and related drugs: A nested case-control study. Vesa Tapiainen, Heidi Taipale, Antti Tanskanen, Jari Tiihonen, Sirpa Hartikainen, Anna-Maija Tolppanen. Acta Psychiatrica Scandinavica. 2018;138(2):91-100. doi: <https://doi.org/10.1111/acps.12909>*

## Vuorotyöuupumukseen liitetty geenimuoto lisää riskiä sairastua Alzheimerin tautiin

Tutkimus osoittaa, että melatoniinireseptori 1A -geenin variaatio on yhteydessä Alzheimerin taudin riskiin iäkkäillä. Sama tutkimusryhmä on aiemmin osoittanut,



että kyseinen geenimuoto aiheuttaa heikompaa vuorotyön sietoa työkäisillä. Tutkimus tehtiin aineistoilla, jotka koostuivat yli 85-vuotiaista vantaalaisista ja yli 75-vuotiaista kuopiolaisista sekä Itä-Suomen alueen Alzheimerin tautia sairastavista potilaista ja terveistä verrokeista. Yhteys oli nähtävissä iäkkäämpien aineistossa mutta ei keskimääräisesti nuoremmissa potilas-verrokkiaineistossa. Vaikka tulokset osoittavat uuden molekyyli-tason yhteyden vuorotyön sietokyvyn ja myöhään alkavan muistisairauden välillä, on nyt havaittu geenimuodon vaikutus yksilötasolla hyvin pieni ja sitä ei esimerkiksi voi käyttää taudin enustamiseen.

*Sulkava Sonja ja Paunio Tiina ym. Melatonin receptor type 1A gene linked to Alzheimer's disease in old age. SLEEPJ, 2018, 1-10. Vol. 41, No. 7.*

## Tapauksia ja toimintaa

### MIESTEN PELI-ILTA

#### Maanantai 1.10.2018 klo 16-18

Paikka: Pirkanmaan Muistiyhdistys ry, Kalevantie 1, 33100 Tampere  
Tervetuloa pelaamaan yhdessä bingoa, korttia ja muita seurapelejä. Kahvitarjoilua ja pientä purtavaa luvassa. Voit ottaa mukaan myös oman seurapelin. Ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen 27.9.2018 mennessä puh. (03) 223 2344

### MUSIIKIN VOIMA Yhteislauluja viikon päätteeksi

#### Perjantaina 12.10.2018 klo 13-14

Paikka: Pirkanmaan Muistiyhdistys ry, Kalevantie 1, 33100 Tampere  
Laulattajana Sakari Backman. Musiikki vaikuttaa ihmisiin monella tapaa. Se voi rentouttaa, piristää, muistuttaa menneistä, auttaa unohtamaan murheet, helpottaa puhumista ja saada tanssimaan. Suomen Akatemian tutkijatohtorin Teppo Särkämön mukaan musiikin lukuisat vaikutukset johtuvat luultavasti siitä, että se stimuloi ja muokkaa lähes kaikkia aivojen alueita. Musiikki muun muassa aktivoi mielihyvää- ja palkitsemisjärjestelmää, tahdistaa motoriikkaa ja lievittää stressiä. Ei ennakkoilmoittautumista.

### MUISTIPERHEIDEN HYVÄN OLON ILTAPÄIVÄ

#### Perjantaina 9.11.2018 klo 11.30-14.30

Paikka: Hyvinvointikeskus Tredun Helmi, Tampereen seudun ammattiopisto, Pirkankatu 17, Tampere. Tarjoamme lounaan opetusravintola Elmerissä, jonka jälkeen luennot: Voimavarat ja KOKEVA-hanke, hemmottelua Helmen Lumouksessa ja lopuksi kahvituokio. Mukaan mahtuu 12 perhettä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 19.10.2018 mennessä Pirkanmaan Muistiyhdistys ry puh. 03 223 2344 tai Eeva Tyrväinen puh. 044 738 9373.

### KOULUTUS MUISTISAIRAIDEN LÄHEISILLE

#### Torstaina 8.11, 22.11. ja 13.12. klo 10.00 – 12.00

Paikka: Pirkanmaan Muistiyhdistys ry, Kalevantie 1, 33100 Tampere. Koulutuksen tavoite on lisätä läheisten jaksamista ja tarjota apukeinoja yhteisiin arjen hetkiin. Koulutuksen teemoina ovat omaisen hyvinvointi, vuorovaikutus muistisairaana kanssa sekä motivointi, ohjaus ja harjoitukset muistisairaana toimintakyvyn tukena. Tilaisuuden aikana järjestämme muistisairaille hoivapysäkki-toimintaa. Ilmoittautuminen Mari Lemmetylle viim. 5.11. p. 050-301 0418. Osallistuminen on maksutonta.

## Haluatko tarjota virkistystä ja iloa toimimalla vapaaehtoisena tukihenkilönä?

### Peruskoulutukset syksyllä 2018

Koulutus pitää sisällään seuraavat kokonaisuudet:

- Tietoa Pirkanmaan Muistiyhdistyksestä
- Muistin toiminta ja muistisairaudet
- Muistisairaana kohtaaminen
- Aivoterveys ja toimintakyvyn edistäminen
- Omaisen hyvinvoinnin tukeminen
- Tukihenkilötoiminnan käytännöt



Koulutus **Tampereella** Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tiloissa, Kalevantie 1, 33100 Tampere: Lauantai 15.9.2018 klo 10.00-16.00 ja lauantai 29.9.2018 klo 10.00-16.00.

