

# Pirkanmaan Pääasiat

2  
2018

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti

ISSN 1798-7652



**Pirkanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

# Pirkanmaan Pääasiat

2  
2018

Pirkanmaan ja Huittisten muistiyhdistysten jäsenlehti ISSN 1798-7652

## Sisällysluettelo

Pääkirjoitus.....	3
Hyvinvointivaltioista luopuminen .....	4
Kokemusasiantuntija ja muistiaktiivi tykkää puhua .....	6
Jokainen kohtaaminen on uusi mahdollisuus.....	10
Tukihenkilö syrjäytti yksinäisyyden .....	14
Ylöjärven paikallisosasto kymmenen vuotta .....	18
Oulun muistiaktiivit kylässä Tampereella ..	20
Tutkittua tietoa .....	22
Lukijan runo .....	25
Raparperi- banaanihillo.....	26
Tukihenkilökoulutus .....	27
Tietoa, virkistystä ja osallisuutta jäsenille - Paikallisosastot toimivat .....	28
Yhdistyksen tarjoamat palvelut .....	34
Ryhmätoiminta Tampereella .....	35
Yhteystiedot .....	38



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

## Pääkirjoitus

”Elämä ei lakkaa haastamasta meitä silloinkaan, kun olemme eläneet jo kuusikymmentä, kahdeksankymmentä tai sata vuotta. Haasteet, tehtävät ja kummuksuuden aiheet vain muuttuvat, kun kasvamme, kypsytymme ja vanhemme.” Näin on Marja Saarenheimo todennut kirjassaan Vanhemmen taito. Iän myötä monet taidot ja osaaminen karttuvat ja ennen kaikkea suhtautuminen asioihin muuttuu. Vanhuus ja viisaus liitetään usein yhteen, sillä elämäkokemus antaa välineitä asettaa asioita oikeisiin mittasuhteisiin ja näkemään suurempia kokonaisuuksia, metsän puilta.

Iän myötä toimintakyky väistämättä heikkenee, sairauksia tulee ja tarvitaan katseen suuntaamista jäljellä oleviin voimavaroihin ja elämänlaatuun. Ikääntymisen aiheuttamille rajoitteille ei parane antaa helposti periksi. Tutkimusten mukaan esimerkiksi liikkumisen ongelmista kolmasosa johtuu vanhenemisesta ja kaksi kolmasosaa harjoituksen puutteesta. Ikäihmiselle lihasvoima ja tasapaino ovat liikkumiskyvyn säilymisen kulmakiviä. Fyysistä toimintakykyä kannattaa pitää yllä senkin vuok-



si, koska liikunta vaikuttaa myönteisesti mm. mielialaan. Lisäksi iäkkäät, jotka toimintakyvyn ongelmista huolimatta harrastavat liikuntaa, tarvitsevat vähemmän ulkopuolista apua. Lohdullista on, että vähäinenkin liikkumisen lisäys tuottaa tuloksia.

Kesä ja kaunis luonto tarjoavat hyvän mahdollisuuden luonnossa liikkumiseen. Lukuisten tutkimusten mukaan luonnolla on vertaansa vailla oleva vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Luonnon hyvinvointivaikutusten on havaittu parantavan erityisesti muistisairaiden ja masentuneiden vanhusten elämänlaatua. Jo luonnossa oleskelu rauhoittaa, laskee verenpainetta ja kohentaa mieltä. Raitis ilma, raikas tuoksu ja vihreä väri elvyttävät sekä mieltä että kehoa.

*Aurinkoista kesää toivottaen,*

*Teija Siipola  
toiminnanjohtaja*

# Hyvinvointivaltiosta luopuminen ja muistisairaat

Jakob Söderman on 80-vuotishaastattelussaan (HS 18.3.) osuvasti kiteyttänyt, mistä oikein on kyse. Oma ikäluokkani on samais-  
tunut hyvinvointivaltion ideaan, missä yhteiskunta turvaa meille terveydenhoidon ja palvelut. Nyt Södermanin mukaan markkinat ovat tulleet tilalle.

Kehityskulku on traaginen muistisairautta sairastaville ihmisille ja heidän läheisilleen. Se murtaa myös vuosikymmenten aikana tehtyä työtä palvelujen ja hoidon kehittämises-  
sä. Hoidon järjestäytymisen käynnistyi 1990-luvun lopulla. Ensin vapaaehtoistoiminta oli keskittynyt hoivan kehittämiseen. Epätoivo vallitsi, koska ei ymmärretty, mistä muistisairauksissa oli kysymys. Taudin toteamisen kehittyessä ja ensimmäisten lääkkeiden tullessa markkinoille oli vallalla käsitys, että tauti olisi voitettavissa, mutta parantuminen ei ole näköpiirissä. Nyt epätoivo on jokapäiväistä liit-

tyen hoidon puutteeseen ja siihen, että on ajauduttu tilanteeseen, missä muistisairaasta on tullut palvelutuottajien asiakas. Potilaslaissa turvattu oikeus hyvään hoitoon on muisto vain.

Tilanne haastaa panostamaan edunvalvonta- ja vaikuttamistyöhön. Hyvinvointivaltiosta on luovuttu vähitellen. Luopuminen on nähdäkseni alkanut suurin piirtein silloin, kun STM edellytti vuonna 2001 kuntien valmistelevan Vanhustenhuollon strategiat. Taistelimme silloin maksuasetuksen muutoksesta ja totesimme, että kunnissa alkoi syntyä ensimmäisiä tehostetun laitoshoidon paikkoja, joilla silloisen käsityksemme mukaan kunnat pyrkivät välttämään lisääntyvästä laitoshoidosta johtuvia kustannuksia. Trendi on ollut selvä ja huippu saavutettiin silloin, kun ohjeistus tuli kehittää kotihoitoa niin, että laitoshoidoa vähennetään. On kysyttävä, miten turvataan ympärivuorokauti-

nen hoiva silloin, kun kotona asuminen on käynyt mahdottomaksi.

Olen kiinnittänyt erityistä huomiota ympärivuorokautisen hoidon maksujen selvittämiseen ja toisaalta saattohoidon järjestelyihin. Tällä haluan sanoa, että ilmassa on useita akuutteja ongelmia, jotka on joka tapauksessa ratkaistava, mutta miten, koska ja kenen toimesta tämä tehdään.

