

Mielen hyvinvoinnista muistiterveyttä

Uudenmaan Muistiluotsi

Sanna Suvisalmi
Toiminnanjohtaja

15.8.2022

Uudenmaan Muistiluotsi

- Tietoa, tukea ja toimintaa muistisairaille ja läheisille sekä muistin hyvinvoinnista kiinnostuneille 15 kunnan alueella Uudellamaalla
- Osa valtakunnallista verkostoa
 - 18 Muistiluotsia kattaa Manner-Suomen
 - Koordinaatio Muistiliitosta
- Hallinnoiva yhdistys **Espoon ja Kauniaisten Muistiyhdistys ry**
 - Potilas- ja omaisjärjestö
- Kumppanuussopimuksella mukana:
 - Vantaan Muistiyhdistys ry, Äldreomsorgen i Ekenäs rf, Karjaan ja Pohjan Ikäihmisten Tuki ry, Keski-Uudenmaan Muistiyhdistys ry, Lohjan seudun Muistiyhdistys ry
- **Vertaistukea, muistineuvontaa, Muistikahviloita, vapaaehtoistoimintaa, virkistystä, harrastusmahdollisuuksia, muistinhuoltoa, yleisöluentoja, verkostotapahtumia**

Hyvinvointi

- Terveys
 - Fyysinen kunto ja toimintakyky
 - Sosiaaliset suhteet
 - Turvallisuus
 - Koti/oma tila
 - Itsensä toteuttaminen
 - Onnellisuus
 - Oma kokemus elämänlaadusta
-
- Ihminen on kokonaisuus ja jokainen hyvinvoinnin osatekijä on yhtä tärkeä



Mielen hyvinvointi

- Mielen taidot
- Voimavarat
- Vahvuudet
- Onnistumisen kokemukset haastavista elämäntilanteista selviämisessä
- Elämän merkityksellisyys
- Itsemyötätunto, myötätunto muita kohtaan

- www.ikaopisto.fi



Pitihän se arvata
Älä edes yritä
Sitä saa mitä tilaa
Ei siitä mitään tule

Ihanaa, että olet siinä
Totta kai se sopii
Hyvin toimittu
Sinä onnistut kyllä

Mielen taidot

- Itsetuntemus
- Huomion kääntäminen hyvään
- Tunteiden kanssa toimeen tuleminen
- Irti päästäminen, itsesäätely
- Itsemyötätunto

- Elämän haasteista selviäminen



Mitä vahvuuksia sinulla on?

Anteeksi antaminen
Kiitollisuus
Rohkeus
Kyky rakastaa
Itsenäisyys
Kyky nähdä kauneutta
Reiluus
Huumorintaju
Rehellisyys
Herkkyys
Toiveikkaus
Yhteistyökyky
Sinnikkyys
Johtajuus
Kärsivällisyys
Käytännöllisyys
Avoimuus
Herkkyys
Aitous
Johdonmukaisuus
Luovuus
Joustavuus
Sosiaalisuus
Avarakatseisuus
Myönteisyys
Energisyys

Resilienssi

- Fysiikan termi - taipuu vaan ei katkea
- Palautumiskyky
- Tunteiden ja impulssien hallinta
- Realistinen optimismi
- Varmuus pystyvyydestä
- Uteliaisuus
- Empaattisuus

- Haasteista selviytyminen



*Mikään päivä ei ole
pelkästään hyvä,
jokaisessa päivässä on
jotain hyvää*



Elämän taidot

- Mitä kokemukset elämäsi aikana on sinulle opettanut?
- Mitä olivat ne taidot, jotka auttoivat sinua selviytymään?
- Millaiset taidot mielen hyvinvoinnin kannalta ovat olennaisia?
- Mistä taidoista/opeista haluat pitää kiinni juuri nyt?

- Kaikki mitä olet oppinut ja kokenut, on voimavarasi eteenpäin mennessä
 - Myös vai ehkä etenkin ne, jotka ovat olleet rankkoja
 - Lahjaksi lapsuuden perheeltä, toisilta ihmisiltä
- Elämäntaitojen satokausi

- Elämän ohjeesi? Lohtulauseesi?