Koulutus **Sastamalassa** Kauppalantalolla, Puistokatu 10, 38200 Sastamala: Maanantai 15.10.2018 klo 10.00-16.00 ja maanantai 22.10.2018 klo 10.00-16.00.

Koulutus **Valkeakoskella** Valkeakoski-opistolla, Kauppilankatu 2, 37600 Valkeakoski: Lauantai 17.11 ja 24.11.2018 klo 10-16.

Tukihenkilö voi toimia Pirkanmaan Muistiyhdistyksen osoittaman omaisen tai sairastuneen keskustelukumppanina, kuuntelijana tai seurana vaikkapa kävelylenkillä tai konsertissa. Tukihenkilönä voi toimia joko tuettavan kotona tai hoitoyksikössä. Tukihenkilönä toimimisesta ei makseta palkkaa, mutta siitä saa hyvän mielen. Tukihenkilönä toimiville järjestetään säännöllisiä tapaamisia, täydennyskoulutuksia ja virkistystoimintaa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Tuija Koponen p. 050 360 5224, [tuija.koponen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:tuija.koponen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

## MUISTIYSTÄVÄLLINEN PIRKANMAA

Maailman Alzheimer-päivän tapahtuma 21.9.2018

Tampereen yliopisto, Sali D 10 B

Kalevantie 4, 33100 Tampere

klo 13.00 Tervetulosanat

*Toiminnanjohtaja Teija Siipola, Pirkanmaan Muistiyhdistys ry*

klo 13:15 Uutta tietoa muistisairauksien tutkimuksesta ja hoidosta

*Professori, neurologian erikoislääkäri, Juha Rinne*

klo 14:00 Muistiystävällisyys Suomessa ja Euroopassa

*Varapuheenjohtaja, europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen*

klo 14:45 Uuden muistilähtetilään nimen julkistaminen ja puheenvuoro

*Vuosi sitten nimetty muistilähtetiläs, näyttelijä Esko Roine luovuttaa tehtävän seuraajalleen*

Tilaisuus on maksuton. Ei ennakoilmoittautumista ja paikkoja rajoitetusti.



## Muistiviikon tapahtumia

Huom! Ohjelmaan merkitty lehden painovaiheessa tiedossa olevat tapahtumat. Seuraa paikallislehtien ilmoittelua.

### Sunnuntai 16.9.

Huittinen: **klo 10 Huittisten Muistimessu**, Huittisten kirkko

### Tiistai 18.9.

Hämeenkyrö: **klo 14.00-15.30 Yleisöluento. Muistiystävällinen ympäristö.** Aiheesta puhumassa Eeva Tyrväinen. Paikka: Päiväkeskus Aurinkorinne.

Ikaalinen: **klo 12.00-13.30 Yleisöluento.** Muistiystävällinen ympäristö. Aiheesta puhumassa Eeva Tyrväinen. Paikka: Koiviston kotileipomo, Vanha Tampereentie 15-15.

Lempäälä: **klo 14 Muistelukahvila** Lempostuvalla, mukana ravitsemusterapeutti Hanna Painokallio

Tampere: **klo 17.00-18.45 Yleisöluento**, Oikeudellisen ennakkoinnin keinot, projektitutkija Henna Nikumaa. Pääkirjasto Metso

### Keskiviikko 19.9.

Huittinen: **klo 14 alkaen Muistirastit** uuden liikuntahallin ympäristössä

Lempäälä: **klo 13.30 Himminkodolla yleisöluento**, geriatri Johanna Kortelahti

### Torstai 20.9.

Ruovesi: **klo 18.00-19.30 yleisöluento kirjastossa** Muistisairaana kohtaaminen, luennoitsija projektityöntekijä Hillervo Pohjavirta

Virrat: **klo 12 alkaen torilla tapahtuu**, Klo 13 Muistikävely starttaa torilta liikuntahallille, Klo 13.45 liikuntahallilla mehtarjoilu, musiikkia, juhlapuhe toimitusjohtaja Pirkko Mäenpää Keiturin sote Oy ja Pirkanmaan muistiyhdistys esittäytyy

### Perjantai 21.9.

Lempäälä: **klo 12 Lähitori Lempostuvalla** Muistineuvoja Helga Lehti

Tampere: **klo 13-15 Muistiystävällinen Pirkanmaa** – Maailman Alzheimer-päivän tapahtuma. Paikka: Yliopisto, Sali D 10 B, Kalevantie 4, Tampere. kts. tarkempi ohjelma.

### Tiistai 25.9.

Vesilahti: **klo 17-19 Yleisöluento** Mikä muistisairaudessa mietittävää? Luennoitsijana Eija Noppari psykoterapeutti, lehtori. Narvan kyläkirkko, Ketolantie 4 Narva

**PIRKANMAAN MUISTIKAHVILA**  
**Tampere**

Muistikahvila on avoinna kaikille kiinnostuneille yhdistyksen tiloissa Kalevantie 1, 33100 TAMPERE. Lisätietoja puh. (03) 223 2344, muistiyhdistys@saunalahti.fi

Perjantai 28.9.2018  
klo 12 - 14

**Muistisairaus ja muuttuva parisuhde**  
psykoterapeutti (VET), muistiasiantuntija  
Sanna Aavaluoma  
\*

Perjantai 26.10.2018  
klo 12 - 14

**Ajoterveys**  
geriatrian erikoislääkäri Pirkko Jännti ja ylikonstaapeli Markku Rahunen  
\*

Perjantai 30.11.2018  
klo 12 - 14

**Iäkkäiden turvallinen lääkehoito**  
apteekkari Tuija Myllymäki  
\*

Perjantai 14.12.2018  
**Puurojuhla**

(ilmoittautuminen 5.12. mennessä, paikka ilm. myöhemmin)  
\*

Perjantai 25.1.2019  
klo 12 - 14

**Tietoa ja tukea muistiperheiden arkeen**  
Peurankallion lähitori, Ikäihmisten perhehoito, Suvanto Care – turvapalvelu  
esittelyssä  
\*