Ratkaisun avaimet ovat hoidon ja palvelujen tarveperustaisessa suunnitelmassa. Koska hyvinvointivaltion rapautumisen uhkakuva näyttää todelliselta mitä tulee heikompisaisiin kuten vammaisiin, kuntoutuksen tarpeessa oleviin ja muistisairaisiin, tulisi maakuntien ja/tai kuntien käynnistää välittömästi kartoitus tilannekuvasta ja uhkista. Lähtökohtana tulisi olla hoidon ja palvelujen tarve. Tilannekuva sisältäisi myös väestöennusteeseen ja taudin esiintyvyyteen perustuvan ennusteen sekä näiden perusteella ennusteen hoidon ja palvelujen tarpeesta ja kustannuksista ainakin vuoteen 2030 asti. Tämä on välttämätöntä siksi, että jos huoltosuhde huononee, leikkauksien kohteena olisi kuten valtiosihteerin Hetemäki taannoin totesi, leikkaukset eläkkeissä ja palveluissa. Selkeä kokonaiskuva on välttämätön.



*Pekka Laine*

Muistisairaat ja omaiset tarvitsevat puolestapuhujaa, joka hahmottaa kokonais kuvan ja tuntee keskeiset ratkaisua vaativat kysymykset ja osaa viedä niitä eteenpäin. Muistisairautta sairastavien ja heidän läheistensä epätoivoa ei saa lisätä. Ratkaisuja on haettava yhdessä ja sellaisella tavalla, mikä ei synnytä lisää epätietoisuutta tulevaisuudessa. Kaikilla tasoilla tarvitaan tilanteen tuntemusta, konkreettisia tekoja ja vastuullista otetta.

*Pälkäneellä 24. päivänä huhtikuuta 2018*

*Pekka Laine  
Omainen*



# Kokemusasiantuntija ja muistiaktiivi tykkää puhua

*Tupu Sammaljärvi, teksti ja kuvat*

Tamperelainen Pirjo Laiho, 72, on toiminut vuoden verran Pirkanmaan Muistiyhdistyksen kokemusasiantuntijana sekä kevästä alkaen yhdistyksen edustajana valtakunnallisessa Muistiaktiivien työryhmässä. Tehtävä on mieluinen.

**Pirjo Laiho** on käymässä Pirkanmaan muistiyhdistyksessä. Iltapäiväksi on tiedossa vielä toinen käynti. Tämä ei ole mitenkään harvinaista: kokemusasiantuntijuus ja muukin aktiivisuus yhdistyksen toiminnassa tuovat Pirjon usein toimistoon vieraaksi. Kokemusasiantuntijuus tuli Pirjon elämään vuoden päivät sitten. Hän on nyt

kysytty kokemusasiantuntija. Hän käy puhumassa niin muistisairaiden, heidän omaistensa kuin tukihenkilöksi kouluttautuvienkin tilaisuuksissa. Pirjo itse arvelee, että häntä pyydetään siksi, että hän on niin tottunut olemaan esillä ja puhumaan. - Ja onkin kova puhumaan, hän sanoo ja nauraa.

Pirjo kertoo kuulijoille omasta muistisairaudestaan ja arjestaan. Hän myös kyselee, mitä kuulijat haluavat tietää. Esitykset kestävät yleensä parikymmentä minuuttia.

- Minua pyydetään puhumaan erilaisiin tilaisuuksiin. Mielelläni lähdän; tulee jotain ohjelmaa arki-



*Pirjo Laiho*

rutiinien oheen. Varsinkin näin sairaana oma olo on varmempi, kun on jotain tekemistä eikä ihan jämähä paikoilleen. Yksin kun asuu, on hyvä, että on tällaista toimintaa. Ja tulee käytettyä päätänsä!

## Kaksoislääkitys paransi oloa

Pirjon sairauden ensimmäiset oireet tulivat 3-4 vuotta sitten.

Asioita alkoi unohtua.

- Tiesin sairautta vähän odottaa, minulla on siihen vahva sukurasitus. Kaksi isäni siskoa sairastivat muistisairautta, ja nuorempi siskoni sairastui huomattavasti minua aikaisemmin. Sairastuminen ei siis ollut mikään yllätys. Hakeuduin heti tutkimuksiin, joissa todettiin, että aivoissani on Alzheimer-pesäke.

Kun sairaus todettiin, neurologi

määräsi Pirjolle lääkityksen. Oman aktiivisuutensa ansiosta Pirjo sai rinnalle toisen lääkkeen.

- Tulin tänne Muistiyhdistyksen pian sairastumiseni jälkeen. Eräällä lääkariluennolla neurologi mainitsi uuden lääkkeen nimen. Kysyin heti, että kun minulla on Donepezil-lääke, olisiko tämä Memantin hyvä lisänä? Neurologi sanoi, että ilman muuta. Olen nyt sitten ollut kaksoislääkityksellä kohta pari vuotta. Ja oloni on parantunut ihan selvästi.

Elämää helpottaa myös Pirjon vanha tapa kirjoittaa kaikki asiat muistiin kalenteriin.

- Olen aina tottunut kulkemaan kalenteri kädessä ja kirjaamaan kaiken. En enää luottaisi omaan muistiini vaikka ehkä tietyt rutiinit muistaisinkin.

## **Muistiyhdistyksen ryhmiin**

Pirjo liittyi Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintaan varsin pian sairastuttuaan. Hän toimii kokemusasiantuntijaroolinsa lisäksi useassa eri ryhmässä: naisten ryhmässä, aivotreeni-ryhmässä ja muistikuntoutujat-ryhmässä. Nyt kuvioihin on tullut myös valtakunnallinen Muistiaktiivitoiminta.

Kokemusasiantuntijana toimimista Pirjo aikoo jatkaa, jos oma kunto sen sallii.

- Mielelläni olen mukana kokemusasiantuntijana, tykkään että minulta kysellään ja sanonkin aina, että ottakaa kaikki irti minusta! Ei ole mitään syytä, miksi en tulisi ryhmiin puhumaan, se ei ole kuormittavaa. Toiminta antaa sisältöä itselleni niin kauan kuin tunnen,

että pystyn vielä puhumaan eikä kaikki häviä pästä.

- En osaa sanoa, mikä vointi jatkossa on. Viime aikoina - kaksoislääkityksen alettua - olen voinut paremmin. Mikään ei pelota tai arveluta.