Mielen hyvinvoinnin tehtävä

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



Vuorovaikutus - mihin sitä tarvitaan

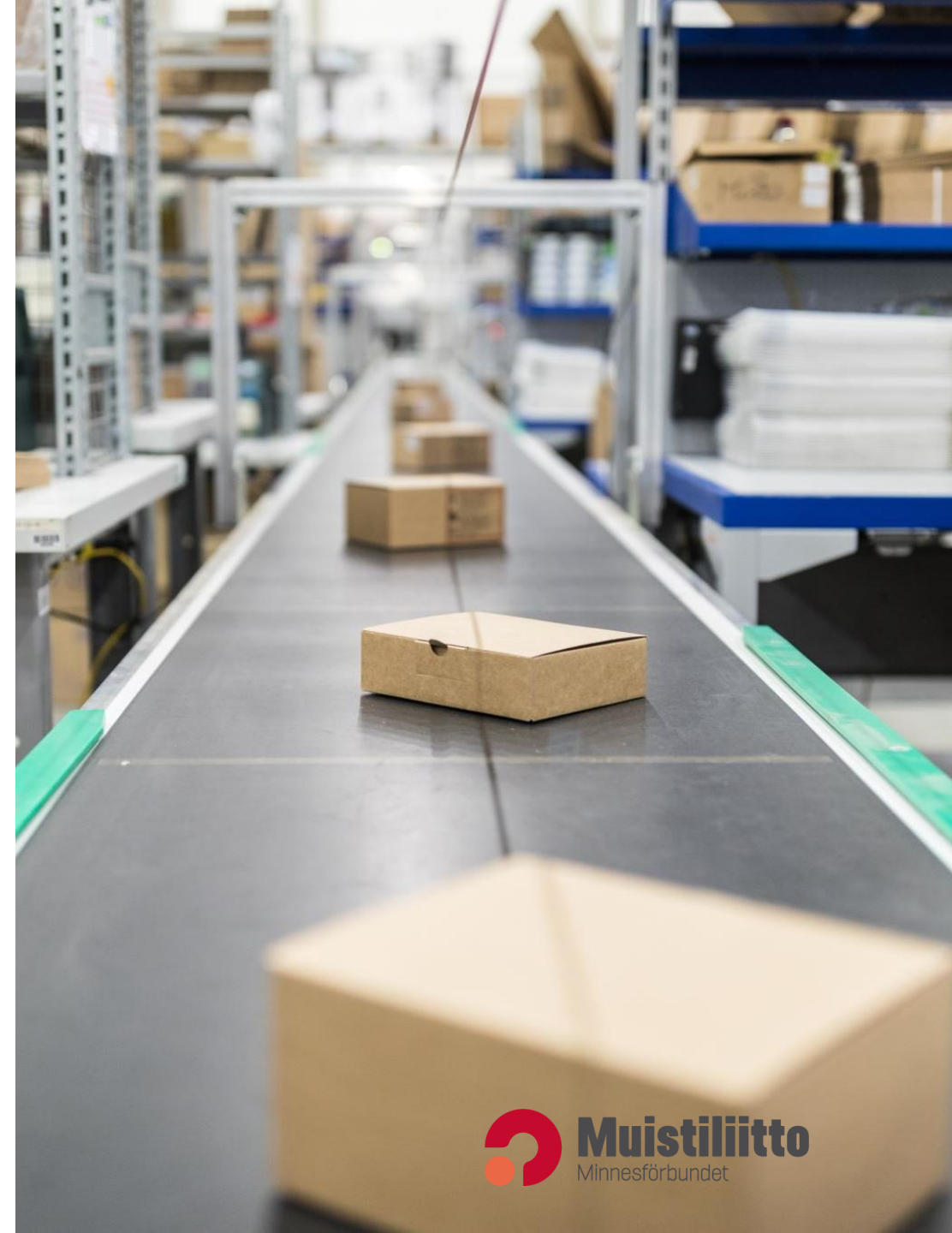
- Tiedon siirto
- Ihmissuhteet
- Yhteisöllisyys

- Vuorovaikutus muistiperheessä
- Hyvä vuorovaikutus parantaa kaikkien osapuolien hyvinvointia
 - Camilla Lindholm, Tampereen yliopisto



Muisti

- Monimutkainen tietojen käsittelyn prosessi
- Havainto – tallentaminen – säilyttäminen ja muistista hakeminen
- Kaikki tiedot, taidot ja kokemukset elämäsi varrelta
- Herkkä prosessi
- Unohtaminen on osa muistin toimintaa – ei muistin virhe
- Asiat joita käsitellään vähän tai tallennetaan huolimattomasti unohtuvat
- Kaikkea ei tarvitse eikä ole syytä muistaa



Muisti hyöttyy

- Säännöllinen, monipuolinen ravinto
- Unessa aivot uudistuu
- Aivoille sopivassa suhteessa haasteita ja lepoa
- Liike on lääke
- Päihteiden välttäminen/vähentäminen
- Verenpaine ja kolesteroli kuntoon
- Suojaa päätäsi iskuilta



Mielen hyvinvointi ja muisti

- Muisti ja tiedonkäsittely yleensä on herkkä prosessi, joka häiriintyy helposti – sekä sisäisistä että ulkoisista tekijöistä
- Kun mieliala on hyvä, toimivat aivotkin paremmin
- Stressi ja masennus voivat aiheuttaa voimakastakin muistioireilua, joka usein helpottaa kun tilanne rauhoittuu
 - Työmuisti ruuhkaantuu, suurien kokonaisuuksien hallinta, mieleen painaminen ja luovuutta vaativa toiminta on hankalaa
- Sosiaaliset suhteet hellivät aivoja muun muassa hallitsemalla stressiä
- Sosiaalisiin suhteisiin liittyy usein harrastuksia, jotka ovat aivoille hyväksi kuten liikunta, kulttuuri ja musiikki