Perjantai 22.2.2019  
klo 12 - 14

**Kaikki tunteet ovat sallittuja**  
Tiina Järvinen ja Erja Rätty EI SAA RAVISTAA-hanke, Tampereen seudun  
omaishoitajat ry

**YLEISÖLUENTO**

tiistaina 18.9.2018 klo 17.00-18.45  
Pääkirjasto Metso, Kuusisali, Pirkankatu 2, Tampere

**Oikeudellisen ennakoinnin keinot**  
hoitotahto, edunvalvontavaltuus ja edunvalvonta

Luennoitsija tohtorikoulutettava, projektitutkija Henna Nikumaa,  
Hyvinvointioikeuden instituutti, Itä-Suomen yliopisto



**PIRKANMAAN MUISTIYHDISTYS RY:N**  
**JÄSENILTA JA SYYSKOKOUS**

maanantaina 22.10.2018 klo 16.30-18.30  
yhdistyksen toimitiloissa, os. Kalevantie 1, 33100 Tampere

**Sääntömääräinen syyskokous**

Käsiteltävät asiat: toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2019,  
hallituksen ja tilintarkastajien valinta sekä muut mahdolliset asiat  
Kahvitarjoilu Tervetuloa!

Jäsenillan luento varmistuu myöhemmin. Seuraa yhdistyksen nettisivuja:  
[www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](http://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

# Paikallisosastot toimivat

Paikallisosastojen toiminnasta saa tietoa osaston yhteyshenkilöltä tai muistiohjaajilta:

Eeva Tyrväinen, puh. 044 738 9373,  
Marjo Haavisto, puh. 050 330 8515.

s-postit:

etunimi.sukunimi@

pirkanmaanmuistiyhdistys.fi.

nettisivut:

www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi.

Paikallisosastot toimivat vapaaehtoisten ja ohjaajien yhteistyönä. Lähde sinäkin rohkeasti mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa oman kuntasi alueelle muistiperheiden hyväksi!

## Akaa - Urjala:

### Vertaisryhmä

muistisairausdiagnoosin saaneille sekä läheisille Toijalassa, SPR:n Sykkeellä (Valtatie 9). Ryhmä kokoontuu syyskaudella torstaisin: 13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12. klo 13-14.30. Lisätiedot: Marjo Haavisto

### Toijalan Muistikahvila

SPR:n Sykkeellä (Valtatie 9): Perjantaisin klo 13-14.30.

7.9. taloudelliset etuudet, Eeva Tyrväinen

5.10. Hyvä saattohoito, Hanna Hävölä

2.11. Rakasta selkääsi - Se kantaa. Sinua., Riitta Virenius

13.12. Aivot virkeiksi, Marjo Haavisto

Lisätiedot: Marjo Haavisto

Seuraa ilmoittelua paikallislehdes-  
sä. Lisätiedot: Marjo Haavisto

### Urijalan Muistikahvila

ravintola Onnellisessa (Tampereentie 4, Urijala) kerran kuukaudessa klo 14.30 - 16. Syksyn kahvilapäivät ovat: 11.9. Iloa puutarhasta, 9.10. Taloudelliset etuudet ikäihmisille ja muistisairaille, 6.11. Toimintakyvyn ylläpitäminen, 4.12. Joululooa runojen ja laulujen merkeissä. Lisätietoja: Soili Seppänen p. 050 321 3057 soili.seppanen@gmail.com  
Hilkka Savioja p. 040 563 5355 tai Eeva Tyrväinen.

### Huittinen:

#### Muistikahvila

kokoontuu joka kk:n ensimmäinen keskiviikko klo 14-15.30 Toripuodissa (Kappelikuja 1), omakustanteinen kahvi. Muistikahvilan syyskausi: 5.9. Vierailu Tuulikki-Vampulan

lentokentällä klo 14 alkaen. 3.10. Muistelua pöytäkunnittain, mukana Eeva Tyrväinen. 7.11. Kohtaaminen ja vuorovaikutus, alustajana projektityöntekijä Hillervo Pohjavirta. 12.12. Joulujuhla, paikka ja ohjelma tarkentuu lähempänä.

Viikolla 38 vietämme valtakunnallista Muistiviikkoa. 16.9. klo 10 Huittisten Muistimessu, Huittisten kirkko (Kirkkotie). 19.9. klo 14 alkaen Muistirastit uuden liikuntahallin ympäristössä; ohjelmassa muisti-infoa mukana Eeva Tyrväinen, kaikille sopivaa suunnistusta muistirastien merkeissä sekä virvokkeita ja mukavaa yhdessä oloa.

### Vertaisryhmä

järjestetään yhteistyössä kunnan muistihoitajan kanssa, tarkemmat tiedustelut Aira Autiolta. Seuraa ilmoitteluaamme Lauttakylä-lehden ja Alueviestin seuratoimintapalstalla! Lisätietoja:

Aira Autio puh. 044 564 2544 ja muistihoitaja Niina Immonen puh. 044 772 8327.