Pirkanmaan Muistiyhdistyksen toimintaa Pirjo kiittelee:

- Kesällä, kun toiminnasta oli taukoa, tuntui, ettei ole oikein mitään.

## **“Hätäapumummo” reissaa paljon**

Esiintymään ja puhumaan Pirjo tottui työssään osastonhoitajana ja ylihoitajana Satakunnan sairaanhoitopiirissä. Hän piti työstään ja teki sitä virallisen eläkeiän yli. Kunto oli hyvä, eikä sairaudesta vielä ollut tietoaakaan.

- Muutin sitten eläkkeelle siirryttyäni Porista Tampereelle, missä kaksi tytärtä perheineen asuu. Olen toiminut perheiden “häätäapumummona”.

Pirjo on tottunut olemaan aktiivinen. Hän tapaa usein ystäviään ja lastensa perheitä, ajaa autoa, käy elokuvissa ja muissa riennoissa ja matkustelee paljon.

- Olen käynyt 36:ssa eri maassa! Viimeksi viime marraskuussa päätin lähteä yksin Kanarian saarille. Olen käynyt siellä usein, ja ympyrät ovat tutut. Autolla ajaminen puolestaan lisää toiminnan mahdollisuuksia. Enkä yhtään epäile, ettenkö pystyisi ajamaan.

Pirjo hoitaa fyysistä kuntoaan pyöräilemällä kesäisin ahkerasti ja kävelemällä ja sauvakävelemällä Karjala-Seuran ryhmässä.

- Toiminta on tärkeitä.

# Jokainen kohtaaminen on uusi mahdollisuus

*Raul Soisalo luennoi Pirkanmaan Muistiyhdistyksen järjestämässä muistihoidajien ja tukihenkilöiden tapaamisessa Tampereen yliopistolla 13.4.2018 aiheenaan ”Muistisaira-an haitallisten käytösoireiden hoito”. Soisalo on koulutajapsykoterapeutti, VET, ja Suomen psykologisen Instituutin johtaja. Seuraavassa Hillervo Pohjavirran tiivistelmä hänen alustuksestaan.*

Muistisairaus vaikuttaa ihmisen tiedolliseen, kognitiiviseen, puoleen. Emotionaalisuus, kuten kyky kokea tunteita, huomata ja tulkita asioita, säilyy. Ihminen tunnistaa äänet, tuoksut ja kasvot. Muistisairas ihminen osaa arvioida häntä lähestyvän henkilön tilaa ja aikeita.

## **Hymy on viesti hyvästä**

Sairastuneen mielessä on kaiken aikaa läsnä eletty ja elämätönkin elämä. Nykyhetken tapahtumat herättävät hänessä monenlaisia miellelyhtymiä. Koska jokainen meistä katsoo asioita omalta kan-

naltaan, toisen ihmisen tapaan ko- kea asiat on usein vaikea eläytyä. Tästä huolimatta muistisaira- an ihmisen kuitenkin odotetaan sää- televän tunteitaan ja toimivan ra- kentavalla tavalla. Todellisuudessa vastuu vuorovaikutustilanteista on hoitajalla.

## **Hymy avaa tunnekanavan**

Hymy viestii meille, että toisen ihmisen aikeet ovat hyvät. Hy- myyn vastaamme vaistomaisesti. Hymy avaa myönteisen tunneka- navan. Hoitajan toiveikas mieli- ala tarttuu myös muistisairaaseen

ihmiseen. Asiallinen ja vähäilmei- nen hoitaja saatetaan tulkita vi- hamieliseksi tunkeutujaksi. Siksi hoitajan ilmeet ovat tärkeä viesti sairastuneelle. Ne kertovat hänen asenteestaan ja antavat tietoa sii- tä, miten asiat tulevat hoitumaan hänen kanssaan.

## **Luodaan hyviä muistijälkiä**

Vahva kielteinen tunnekokemus voi jättää muistisaira- an ihmisen mieleen pysyvän vamman. Muis- tijälki aktivoituu aina uudelleen toisessa, saman tyyppisessä tilan- teessa. Sairastunut saattaa tunne-



*Kuvassa hymyilevät Mirva Blåfield ja Soile Vuolas.*

syistä alkaa vastustaa jotain asiaa. Hän kokee asioita, vaikka ei tiedä, miksi. Onkin tärkeää järjestää ih- miselle hyviä muistijälkiä, jotka tukevat arjen sujumista.

## **Asioiden lisäksi tunteita**

Asioiden tekeminen sairastu- neen hyväksi ei aina auta, vaan pitää hoitaa myös tunnetta. Yk- sinäisyyden tunteeseen ei välttä- mättä auta, vaikka henkilön luona käytäisiin vartin välein. On hoi- dettava tunnetta. Mustasukkainen ihminen on kadottamassa otteen elämästään. Kun hallinnan tunne



heikkenee, ihminen tekee korjausliikkeen ja ottaa tiukemman otteen siitä, mistä pystyy ja takeruu läheiseensä. Järkiperustelujen sijasta on tunnettava tunnetta.

### **Vältetään aina häpeää**

Ihmisen sairaudentuntoa ei kannata herätellä. Häpeän tunteiden aiheuttamista muistisairaalle ihmiselle on syytä välttää kaikin tavoin. Häpeä herättää vihan tunteet. Ihminen välttelee häpeää suuttamalla. Ei-toivotusta toimintamallista,

esimerkiksi lyömisestä, voi jäädä muistijälki ja tapa toimia. Oman tilanteen salaaminen on yksi tapa kestää häpeää.

### **Annetaan ihmisen valita**

Muistisairas ihminen voi vaikuttaa itsekeskeiseltä kehuskelijalta. Todellisuudessa hän voi olla jatkuvasti stressaantunut. Häntä tukevat tutut puheenaiheet, onnistumiset ja se, että hän saa neuvoa asioissa, joista tietää. Asioista voi kysellä ja keskustel-

la monella tavalla. Suositaan tilanteita, joissa ihminen saa itse päättää eikä niin, että joku ratkaisee asiat hänen puolestaan. Kysytään, mitä ihminen haluaa ja annetaan hänen valita. Se että saa tehdä sitä, mitä haluaa, tukee ihmisen itsemääräämisoikeutta.

### **Mielekästä vai pakonomaista**

Tavaroiden järjesteleminen, keräileminen ja levittäminen, vahvistavat olemassaolon kokemusta. Kun ihminen saa tehdä sitä, mihin hän pystyy, hän saa tunteen, että on tehnyt töitä. Olennaista on, tekeekö hän asioita ahdistuneena ja pakonomaaisesti vai onko tekeminen hänelle mielekästä ja luontaista.