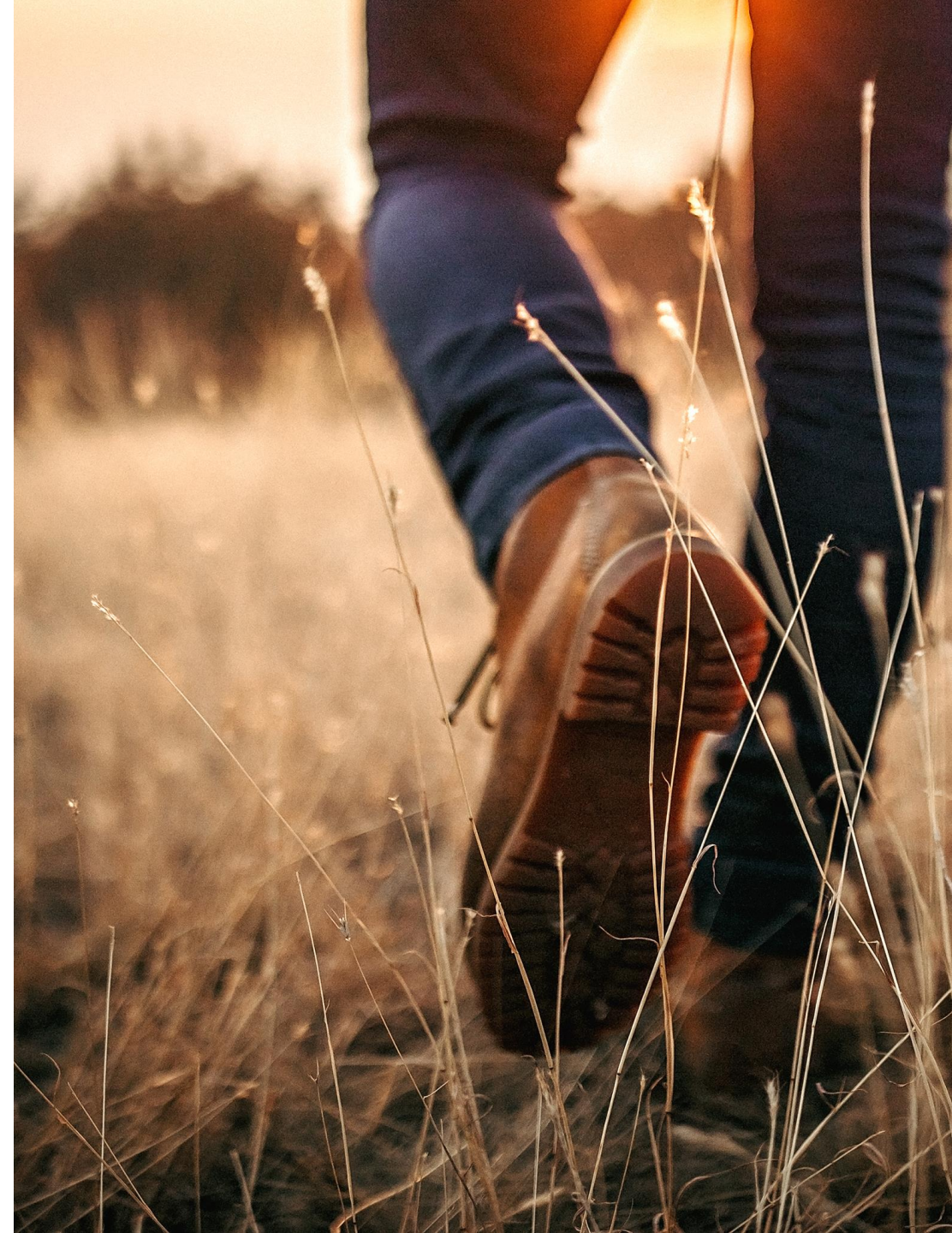
Mielenterveyden käsi
Mieli ry www.mieli.fi

Kuvaa sitä mistä kaikesta meidän mielen hyvinvointimme koostuu.

Arkisia mutta tärkeitä.

Mistä sinä saat voimavaroja elämään

- Ystävät, perhe
- Luonto
- Liikunta
- Musiikki
- Taide
- Kulttuuri
- Lukeminen
- Elokuvat
- Puutarha
- Oma aika
- Osallisuus



Eteenpäin arjessa

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



Lähteet

- Fried, S & Haarni, I. Elämän taidot esiin-toiminta, ohjaajan opas (Ikäinstituutti)
- Mielensterveys elämäntaitona, mielensterveyden ensiapu 1 (mieli ry)
- www.ikaopisto.fi (Ikäinstituutti)
- www.mieli.fi
- www.muistiliitto.fi

Tervetuloa toimintaan

- Muistikahvila, Tapiolan palvelukeskus, 8.12. klo 13.30 – 15
- Yleisöluento Muistisairaudet ja niiden nykyhoito, neurologian professori Anne Remes, Finnkino Sello, 17.11. klo 15 – 16.30
- Äitini muistina – toinen kierros, Hanna Jensen, Kauppamiehentie 6, 21.11. klo 17.30 – 19.30
- Lisätietoja: www.uudenmaanmuistiluotsi.fi

KIITOS!

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