### Hämeenkyrö:

#### Muistikahvila

kokoontuu joka tiistai 14 - 15.30 päiväkeskus Aurinkorinteen tilassa. Muistikahvilan ohjelma tuotetaan eri toimijoiden yhteistyönä, Pirkanmaan Muistiyhdistyksen päivät ja teemat ovat; 18.9. Muistiviikon luento: Muistiyhdistyksen toimintaan

16.10. Taloudelliset etuudet ikäihmisille ja muistisairaille ja 13.11. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Lisätiedot Eeva Tyrväinen. Seuraa paikallislehden ilmoittelua.

### Ikaalinen:

#### Muistikahvila

on avoinna Koiviston Kotileipomontiloissa (Vanha Tampereentie 15 - 17) klo 12 - 13.30. Kahvilapäivä on tiistai. 18.9. Muistiviikon luento: Muistiyhdistyksen ympäristö. 16.10. Taloudelliset etuudet ikäihmisille ja muistisairaille. 13.11. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Seuraa ilmoittelua Seutulehti UutisOivassa! Tiedustelut: Eeva Tyrväinen. Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta muistihoitaja Paula Piilola, puh. 044 730 6184 paula.piilola@ikaalinen.fi

### Vertaisryhmä

Keskustelu- ja vertaisryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa Jyllinkotien Jyllinsalissa (Jyllinkatu 3, Ikaalinen) klo 13-14.30. Syyskauden tapaamispäivät 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.2018. Lisätiedot: Eeva Tyrväinen.

### Muistitori

Muistitorille olet tervetullut keskustelemaan ja kyselemään aivoterveysteen ja muistiin liittyvistä asioista, sekä tutustumaan Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintaan

paikkakunnalla. Muistitori toimii Jyllinkodin aulatilassa Lähitorin yhteydessä klo 12-13 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.2018.

### **Kangasala - Pälkäne:**

#### *Muistikahvila*

kokoontuu Jalmarin kodolla kerran kuukaudessa 14.15-15.30. Uutena toimintana joka kerralla pidettävä jumppatuokio, fysioterapeutti Mikon ohjaamana. Syksyn kahvilapäivämäärät ja teemat ovat:

To 6.9. Johanneksen klinikan muistisairaalan hoitopolku ja ikäklinikka, kahvitarjoilu!

To 11.10. Hyvinvointia arkeen ikäihmisenä ja läheisenä/Miia Huitti

To 15.11. Aivohuoltoa ja neurobic/Virpi ja Tanja

To 13.12. Kauneimmat joululaulut, Joulun iloa ja valoa, diakoni Riikka Rantakallio ja kanttori vierailevat kahvilan jouluisissa tunnelmissa Omakustanteinen kahvi. Lisätietoja Kangasalan ikäpisteestä puh. 03 313 60225.

Muistisairausdiagnoosin saaneiden ja läheisten vertaisryhmän kokoontumisista sekä ensitietopäivistä lisätietoja antaa alueen muistihoitaja puh. 050 430 8563.

#### *Vertaisryhmä*

kokoontuu Pälkäneellä Perhekeskus Pirtillä (Keskustie 1). Syyskauden ryhmäkerrat ovat: maanantait 24.9., 22.10., 19.11. Klo 13-14.30. Joulukuun tapaaminen sovitaan erikseen. Lisätiedot: Marjo Haavisto.

kuun tapaaminen sovitaan erikseen. Lisätiedot: Marjo Haavisto.

### **Lempäälä:**

#### *Muistikuntoutusryhmä*

Ryhmä aivo- ja muistiterveydestä kiinnostuneille. Teemallisten kokoontumishetkien aikana ohjaajan opastuksella perehdytään keskustellen kotihoidon pulmatilanteisiin ja mieltä askarruttaviin asioihin, tutustumme mm. Kokeva- ja Tunteva -toimintamalleihin. Kokoontumiset joka kuukauden toinen torstai Himminkodolla klo 14-15.30. Syyskauden kokoontumiset: 13.9., 11.10., 8.11. Yhteinen joulujuhla MuRu-kahvilan kanssa on 13.12. klo 13.30-15 Toimelan talossa. Lisätiedot: 040 574 5731 tai 050 383 9716.

#### *MuRu (musiikki- ja runokahvila)*

Kokoontuu kuukausittain Toimelan talossa (Asuntokuja 10, Sääksjärvi). Syyskauden päivät ovat: 21.9., 19.10., 16.11. ja 13.12. klo 13 -14.30. Kahvilassa lauletaan ja lausutaan runoja, voit ottaa omia runoja mukaan! Lisätiedot: Jaana Kettunen puh. 040 574 5731 tai jaana-kettunen@elisanet.fi

#### *Muistiviikon tapahtumat:*

18.9. klo 14 Muistelukahvila Lempostuvalla, mukana ravitsemusterapeutti Hanna Painokallio  
19.9. klo 13.30 geriatri Johanna Kortelahti Himminkodolla

21.9. klo 12 Muistineuvoja Helga Lehti Lähitorilla, Lempostuvalla.

### **Nokia:**

#### *Muistikahvila*

kokoontuu kerran kuukaudessa tiistaisin klo 15 - 16.30. SPR:n Kotipesässä (Pirkkalaistori 1). Kaikille avoimessa kahvilassa kuullaan ja keskustellaan muistiin liittyvistä ajankohtaisista asioista. Omakustanteinen kahvi. Muistikahvilan syyskausi: 11.9. SPR:n toiminnan esittely, toiminnanohjaaja Satu Luoto.

9.10. Ikäihmiset ja autoilu HUOM! eri aika ja paikka: klo 17 alkaen **Nokia-salissa (Kylmänojanranta 3)**, geriatri Pirkko Jäntti sekä poliisin edustajat.