Kuljeskelu on luontevaa henkilölle, joka on aiemminkin liikkunut eikä enää pääse ulos. Terveenä hän oli innokas urheilija, mutta nyt vain levoton vaeltelija, joka ei pääse ulos liikkumaan.

### **Kerätään hyviä pieniä hetkiä**

Muistisairaalla ihmisellä on jäljellä vain sarja yksittäisiä hetkiä. Arjen lyhyet kohtaamiset korostuvat. On vain tämä hetki ja jos se on hyvä, henkilön kokema katkeruus voi jopa hävitä. Jokainen kohtaaminen on uusi mahdollisuus. Pienellä säädöllä vuorovaikutus paranee olennaisesti. Se, että saadaan ihmisen mieleen jäämään myönteinen tunne jälki, on aivan kuin laittaisi rahaa pankkiin.



# Tukihenkilö syrjäytti yksinäisyyden

*Tupu Sammaljärvi, teksti ja kuvat*

***Tukihenkilö voi olla arvaamattoman arvokas muistisairaanhmisen ja hänen läheistensä ystävänä. Eikä toiminta ole suinkaan yksipuolista: myös tukihenkilö saa siitä sisältöä elämäänsä.***

Tamperelaisten Tyyne Maria, 84, ja Pauli Karttusen, 88, valoisaa ja avaraa kotia kaunistavat Paulin upeat maalaukset. Isäntäväki tarjoaa leivoskahvit, joiden keitossa tukihenkilö Milja Timperi auttaa. Puhelias ja ystävällinen kolmikko kertoo viihtyvänsä hyvin yhdessä.

Yhteiset tapaamiset Karttuset ja Milja Timperi aloittivat viime syksynä. Siitä lähtien Milja on käynyt pääsääntöisesti kerran viikossa kohtaamassa Karttusen pariskuntaa.

- Meidän on helppo puhua Miljan kanssa kaikesta, ja arvomme ovat samankaltaiset, Pauli Karttunen kertoo. - Olimme aiemmin todella yksinäisiä; ei ollut oikein ketään, kenelle jutella.

- Meidät saattoi yhteen Pirkanmaan Muistiyhdistyksen tukihenkilötoiminnan vastaava Tuija Kopo-

nen. Yhdessäolo Karttusten kanssa on ollut antoisaa, ja olen hyvin sitoutunut tähän, sanoo Milja Timperi.

## Rauhallista rinnakkaineloa

Tyyne Maria Karttunen sairastui Alzheimerin tautiin muutama vuosi sitten. Sairautta alettiin epäillä, kun Pauli joutui pitkäksi ajaksi sairaalaan ja Tyyne Maria ihmetteli perheen pojalle, miksi hänelle ei ole kerrottu, että Pauli on lähtenyt pois. Sairaus paljastui magneettikuvauksissa.

Pariskunnan arki on rauhallista rinnakkaineloa. Pauli Karttusella on useita harrastuksia; maalaamisen ohessa muun muassa puutyöt ja oma tutkimusprojekti - Karttu-



*Milja Timperin ja Tyyne Maria ja Pauli Karttusen yhteinen sävel ja toinen toisensa arvostus ovat helposti kuultavissa.*

nen on taustaltaan systeemiteoreetikko ja Teknisen korkeakoulun säätötekniikan professori.

Tyyne Maria Karttunen toteaa kahvin lomassa viisaasti, että "Elämä ei ole niin ihmeellistä kuin sanotaan, vaan se on vielä ihmeellisempää!" Siltä todella tuntuu, kun kuuntelee kolmikon jutustelua. Yhteinen sävel ja toinen toisensa arvostus ovat helposti kuultavissa.

Puheenaiheita ei tarvitse väkisin keksiä.

- Istumme usein pöydän ääressä ja juttelemme kaikenlaista, alkaen päivänpolttavista uutisista, Milja Timperi kertoo.

Timperi käy toisinaan mukana myös kauppa-asioilla. Yhdessä on käyty ostamassa niin viherkasveja kuin työkalujakin Karttusten kotiin.



## Sotaorvot yhdessä yli 60 vuotta

Karttuset, kaksi sotaorpoa, tapasivat Helsingissä pitkästi yli 60 vuotta sitten.

- Pitkään olemme olleet yhdessä ja ihan ehjiä ollaan, toteaa Tyyne Maria Karttunen.

Helsingistä tie toi Tampereelle vuonna 1969. Pauli työskenteli korkeakoululla, ja Tyyne Maria perusti oman naistenvaateliikkeen, Boutique Aniaran. Liikkeen myötä pariskunta matkusti paljon, ja Euroopan muotikaupungit tulivat tutuiksi.

- Paulia kohdeltiin messutapah-tumissa kuin ruhtinasta, Tyyne Maria Karttunen nauraa. - Ehkä häntä luultiin toimitusjohtajaksi. Pauli Karttunen opetteli itseksensä ranskan kielen, ja sen jälkeen oli mukava kulkea muotimessujen ohessa museoissa.

Putiikinpitäjän työ edellytti Tyyne Marialta pitkiä työpäiviä, mutta työ oli mieluisaa. Liike oli suljettava 12 vuoden jälkeen, kun kilpailu alalla koveni.

- Meillä on molemmilla ollut oma tiemme, Tyyne Maria Karttunen kuvailee.

## Työpiste vaimon viereen

Eläkevuosina Karttuset ovat viihtyneet tiiviisti yhdessä. Pauli

on suunnitellut ja rakentanut pyörivän, siron karusellipöydän, jonka ansiosta hän voi siirtää työpisteensä sinne, missä Tyyne Maria istuu. Pöydän neljällä seinämällä on tilat mapeille ja toimistotarvikkeille. Mahtuvatpa pöydän keskellä olevaan pystysuoraan laatikkoon jopa taitelijan pensselit.

- Tyyne Maria ja Pauli pärjäävät mukavasti kotona, Milja Timperi sanoo.

Jossain vaiheessa Tyyne Maria kävi tutustumassa vanhustentaloon, mutta ei pitänyt siitä.

- Ei se sopinut minulle ollenkaan. Sanoin, että minä en tänne halua tulla.

