Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

8.4.2020

Toinen Karanteenikirje Muistiluotseilta

Moni asia on muuttunut sitten edellisen kirjeen, mm. Uudenmaan alueen rajat on suljettu ja ravintolat on laitettu kiinni kautta maan koko kevään ajalta. Valitettavasti poikkeuksellinen aika on saanut liikkeelle myös huijaustarkoituksissa liikkuvia henkilöitä, jotka yrittävät hyötyä vallitsevasta tilanteesta taloudellisesti. Muistathan siis, ettet koskaan luovuta pankki-, tai henkilötietojasi puhelimitse tai muutoin niitä kyseleville. Myöskään tuntemattomia ihmisiä ei ole syytä päästää asuntoon, vaikka he saapuessaan vetoaisivat korona-aikaan liittyviin syihin. Virkavallalla, pankkien henkilöstöllä, sekä terveydenhuollon ammattilaisilla on kyllä mahdollisuus päästä tarvittaviin tietoihisi, mikäli syytä siihen on.

***

Vaikka elämä onkin lyhyessä ajassa muuttunut monella tapaa - niin hieman kummalliselta kuin se tuntuukin, ainakin me Muistiluotsissa olemme tietyllä tapaa myös huomanneet jo tottuneemme uudenlaiseen arkeen. Etätyöpäivät ovat jopa työntäyteisempiä mitä ”tavallinen arki”, nyt kun yksikään osa työpäivästä ei kulu auton ratissa paikkakunnilta toisiin siirtyessä.

Voimaa poikkeustilasta

Millaisia havaintoja sinä olet tehnyt omassa arjessasi koronarajoitusten vallitessa? Onko sinun ollut helppo löytää muuttuneesta tilanteesta hyviä puolia? Tätä kysymystä tukemaan sujautimme kirjeeseen mukaan ”Hyvinvoinnin kulmakivet” -osion. Siinä tehtävänä on pohtia, mitkä peruspalikat kannattelevat sinun arkeasi nyt, kun liikkumista ja kokoontumista, sekä sosiaalisia kontakteja on rajattu aika merkittävästikin. Näyttäytyvätkö hyvinvoinnin kulmakivet lainkaan erilaisina, kuin millaisiksi olisit täyttänyt ne esimerkiksi vielä helmikuussa?

Liikuntaa unohtamatta

Tässä kirjeessä pohdimme myös liikunta-asioita. Miten saamme itsemme säilytettyä aktiivisina, kuin monen arkea rytmittävät jumpparyhmät ja kuntosalit ovat tauolla ja suljettuina? Kuinka korvata niiden tuomat liikuntamäärät kotioloissa? Keväinen sää onneksi saa melkein automaattisesti meidät lähtemään ulkoilemaan, on se sitten lenkkeilyä tai pihatöitä. Saamme olla onnellisia, että nyt eletään kevättä, eikä pimeintä syksyaikaa.

Näiden sanojen saattelemana toivotamme aktiivisia hetkiä Karanteenikirjeen parissa, sekä oikein aurinkoisia kevätpäiviä! Vinkkaathan meille, mikäli tunnet jonkun, joka voisi hyötyä tästä parin viikon välein julkaistavasta kirjeestämme – lisäämme mielellämme hänet postituslistalle. Mikäli tahdot omalta osaltasi luopua kirjeestä, ole silloinkin yhteyksissä. Toimistomme on edelleen suljettu, mutta kaikki muistiluotsityöntekijät tavoitat puhelimitse, sekä sähköpostitse osoitteesta toimisto@ekmuisti.fi

***

Lopuksi vielä kysymys kaikille tietokonetta käyttäville omaishoitajille ja muistisairaan läheisille; olisiko sinulla mielenkiintoa osallistua vertaisryhmiimme verkkototeutuksena? Pohdimme parhaillaan mahdollisuutta etäyhteyksien tuomisesta muuttuneeseen arkeen. Jos etäyhteys kiinnostaa, ole rohkeasti yhteyksissä sähköpostitse, tai puhelimitse numeroon 0400 456 088.

Ystävällisin terveisin,
muistiluotsityöntekijät Taru, Emilia, Maarit ja Sari

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

Liiku!

Miksi varsinkin nyt?

Poikkeukselliset ajat eivät poista tarvetta huolehtia kunnosta! Parhaimmillaan hyvä fyysinen kunto voi suojata sairastumiselta.

Liikunnalla edistetään aivoterveyttä, luuston lujuutta ja lihasvoimaa, ylläpidetään tasapainoa ja ehkäistään kaatumistapaturmia.