13.11. Pelipäivä, pelit, visailut ja pähkinät.

11.12. Puurojuhla, virittäydytään joulutunnelmaan.

Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta:

Seija Helminen puh. 040 730 6378, seipe.raipe@gmail.com tai Tiina Pelander puh.050 365 8108, tpelander@luukku.com

#### *Vertaisryhmä*

muistisairausdiagnoosin saaneille sekä läheisille kokoontuu SPR:n Kotipesässä kuukausittain tiistaina. Diagnoosin saaneiden ryhmää ohjaa muistiohjaaja ja läheisten ryhmää luotsaa vapaaehtoistoimija Tarja. Syksyn kokoontumispäivät: 4.9.,

2.10., 6.11. sekä 4.12. klo 15.00-16.30. Lisätiedot: Marjo Haavisto.

### **Mänttä-Vilppula:**

#### *Muistikahvilat*

vuorottelevat Kolhossa, Mäntyrinteen palvelutalolla (Uimalantie 6) ja Lumometsän tuvalla, (Hopunmäentie 18). Kahvila on koolla:

Lumometsän tuvalla:

12.9. ”Mikä muistisairaudessa mietityttää!”, Diakonia-ammattikorkeakoulun lehtori Eija Noppari

21.11. ”Ikäihmiset ja autoilu”, geriatri Pirkko Jäntti ja poliisi

*Mäntyrinteen palvelutalolla:*

10.10. ”Milloin muistitutkimuksiin”, muistihoitaja Anneli Helander

4.12. ”Aivot virkeiksi”

Lisätiedot: Marjo Haavisto. Seuraa ilmoittelua paikallislehdessä!

### **Orivesi - Juupajoki:**

#### *Muistiryhmä*

Oriveden palvelutalolla (Eerolantie 2) kokoontuu kuukausittain torstaisin klo 13.30-15.00. Syyskauden päivät ovat 6.9., 4.10. ja 15.11. Diagnoosin saaneiden ryhmää ohjaa Marjo Haavisto ja läheisten ryhmää vapaaehtoistoimija Ulla.

Lisätiedot: Marjo Haavisto

### **Parkano:**

#### *Muistikahvila*

torin laidalla (Parkanontie 51) avoinna klo 10-13 24.8, 14.9. ja

19.10. Arja Grönforsin ohjaamana. Syyskauden aukiolopäivät: Tiedustelut Arjalta, p. 0400 952 556.

#### **Muistikerho**

muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen kokoontuu Parkanossa, palvelukeskus Rantakodon Mummon kammarissa kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13 - 15 3.9., 1.10., 5.11 ja 3.12. Lisätietoja: Arja Grönfors, puh. 0400 952 556  
Parkanon muistiohittaja: Rauhalan palvelukeskus, ajanvaraus puh.044 786 5400.

#### **Kihniö:**

kokoontuu Veteraanitalon kokoushuoneella (Kihniöntie 66) kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-15. Syyskauden kahvilapäivät ovat: 15.8., 12.9., 17.10. ja 14.11.2018

#### **Pirkkala - Vesilahti:**

##### **Muistikahvila**

Muistikahvila Lähitorin Pirkan koivun litan kammarissa (Lehtimäentie 2) kerran kuukaudessa tiistaisin klo 14 -15.30 25.9 Mielen- virkistystä ja aivojumbppaa 23.10 ohjelma avoin 20.11 Muistiystävällinen ympäristö, Eeva Tyrväinen ja 18.12. Joulujuhla.

##### **Vertaistukiryhmät**

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille jatkavat kokoontumi-

sia vanhustyönkeskus Pirkankoivussa. Lisätietoja alueen muistiohittaja ja Marjukka Minkkiseltä puh. 03 5652 5003, marjukka.minkkinen@pirkkala.fi. Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta: Raija Rautio puh. 050 495 9933, rautionraija@gmail.com

Pirkkalan Ahaa-aivotreeniä yhdessä -ryhmää aloitellaan syyskuussa, ryhmään otetaan kahdeksan osallistujaa. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä muistiohittaja Marjukka Minkkiseen.

##### **Muistiviikon tapahtuma:**

25.9. klo 17 - 19 luento Mikä muistisairaudessa mietityttää? Luennoitsijana Eija Noppari psykoterapeutti, lehtori. Narvan kyläkirkko, Ketolantie 4 Narva. Kaikille avoin luento,ei ennakoilmoittautumisia, kahvitarjoilu.

#### **Ruovesi:**

##### **Muistikahvila**

kokoontuu kuukauden viimeisenä tiistaina Spr:n Toimituvalla (Honkalan tie 10) klo 13.30 -15.00. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Muistikahvilan syyskausi: 30.10. Pelipäivä. 27.11. Tietoiskupäivä, tietoa terveyden ylläpitämiseen liittyvistä asioista kertomassa ft Kati Kauppinen ja muistiohittaja Terhi Laitinen. 11.12. Joulun tunnelmaa. Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta

nasta Eeva Tyrväinen.

Muistiviikon avoin yleisöluento Muistisairaahan kohtaaminen on to 20.9. klo 18.00-19.30 kirjastossa. Luennoitsijana projektityöntekijä Hillervo Pohjavirta.