Pariskunta kiittää, kannustaa ja innostaa toisiaan. Pauli Karttunen kertoo, että Tyyne Maria on maailman kiltein ihminen. Jos aviomies joskus onkin hermostunut, on Tyyne Maria heti valmis unohtamaan jutun.

- Kun ei hätäile mitään, kaikki tulee aikanaan, Tyyne Maria kuvaa rauhallisuuttaan.

## Muistiyhdistyksestä hyvää sanottavana

Karttuset kiittävät Pirkanmaan Muistiyhdistystä niin toiminnasta kuin ilmapiiristäkin. Milja Timperin saaminen tukihenkilöksi on ollut tärkeä asia, ja muun muassa taide-terapiaan pääseminen on merkinnyt paljon. Molemmat aviopuolisot ovat



Milja Timperi (oik.) on käynyt pääsääntöisesti kerran viikossa tapaamassa Tyyne Maria (vas.) ja Pauli Karttusta.

osallistuneet siihen. Luentopäivät toimivat myös virkistysmielessä.

- Ilmapiiri on yhdistyksessä hyvä ja positiivinen. Siellä tehdään arvokasta työtä, ja työntekijät ovat mukavia ihmisiä, Pauli Karttunen ja Milja Timperi sanovat.

Milja Timperi lähti mukaan tukihenkilöksi koulutuksen kautta.

- Halusin tehdä vapaaehtois-työtä. Näin lehdessä Pirkanmaan

Muistiyhdistyksen ilmoituksen tukihenkilötoiminnasta ja lähdin mukaan. Tämä on ollut todella antoisaa!

Milja Timperi kannustaa ihmisiä mukaan tukihenkilötoimintaan.

- Tutkimustenkin mukaan molemmat osapuolet saavat siitä paljon iloa itselleen. Toivoisin, että yhteiskunta tukisi tätä toimintaa nykyistä enemmän.

# Ylöjärven paikallisosasto kymmenen vuotta

Perjantaina 18.5. juhlistimme Pirkanmaan Muistiyhdistyksen Ylöjärven paikallisosaston syntymäpäiviä, kun paikallisosasto täytti täydet kymmenen vuotta. Syntymäpäivien lisäksi vietimme Muistikahvilan päätösjuhlaa kaikille jo tutuksi tulleissa tiloissa Soppeen sydämessä.

Kaunis kesäinen sää toi paikalle parikymmenhenkisen juhlaväen; tuttuja jo oltiin puolin ja toisin ja tilan täyttikin nopeasti iloinen puheensorina. Heli Kulman toivotti kaikki tervetulleeksi, ja kutsui ot-

tamaan kakkukahvit juhlan kunniaksi.

Kahvin jälkeen laitettiin laulujen sanoja jakoon, ja tanssiorkesteri Vintaken tahdissa aloitettiin yhteislaulu. Ensimmäisenä kappaletta Miljoona ruusua toimi hienosti myös onnittelulauluna kymmenvuotiaalle paikallisosastolle.

Laulujen lomassa toiminnanjohtaja Teija Siipola piti juhlapuheen. Paikallisosaston aktiivitoimijalle, sairaanhoitaja Heli Kulmanille, ojennettiin Muistiliiton myöntämä hopeinen ansiomerkki ansiokkaas-



*Heli tarjoilemassa kakkua.*



*Vintake-yhtye*

ta työstä muistiperheiden hyväksi. Heli on ollut mukana paikallisosaston toiminnassa alusta alkaen, toimien ryhmänohjaajana, muistikahvilaemäntä, toimijana erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa paikkakunnalla ja myös oman työnsä kautta muistiasioita edistäen ja muistiperheistä huolehtien. Helin lisäksi kiitettiin myös muistikoordinaattori Anne Lääkkölää, joka hänkin on ollut aktiivisesti mukana Muistiyhdistyksen toiminnassa sekä on työssään kehittänyt ja edistänyt Ylöjärven muistiperheiden asioita.

Vintaken johdattelemana tilaisuus jatkui iloisen yhteislaulun merkeissä, Käyn ahon laitaa -kappaleen aikana hienosti asteltiin ja liikuttiinkin laulun lomassa. Lopuksi vielä Helin ohjaamana pidettiin pieni yhteinen jumppatuokio, jossa kaikille tärkeitä lihasryhmiä harjoitettiin - jotta ei pääse tahaton tippa tirahtamaan.

Lämmin kiitos kaikille juhlassa mukana olleille, ja erityisesti Helille sekä Annelle, ja kaikille hyvää kesää!

# Oulun muistiaktiivit kylässä Tampereella

Pirkanmaan muistiaktiivit kutsuivat Oulun vastaavan ryhmän keskustelemaan toimintatavoista ja muista tärkeistä asioista muistisairauden edetessä perheessä. Pirkanmaalla muistiaktiivitoimintaa on toteutettu hieman pidemmän aikaa kuin Oulussa, jossa Muistiaktiivit ovat aloittaneet noin vuosi sitten.

Tapaaminen alkoi yhteisellä lounaalla ravintola Mylläreissä, jonka jälkeen vieraat saivat tutustua yhdistyksen tiloihin Tampereella. Aika ei tahtonut riittää, kun vaihdimme kokemuksia. Keskustelim-

me ja pohdimme erilaisia tilanteita, missä ryhmät voisivat ottaa kantaa muistisairaiden kohtaamiseen ja hoitoon. Kun sairauden etenemisessä on monta vaihetta, tulisi ottaa mukaan kaikki sellaiset läheiset ihmiset, jotka ovat tekemisissä hänen kanssaan päivittäin ja heidätkin, jotka ovat perheeseen kuuluvia, mutta asuvat toisella paikkakunnalla. Silloin potilas voisi luottaa siihen, että lähellä ovat tutut ihmiset ja että he ymmärtävät sairauden aiheuttamia muutoksia ihmisessä. Tiedon jakaminen on erittäin tärkeää.



*Oulun ja Pirkanmaan muistiaktiiveja.*

Kokemusten vaihdon jälkeen vieraat saivat tutustua myös Tampereen historiaan. Ryhmille järjestettiin opastettu kierros Tampere 1918 näyttelyyn Museokeskus Vapriikissa. Näyttely toi mieleen monenlaisia asioita, jotka ovat tapahtuneet vain sata vuotta sitten, mutta joita emme ole tiedostaneet aikaisemmin. Lisäksi vieraat tutustuivat Birckala 1017 -näyttelyyn,

jonka esineistö ja tarinat perustuvat Pirkanmaan maakuntamuseon ja Helsingin yliopiston Pirkkalan Tursiannotkossa 2012-2017 tekemiin arkeologisiin tutkimuksiin. Tämä Pirkkalankylässä sijaitseva, hyvin säilynyt myöhäisrautakauden asuinpaikka ajoittuu noin vuosiin 800-1200.