Asiaa lihaksista

Ikääntymiseen liittyy lihasmassan väheneminen, paikallaanolo on omiaan edistämään ilmiötä. Lihaskatoa voi kuitenkin ennaltaehkäistä säännöllisellä voimaharjoittelulla. Kuntosalikäyntien sijaan voit nyt kasata vaikka olohuoneeseen kuntoilunurkan, johon varaat kodin kutoiluvälineet helposti saataville

Jumppaa kotioloihin

Joko huomasit, että TV:stä tulee taas kotijumppaa? Anne Sällylä on tehnyt paluun! Avaa Yle Teema arkisin klo 12 ja kuntoile retro-ohjelman mukana. Tee oma versiosi vaikka tuolijumppana!

Toinenkin TV tärppi

YLE TV 2 otti ohjelmistoonsa lyhyet Jumppahetket.
Kymmenen minuutin jumppahetket sopivat hyvin tehtäväksi päivittäin.

Jumppahetken esitysajat vaihtelevat hieman, pääsääntöisesti ne ajoittuvan aamun klo 9 ja iltapäivän klo 16 tienoille

Verkosta lisää vinkkejä

Käytätkö tietokonetta?
Videopalvelu Youtube on täynnä liikuntavideoita.
Käy kurkistamassa Ikäinstituutin laatimat Voitas -jumpat. Näissä fysioterapeutin ohjaamissa jumppatuokioissa harjoitetaan voimaa ja tasapainoa, kukin jumppa kestää n. puoli tuntia.

Nautiskele!

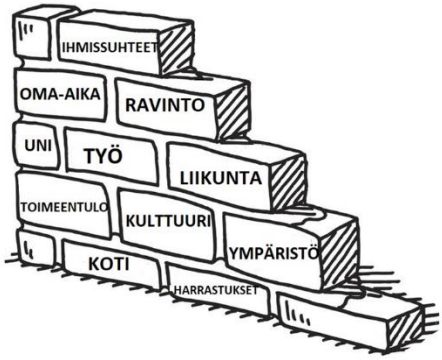
Kun ulkona liikkumista ei ainakaan toistaiseksi ole meiltä kielletty, on syytä lähteä päivittäin nauttimaan kauniista kevätpäivistä kävelylenkkien merkeissä