#### **Sastamala - Punkalaidun:**

##### **Vertaisryhmä 1**

muistisairausdiagnoosin saaneille sekä heidän läheisilleen kokoontuu kerran kuukaudessa Hopun palvelukeskuksessa, Unikko ryhmätilassa (Lemmenpolku 8, Sastamala) klo 17-18.30. Syyskauden tapaamispäivämäärät ovat: 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.2018. Lisätietoja: Raija Mustalahti puh. 050 083 6171 raija.mustalahti@gmail.com

##### **Vertaisryhmä 2 (uusi ryhmä!)**

muistisairausdiagnoosin saaneille sekä heidän läheisilleen kokoontuu kerran kuukaudessa Hopun palvelukeskuksessa, Unikko ryhmätilassa (Lemmenpolku 8, Sastamala) klo 13-14.30. Syyskauden tapaamispäivämäärät ovat: 27.9., 25.10. ja 22.11.2018. Lisätietoja Eeva Tyrväinen.

##### **Sastamalan Muistikahvila**

avoinna kerran kuukaudessa Spr:n tiloissa Ystävänpirtillä (Puistokatu 18) klo 13-15. Muistikahvilapäivät ovat 25.9., 30.10. ja 27.11.2018. Lisätietoja: Seija Kuukka, puh. 050 512 1608 seija.kuukka@kopteri.net. Seuraa

ilmoittelua paikallislehdestä!

2.10 klo 13 - 15 luento Rakasta selkääsi - se kannattaa. Sinua SPR:n Ystävänpirtillä (Puistokatu 18) luennoitsijana Riitta Virenius varapuheenjohtaja Tampereen seudun selkähdistys. Kaikille avoin luento järjestetään yhteistyössä SPR:n kanssa,ei ennakoilmoittautumisia, kahvitarjoilu.

##### **Mouhijärven Muistikahvila**

kerran kuukaudessa perjantaisin klo 10-11.30 Mouhijärven Osuuspankin kokoustilassa (Uotsolantie 43 A). Mouhijärven kahvilapäivät: 21.9. Muistiviikon luento: Jaksaminen ja voimavarat 19.10. Taloudelliset etuudet ikäihmisille ja muistisairaille. 16.11. Toimintakyvyn ylläpitäminen.

##### **Punkalaitumen Muistikahvila**

Toimintanurkassa kerran kuukaudessa klo 10-11. Syksyn kahvilapäivämäärät ovat: 27.9. Jaksaminen ja voimavarat. 25.10. Taloudelliset etuudet ikäihmisille ja muistisairaille. 22.11. Toimintakyvyn ylläpitäminen.

Lisätietoja Sastamala-Punkalaidun paikallisosastojen toiminnasta: Eeva Tyrväinen.

#### **Valkeakoski:**

##### **Muistikahvila**

kokoontuu klo 10.30 -12 Lähitorilla



(Seurahuoneenkatu 4). Syksyn kahvilapäivät:  
10.9. ”Milloin muistitukimuksiin?” Muistipolin hoitajan vinkit,  
8.10. ”Rakasta selkääsi - se kannattaa. Sinua. Riitta Virenius  
5.11. ”Turvallinen lääkehoito” Wal-kiakosken apteekin proviisori Jasmin Paulamäki  
3.12. ”Aivot virkeiksi”. Lisätiedot: Marjo Haavisto

Valkeakosken kaupunki järjestää ensitieto-iltoja ja hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille vertaistukea. Lisätietoja muistihoidajilta: Anna Järvinen puh. 040 335 7461, Susanna Sten 040 335 7457 ja Kati Takku 040 335 7661

### **Virrat:**

**Muistikahvila Virmuska**  
Muistikahvila Virmuska jatkaa toimintaansa kerran kuukaudessa lokakuusta alkaen. Syyskauden kahviloissa on mm. tietoa ikäihmisen lääkähoidon toteuttamisesta kotona, unen vaikutuksesta terveyteen ja toimintakykyyn sekä jouluisia tunnelmia kera pienten yllätysten. Muistikahvilan aika ja paikka varmistuu lähiaikoina seuraa pai-

kallislehden muistilistaa! Syksyn kahvilapäivistä ja -teemoista saat tietoa vapaaehtoistoimija Lea Harsu-Savilahdelta p. 0404 155 887, lea.harsu.savilahti@gmail.com tai Maija Jussilalta p. 0400 906 828, maija@jussila.org

Muistiviikolla tapahtuma to 20.9 klo 12 alkaen torilla tapahtuu; muun muassa pelejä ja musiikkia. Klo 13 Muistikävely starttaa torilta liikuntahallille, jossa aluksi mehutarjoilu. Klo 13.45 alkaa ohjelma liikuntahallilla. Ohjelmassa Pegorion orkesteri tahdittaa, juhlapuhe toimitusjohtaja Pirkko Mäenpää Keiturin sote Oy ja Pirkanmaan muistiyhdistystä esittäytyy

Keiturinsote järjestää ryhmätöimintää muistisairausdiagnoosin saaneiden läheisille, kysy lisää muistihoidaja Terja Kellomäki 044 715 1390, terja.kellomaki@keiturinsote.fi

### **Ylöjärvi:**

Ylöjärven vertaisryhmätöiminnasta lisätietoja sairaanhoitaja Heli Kulman puh. 050 390 4622, heli.kulman@ylojarvi.fi

# Yhdistyksen tarjoamat palvelut

*Yhdistyksen tarjoamat palvelut ovat maksuttomia ellei toisin mainita*

### **MUISTINEUVONTA JA OHJAUS**

Annamme ajanvarauksella muistineuvontaa ja ohjausta muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille. Tarjoamme tukea myös kuormittavien tilanteiden helpottamiseksi.