Tytyväiset vieraat toivoivat vastavierailua Ouluun.

# Tutkittua tietoa

## Sosiaalisen vuoro- vaikutuksen lisääminen paransi muisti- potilaiden elämän- laatua hoitokodeissa

Tutkimukseen osallistui yli 800 muistisairasta ihmistä 69 englantilaisessa hoitoyksikössä. Tutkimus toteutettiin tammikuun 2013 ja syyskuun 2015 välillä ja muistisairaat valittiin satunnaisotannalla yhdeksän kuukautta kestävään ohjelmaan ja toinen ryhmä sai tavanomaista hoitoa. Tutkimusjakson lopussa heitä arvioitiin elämänlaadun, levottomuuden ja muiden oireiden osalta. Tutkimuksessa havaittiin, että lisäämällä yhdessäoloa asukkaiden kanssa sekä henkilökohtaista hoitoa, ikääntyneiden hyvinvointi lisääntyi, elämänlaatu parani ja käytöshäiriöt lievittyivät. Tulokset olivat merkittävämpiä niillä henkilöillä, joilla oli kohtalaisen vaikea muistisairaus. Menetelmä

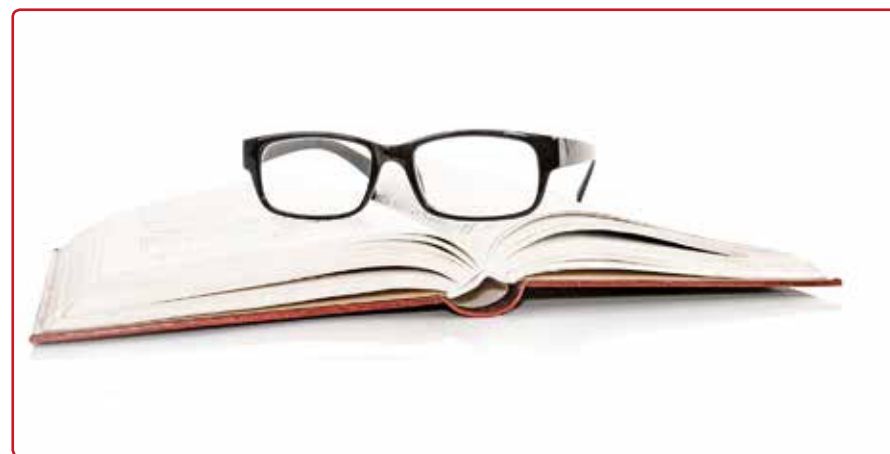
osoittautui myös kustannustehokkaaksi.

*Impact of person-centred care training and person-centred activities on quality of life, agitation, and antipsychotic use in people with dementia living in nursing homes: A cluster-randomised controlled trial, Clive Ballard, Anne Corbett, Martin Orrell, Gareth Williams, Esme Moniz-Cook, Renee Romeo, Bob Woods, Lucy Garrod, Ingelin Testad, Barbara Woodward-Carlton, Jennifer Wenborn, Martin Knapp, Jane Fossey*

*Published: February 6, 2018*  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002500>

## Hermosolujen viestinnän häiriöt ovat ensimmäisiä Alzheimerin taudin merkkejä aivoissa

Alzheimerin taudin varhaisimpiin molekyylitason muutoksiin



kuuluvat häiriöt hermosolujen välisessä viestinnässä. Hieman myöhemmässä taudin vaiheessa havaittiin myös lisääntynyttä tulehduksellisuutta. Lisäksi tutkimus osoitti, että hermosolujen välisten liitosten, synapsien, keskeisten proteiinien ilmentyminen muuttuu taudin varhaisessa vaiheessa, ja että kyseiset proteiinit osallistuvat Alzheimerin taudin keskeisiin prosesseihin. Näitä tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa taudin eri vaiheiden biologisten merkkiaineiden tai lääkehoitojen kehityksessä.

*Multiomic and functional characterization of Alzheimer's disease-associated early targets, FM Mikael Marttisen väitöstutkimus Itä-Suomen yliopisto 27.4.2018*

## Ruokavalio voi estää lihasmassan ja lihas- voiman menetystä ikääntyneillä

Väitöstutkimuksen päätavoitteena oli tutkia ruokavalion proteiinin ja ruokavalion laadun yhteyttä lihaksiston ja luuston terveyteen suomalaisilla ikääntyneillä naisilla. Tutkimuksen mukaan suurempi proteiinin saanti ja terveellinen ruokavalio voivat estää lihasmassan ja lihasvoiman menetystä ikääntyneillä. Tämä on keskeinen syy hauraus-raihnausoireyhtymään sekä itsenäisyyden vähenemiseen ikääntyneillä.

*Nutrition and musculoskeletal health among older people, Mas-*



ter of Science Masoud Isanejadin väitöstutkimus, Itä-Suomen yliopisto, 23.3.2018

### **läkkään muistiongelmat helposti esille sairaaläkäynnin yhteydessä**

Tutkimus tehtiin Tampereen yliopistosairaalassa (Tays) ja siinä oli mukana 151 potilasta, jotka olivat täyttäneet 70 vuotta. Heistä joka kolmannella osoittautui olevan joko muistitoimintojen häiriö tai tarkkaavaisuuden häiriö, jota ei ollut sairaalassa aiemmin havaittu. Tutkimuksessa havaittiin, että nopeilla ja helppokäyttöisillä testeillä, kuten kuuden kohdan muistiseulalla tai pyytämällä potilasta luettelemaan kuukaudet takaperin voidaan löytää alkava muistisairaus. Seuraavaksi on tarkoitus selvittää, kuinka hauraat ja haavoittuvat, geriatriin arviota tarvitsevat vanhat ihmiset voitaisiin tunnistaa jo heti hoitajakseen alkaessa. Tavoitteena on saada erilaiset seulontamenetelmät osaksi tavanomaista hoitoa.