### **MUISTITESTAUS**

Teemme ajanvarauksella CERAD-muistitestejä henkilöille, jotka epäilevät muistinsa toimintaa, mutta joilla ei ole vielä aloitettu muistitukimuksia. Testin jäsenhintana on 30€, muille hinta on 60€. Käteismaksu.

### **MUISTI-ILLAT**

Muisti-illat on suunnattu hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen. Syksyn muisti-illat ovat maanantaina 24.9. ja 5.11. klo 17.00 -19.00. Tilaisuudessa on geriatrian erikoislääkärin alustus muistisairauksista ja tietoa yhdistyksen toiminnasta.

### **TIETO- JA VERTAISKURSSI**

Kurssit ovat tarkoitettu muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille. Kurssiin sisältyy erikoislääkärin ja fysioterapeutin luennot sekä alustukset ravitsemuksesta, liikunnasta sekä hoitotahdosta ja edunvalvontavaltuutuksesta. Hakuohjeet ja -lomakkeet on saatavissa yhdistyksen toimistolta. Seuraava kurssi pidetään 10.-11.11. 2018 Kangasalla Apilan kurssikeskuksessa. Kurssin hinta jäsenille 75 €/ hlö, ei-jäsenelle 100 €/ hlö sisältäen asiantuntijaluennot ja täysihoidon.

### **TUKIHENKILÖTOIMINTA**

Yhdistyksen kouluttamat ja ohjaamat vapaaehtoiset tukihenkilöt helpottavat ja virkistävät muistisairaana ja/tai läheisen arkea yhteisesti sovittavalla tavalla. Tiedustelut: Tuija Koponen puh. 050 360 5224 ja Laura Sarkonsalo puh. 044 774 5866

### **TUKEA MUISTISAIRAAN KUNTOUTUKSEEN SAIRAUDEN MYÖHEMMISSÄ VAIHEISSA**

Yhdistyksen KOKEVA -hanke tarjoaa opastusta, ohjausta ja tukea läheisille harjoitteiden tekemiseen yhdessä sairastuneen kanssa. Tiedustelut: Mari Lemmetty puh. 050 301 0418

### **HOIVAPYSÄKKI**

Huolehdimme muistisairaasta, jolloin läheiselle jää aikaa esim. asiointiin tai lepoon. Hoivapysäkki toimii ajanvarauksella tarpeen mukaan. Hoivapysäkki on jäsenille ilmainen.

### **TAIDENÄYTTELY**

Yhdistyksen tiloissa on esillä Pirkanmaan taideyhdistyksen taiteilijoiden töitä. Tervetuloa tutustumaan!

### **LISÄTIETOJA JA AJANVARAUKSET**

toimiston aukioloaikoina:  
ma klo 9 -16.30, ti-pe klo 9-15  
Kalevantie 1, Tampere  
puh. 03 223 2344 tai toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi  
www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi



# **Ryhmätoiminta Tampereella**

*Ryhmät ovat maksuttomia, vapaaehtoinen kahviraha.  
Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa Tampereella.*

### **TIEDUSTELUT**

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry,  
Kalevantie 1, 33100 TAMPERE  
puh. (03) 223 2344  
Toimisto avoinna ma 9 - 16.30, ti - pe 9 - 15  
sähköposti: toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi  
www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

### **AHAA! -AIVOTREENIÄ YHDESSÄ**

AHAA - Aivotreeniryhmä on suunnattu muistisairauden alkuvaiheessa oleville. Ryhmänohjaaja Päivi Martikaisen oivalluttavan ohjauksen avulla harjoitetaan ajattelutaitoja, ongelmanratkaisukykyä monipuolisten kynä-paperitehtävien avulla. Tehtävät pohjautuvat kognitiivisen rakenteen muovautuvuuden teoriaan sekä ohjattuun oppimiskokemukseen (Mediated Learning Experience). Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa alkaen 13.9. klo 9.30. Ilmoittautumiset toimistolle: 03 223 2344

### **HILJATTAIN SAIRASTUNEIDEN RYHMÄ & RYHMÄ LÄHEISILLE**

Keskustelu- ja vertaisryhmä vuoden - puolen vuoden sisällä diagnoosin saaneille. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa joka toinen maanantai klo 13 - 14.30. Samaan aikaan kokoontuu läheisten oma ohjattu ryhmä. Syyskausi alkaa 3.9.

### **MIESTEN RYHMÄ & RYHMÄ LÄHEISILLE**

Ohjattu vertaisryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille miehille. Samaan aikaan läheisillä oma ohjattu

ryhmä. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko yhdistyksen tiloissa (parilliset viikot) klo 13.00 - 14.30. Syyskausi alkaa 5.9.

### **MUISTIKUNTOUTUJIIEN AAMUPÄIVÄRYHMÄ & RYHMÄ LÄHEISILLE**

Ohjattu vertaisryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille. Samaan aikaan läheisillä oma ohjattu ryhmä. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko yhdistyksen tiloissa (parittomat viikot) klo 10.00 -11.30. Syyskausi alkaa 12.9.

### **MUISTIKUNTOUTUJIIEN ILTAPÄIVÄRYHMÄ & RYHMÄ LÄHEISILLE**

Ohjattu vertaisryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille. Samaan aikaan läheisillä oma ohjattu ryhmä. Kokoontumiset joka toinen keskiviikko yhdistyksen tiloissa (parittomat viikot) klo 13.00 -14.30. Syyskausi alkaa 12.9.

### **NAISTEN RYHMÄ**

Ohjattu vertaisryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille naisille. Kokoontumiset joka toinen tiistai yhdistyksen tiloissa (parittomat viikot) klo 13.00 - 14.30. Syyskausi alkaa 11.9.

### **RYHMÄ TYÖIÄSSÄ DIAGNOOSIN SAANEILLE JA LÄHEISILLE**

Vertaisryhmä työiässä muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa kerran kuukaudessa torstaisin klo 17.30 - 19.00. Syksyn kokoontumispäivät: 27.9., 25.10., 22.11. ja 13.12.

### **RYHMÄ OMAISILLE**

Vertaisryhmä diagnoosin saaneiden omaisille, jotka kokevat tarvitsevänsä tietoa ja vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen. Keskustelun ja vertaistuen avulla etsitään keinoja

omien voimavarojen ylläpitämiseen. Kokoontumiset yhdistyksen tiloissa joka toinen torstai klo 13-14.30. Alkaen 6.9. Ryhmän ajaksi on mahdollista varata läheiselle aika hoivapsäkillä.

### **ILTARYHMÄ OMAISILLE**

Muistisairausdiagnoosin saaneiden läheisille, jotka kokevat tarvitsevänsä tietoa, tukea ja haluavat jakaa kokemuksiaan ryhmässä. Ryhmässä käsiteltäviä aiheita ovat mm. vuorovaikutus muistisairaahan kanssa, omat voimavarat sekä sosiaaliturva ja etuudet. Vertaistuki ja keskustelut ovat tärkeä osa ryhmien sisältöä. Ryhmää ohjaa sairaanhoitaja Tiina Kangas. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen tiloissa joka toinen viikko tiistaisin klo 17.00 - 18.30, alkaen 11.9.

### **PIRKANMAAN MUISTIAKTIIVIT**

Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten ja omaisten asiantuntijaryhmiä. Maakunnallisten ryhmien tehtävänä on kommentoida ja tuoda esiin näkemyksiä alueen Muistiluotsin ja paikallisyhdistysten toiminnasta ja ottaa kantaa muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin omalla paikkakunnalla tai maakunnassa. Tampereen Muistiaktiivit kokoontuvat pari kertaa kaudessa yhdistyksen tiloissa (Kalevantie 1, Tampere). Jos olet kiinnostunut toiminnasta, ota yhteyttä! Toivomme aktiivisia jäseniä mukaan ryhmään.

Lisätietoja: muistiaktiivi Jouni Rasi, p. 050 326 2435, jounirasi@gmail.com tai yhdistyksen toimisto p. 03- 223 2344, toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

# Yhteystiedot

## **Pirkanmaan Muistiyhdistys ry**

Kalevantie 1, 33100 Tampere  
p. (03) 223 2344  
toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi  
www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Puheenjohtaja,  
palveluohjaaja Tuula Auranen

Toiminnanjohtaja,  
KTM Teija Siipola  
p. 050 463 4295  
teija.siipola@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Toimistos sihteeri  
merkonomi Marjukka Niemenmaa  
p. 044 099 0166  
marjukka.niemenmaa@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

## **PIRKANMAAN MUISTILUOTSI**

Tukihenkilövastaava,  
TtM Tuija Koponen  
p. 050 360 5224  
tuija.koponen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,  
sosionomi AMK, Laura Sarkonsalo  
puh. 044 774 5866  
laura.sarkonsalo@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Muistiohjaaja,  
muistihoitaja, lähihoitaja  
Marjo Haavisto  
p. 050 330 8515  
marjo.haavisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Muistiohjaaja,  
muistihoitaja, lähihoitaja  
Kristina Uotila  
p. 044 730 5270  
kristina.uotila@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Muistiohjaaja,  
sosionomi AMK, lähihoitaja  
Eeva Tyrväinen  
p. 044 738 9373  
eeva.tyrvaainen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

## **KOKEVA-hanke**

Projektivastaava,  
TtM  
Mari Lemmetty  
p. 050 301 0418  
mari.lemmetty@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Projektityöntekijä,  
YTM, KM  
Hillervo Pohjavirta  
p. 044 762 1282  
hillervo.pohjavirta@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

**VERTAISLINJA TUKIPUHELIN  
MUISTISAIRAIDEN LÄHEISILLE**

**0800 9 6000**

**Vuoden jokaisena päivänä klo 17 – 21 (maksuton)  
Vastaajina koulutetut kokeneet omaishoitajat**

**MUISTINEUVO**  
tietoa, tukea ja ohjausta,  
vastaajina muistityön ammattilaiset

**09-8766 550**  
ma, ti ja to klo 12–17 (0,08 €/min. + pvm)



## **✂ Liity jäseneksi**

\_\_\_\_\_

Nimi

\_\_\_\_\_

Osoite

\_\_\_\_\_

Uusi osoite (jos osoitteenmuutos)

Puhelin \_\_\_\_\_ Sähköposti \_\_\_\_\_

Omainen/muu läheinen  Muistisairauteen sairastunut

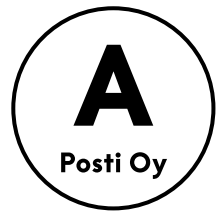
Yhteisöjäsen  Ammattihenkilö

Muuten asiasta kiinnostunut

Haluun luovuttaa tämän tiedon yhdistykselle ja Muistiliitolle

Kyllä  Ei

Jäsen voi milloin tahansa perua suostumuksensa ottamalla yhteyttä yhdistykseen tai Muistiliittoon. Jäsentietojen käsittelystä ja rekisteröidyn oikeuksista saat tietoa tietosuojaselosteesta, jota voit kysyä yhdistyksestä.



**Posti Green**



**Pirkanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

***Kalevantie 1  
33100 Tampere***