*Kangas T, Hämäläinen R, Valvanne J, Jämsen E. Muistin ja tark-*

*kaavaisuuden häiriöiden seulonta sairaalassa on aiheellista. Suomen Lääkärilehti 11/2018*

### **Omaishoitajien psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen**

Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenterissä toteutetaan 1.8.2016 - 31.7.2018 välisenä aikana Kansaneläkelaitoksen (KELA) rahoittama tutkimus, jossa selvitetään erilaisten kuntoutusmallien vaikuttavuutta omaishoitajien psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen, Gerontologian tutkimuskeskuksen (Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitos), Kuntoutus Peurungan ja Jyvässeudun Omaishoitajat ry:n kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa etäkuntoutusinterventio vaikutuksista omaishoitajien kuormittuneisuuteen, masennusoireisiin ja elämänlaatuun. Lisäksi tutkimus tuottaa arvokasta tietoa verkkopohjaisen etäkuntoutusinterventio toteutettavuudesta iäkkäille henkilöille.

## **Lukijan runo**



*Vain yöllä voin olla  
- kuin keinuva jolla.  
Se tuudittaa minut  
- muistojen uneen,  
- ennen kuin huomaan  
- kaiken unohtuneen...*

*Katri T*

# Raparperi- banaanihillo



- 1 l raparperia
- 2 banaania
- 1 dl vettä
- 3 dl sokeria
- 3-5 cm pala tuoretta inkivääriä
- ½ tl jauhettua muskottipähkinää
- 1 tl vaniljasokeria

Pilko raparperit kiehuvaan veteen. Lisää pala kuorittua inkivääriä ja keitä miedolla lämmöllä, kunnes raparperit ovat hieman pehmenneet. Kuori ja viipaloi banaanit, lisää banaanisiivut kattilaan yhdessä sokerin kanssa. Keitä, kunnes raparperit ovat kypsyneet. Poista inkivääri kattilasta. Lisää muskottipähkinä sekä vaniljasokeri. Voit halutessasi soseuttaa seoksen taaseksi sauvasekoittimella. Purkita kuuma hillo kuumennettuihin säilykepurkkeihin ja pidä viileässä tarjoiluun saakka. Banaani pehmentää oivallisesti raparperin makua ja sokerin määrää säätelemällä saat omaan makuusi soveltuvaa hilloa. Erinomaista vaikka mansikkakakun täytteenä tai jäätelön kanssa tarjoiltuna!

## Haluatko tarjota virkistystä ja iloa toimimalla vapaaehtoisena tukihenkilönä?

### Peruskoulutukset syksyllä 2018

Koulutus pitää sisällään seuraavat kokonaisuudet:

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

Meitä on koulutettu jo lähes kaksisataa henkilöä, mutta lisää tarvitaan – Tule Sinäkin mukaan!



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** Kauppatalolla, 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** marraskuussa 2018, paikka ja tarkempi aika varmistuu myöhemmin.

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.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset: Tuija Koponen p. 050 360 5224, [tuija.koponen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:tuija.koponen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi)

# Paikallisosastot toimivat

Paikallisosastojen toiminnasta saa tietoa osaston yhteyshenkilöltä tai muistiohjaajilta:

Eeva Tyrväinen, puh. 044 738 9373,  
Marjo Haavisto, puh. 050 330 8515,  
Raita Lehtonen, puh. 050 431 9299,  
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 7.9., 5.10., 2.11. ja 13.12. klo 13-14.30.

Lisätiedot: Marjo Haavisto  
Seuraa ilmoittelua paikallislehdessä.  
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. Joululoo 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. Yksityiskohdista tiedotetaan tarkemmin lähempänä. 3.10. Muistelua pöytäkunnittain, mukana muistiohjaaja Raita Lehtonen. 7.11. Kohtaaminen ja vuorovaiku-

tus, 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 (muistiohjaaja Raita Lehtonen), kaikille sopivaa suunnitusta muistirastien merkeissä sekä virvokkeita ja mukavaa yhdessä oloa.

### *Vertaisryhmä*

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

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

## **Hämeenkyrö:**

### *Muistikahvila*

Kahvila kokoontuu joka tiistai päiväkeskus Aurinkorinteen tilassa ja teemat ovat; 18.9. Muistiviikon luento: Muistiystävällinen ympäristö. 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: Muistiystävällinen ympäristö. 16.10. Taloudelliset etuudet ikäihmisille ja muistisairaille. 13.11. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Seuraa ilmoittelua Seutulehti UutisOivassa! Tiedustelut: Eeva Tyrväinen. Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta muistihoidaja 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., 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 10.9., 8.10., 5.11., 3.12.2018 aina klo 12-13.

## **Kangasala - Pälkäne:**

### *Muistikahvila*

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

To 6.9. Johanneksen klinikan muistisairaanhoidon polku 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 ensitietopäivittä lisätietoja antaa alueen muistihoitaja puh. 050 430 8563.

### *Vertaisryhmä*

kokoontuu Pälkäneellä Perhekeskus Pirtillä (Keskustie 1). Syyskauden päivämäärät varmistuvat myöhemmin.

Lisätiedot: Marjo Haavisto.

## **Lempäälä:**

### *Muistikuntoutusryhmä*

Uusi 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. Joulukuun paikka varmistuu myöhemmin. Lisätiedot: 040 574 5731 tai 050 383 9716.

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

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

Huomio myös muistiviikon tapahtumat viikolla 38!

## **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 (Kylmänojan- katu 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. 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 koolla Lumometsän tuvalla 12.9. ja 21.11. ja Mäntyrinteen palvelutalolla 10.10. ja 5.12. Seuraa paikallislehteä! Lisätiedot: Marjo Haavisto

## **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. Lisätiedot: Marjo Haavisto

Yleisöluento muistiviikolla valtuustosalissa!

## **Parkano:**

### *Muistikahvila*

torin laidalla (Parkanontie 51) avoimena klo 10-13, Arja Grönforsin ohjaamana. Syyskauden aukiolo-päivät: Tiedustelut Arjalta, p. 0400 952 556.

### *Muistikerho*

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

## **Kihniö:**

Muistikahvila kokoontuu Veteraanitalon kokoushuoneella (Kihniöntie 68) kerran kuukaudessa keskiviikkoisin klo 13-15. Syyskauden kahvilapäivät ovat: 15.8., 12.9., 17.10. ja 14.11.2018



### **Pirkkala - Vesilahti:**

#### *Vertaisryhmät*

muistisairausdiagnoosin saaneille ja läheisille jatkavat kokoontumisia vanhustyönkeskus Pirkankoivussa joka kuukauden 2. maanantaina klo 14.15-15.45. Muistihoitajana alueella toimii

Marjukka Minkkinen

puh. 03 5652 5003,

marjukka.minkkinen@pirkkala.fi.

Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta:

Raija Rautio puh. 050 495 9933,

rautionraija@gmail.com

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

### **Ruovesi:**

#### *Muistikahvila*

kokoontuu kuukauden viimeisenä tiistaina Spr:n Toimituvalla (Honkalantie 10) klo 13.30 -15.00. Vapaaehtoinen kahvimaksu. Muistikahvilan syyskausi: 30.10. Pelipäivä. 27.11. Tietoisukupäivä, tietoa terveyden ylläpitämiseen liittyvistä asioista. 11.12. Joulun tunnelmaa. Lisätietoja paikallisosaston toiminnasta: Muistiohjaaja Raita Lehtonen.

Vietämme valtakunnallista Muisti- viikkoa viikolla 38. Muistiviikon avoimesta yleisöluennosta tiedotetaan lähempänä, seuraa ilmoittelua.

### **Sastamala - Punkalaidun:**

#### *Vertaisryhmä 1*

muistisairausdiagnoosin saaneille sekä heidän läheisilleen kokoontuu kerran kuukaudessa Hopun palvelukeskuksessa, Unikko ryhmätalossa (Lemmenpolku 8, Sastamala) klo 17-18.30. Syyskauden tapaa- misspäivämäärät 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 ryhmätalossa (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!

#### *Mouhijärven Muistikahvila*

kerran kuukaudessa perjantaisin klo 10-11.30 Mouhijärven Osuuspankin kokoustilassa (Uotsolantie 43 A). Mouhijärven kahvilapäivät: 21.9. Muistiviikon luento: Muistiystävällinen ympäristö. 19.10. Ta-

loudelliset 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 Lähitorilla (Seurahuoneenkatu 4). Syksyn kahvilapäivät: 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. Klo 10.30 -12.

Lisätiedot: Marjo Haavisto

Valkeakosken kaupunki järjestää ensitieto-iltoja ja hiljattain muistisairausdiagnoosin saaneille vertaistukea. Lisätietoja muistihoitajilta:

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 kah-

vilossa on mm. tietoa ikäihmisen lääkityksen toteuttamisesta kotona, unen vaikutuksesta terveyteen ja toimintakykyyn sekä jouluisia tunnelmia kera pienten yllätysten. Muistikahvilan aika ja paikka - tiedot tarkentuvat elokuun aikana, seuraa ilmoituksia! 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 (vko 38) järjestetään kaikille avoin tapahtuma jossa so-pivassa suhteessa sanoja ja soittoa. Tapahtuman aika, paikka ja ohjelma kerrotaan elokuussa - seuraa ilmoituksia!

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

### **Ylöjärvi:**

Ylöjärvellä suunnitteilla vertaisryhmätoimintaa muistisairausdiagnoosin saaneiden läheisille. Kysy lisää sairaanhoitaja Heli Kulman puh. 050 390 4622, heli.kulman@ylojarvi.fi Seuraa paikallislehden ilmoituksia!

# 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 muistitutkimuksia. Testin jäsenhinta 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 marraskuussa 2018. 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 sovitavalla tavalla. Tiedustelut: Tuija Koponen puh. 050 360 5224 ja Laura Sarkonsalo puh. 044 774 5866

## **TUKEA MUISTISAIRAAN KUNTOUTUKSEEN**

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 Pirkkalan taideyhdistyksen taiteilijoiden töitä. Tervetuloa tutustumaan!

# Ryhmätoiminta Tampereella

*Ryhmät ovat maksuttomia, vapaaehtoinen kahviraha.*

## **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 toimistolla 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 toimistolla 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 toimistolla (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 toimistolla (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 toimistolla (parittomat viikot) klo 13.00 -14.30. Syyskausi alkaa 12.9.

### **NAISTEN RYHMÄ**

Ohjattu vertaisryhmä muistisairausdiagnoosin saaneille naisille. Kokoontumiset joka toinen tiistai yhdistyksen toimistolla (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 toimistolla 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 toimistolla joka toinen torstai klo 13-14.30. Alkaen 6.9. Ryhmän ajaksi on mahdollista varata läheiselle aika hoivapysäkillä.

### **ILTARYHMÄ OMAISILLE**

Muistisairausdiagnoosin saaneiden läheisille, jotka kokevat tarvitsevänsä tietoa, tukea ja haluavat jakaa kokemuksiaan ryhmässä. Tapaamisissa saa tietoa muistisairauden vaikutuksesta perheeseen, parisuhteeseen ja arkeen. Ryhmässä etsitään keinoja omien voimavarojen ylläpitämiseen ja arjen rikastuttamiseen. Vertaistuki ja keskustelut ovat tärkeä osa ryhmien sisältöä. Ryhmää ohjaa sairaanhoitaja Tiina Kangas. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla joka toinen viikko maanantaisin klo 17.00 - 18.30.

### **PIRKANMAAN MUISTIAKTIIVIT**

Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten ja omaisten kokemusasiantuntijaryhmiä. Maakunnallisten ryhmien tehtävänä on ottaa kantaa muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin. Tampereen Muistiaktiivit kokoontuvat yhdistyksen toimistolla (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

Toimistosihteer  
merkonomi Marjukka Niemenmaa  
p. (03) 223 2344  
marjukka.niemenmaa@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

## PIRKANMAAN MUISTILUOTSI

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

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,  
AMK sosionomi 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, geronomi AMK  
Raita Lehtonen  
p. 050 431 9299  
raita.lehtonen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

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

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

## KOKEVA-hanke

Projektivastaava,  
TtM, YAMK, Sh AMK  
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

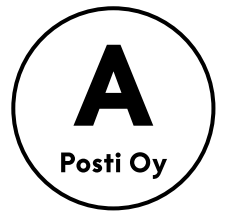
Osoite

Uusi osoite (jos osoitteenmuutos)

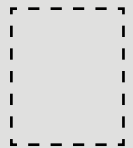
Puhelin Sähköposti

- Omainen/muu läheinen  Sairastunut  
 Yhteisöjäsen  Ammattihenkilö





**Posti Green**



**Pirkanmaan  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

***Kalevantie 1  
33100 Tampere***