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

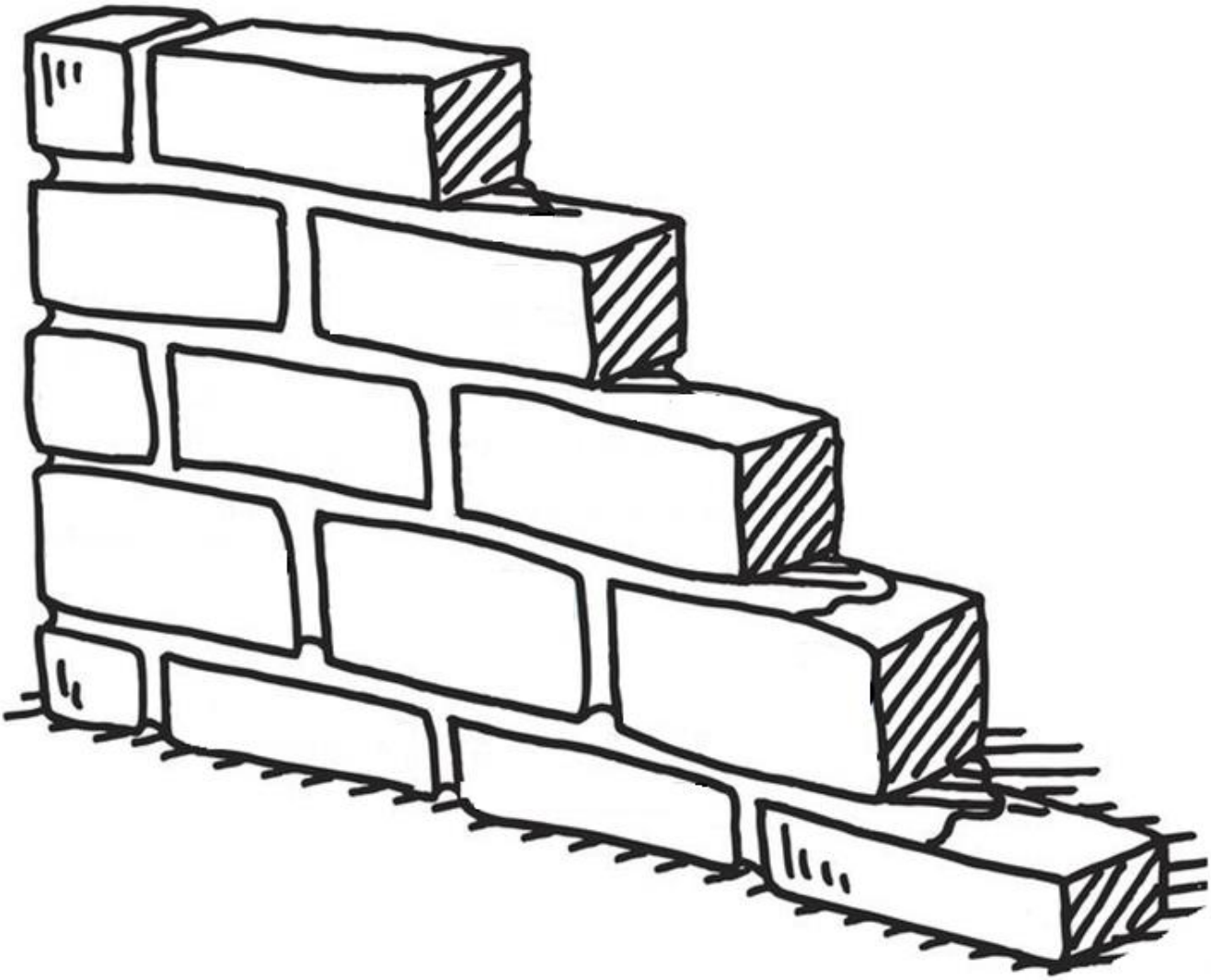
Hyvinvoinnin kulmakivet

Mitä juuri sinun hyvään arkeesi kuuluu?
Mistä muodostuvat sinun *hyvinvointisi kulmakivet?*



Pohdittavaksi: Täydennä allaolevaan kuvaan niitä tekijöitä, joita tarvitset voidaksesi hyvin.

Toteutuuko kaikki tavalliseen tapaan myös ”karanteeniaikana?”
Oletko joutunut luopumaan jostain, vai onko mukaan tullut kenties jotain uutta, jolle ei aiemmin ole ollut aikaa?



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

Täytä seuraavat lauseet itseäsi ilahduttavilla asioilla

Tänään ilahduin

_____

_____

_____

_____

Ilahdutin ystävääni

_____

_____

_____

_____

Karanteeniajan jälkeen teen seuraavia asioita:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

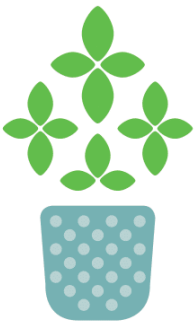
KEVÄT KEIKKUEN TULEVI

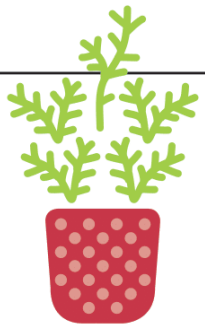
Täytä kevätbingo rastittamalla havaitsemasi kevään merkit ❀

Aaltoileva sininen Saimaa	Keväthattu	Koirankakkaa tien pientareella	Voikukat
Sitruuna-perhonen	Mopon pärinä	Hiirenkorvat	Lämmin tuuli
Paljaat sääret	Naapurin grillin tuoksu	Hulmuavat helmat	Munkit
Kärpäset	Pölisevä hiekka	Jäätelö	Raakkuvat lokit

Mitä sanoja muodostuu seuraavista kirjaimista:

KEVÄT TOI, KEVÄT TOI MUURARIN





CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2019 | RyhmäRenki.fi

VUOSI

20 ....

VALITSE MERKEISTÄ SOPIVA JA KIRJAA SE TAULUKKOON

- Voit luoda uusia merkkejä kuvaamaan omia harrastuksiasi.
- Jos olet tehnyt suorituksen yhdessä muistisairaan läheisesi kanssa, merkitse symbolin perään plus-merkki (+).

kuukausi • päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

HARRASTUSMERKIT

E Elokuva, televisio, radio
HI Hikiliikunta
HY Hyötyliikunta
K Kirjallisuus ja kirjoittaminen
KÄ Käsillä luominen
M Musiikki ja tanssi
MU Muistelu, museot, historia
P Pelit, ristikot, aivojumppa
T Teatteri ja muu esittävä taide
Y Ystävät ja (vertais)ryhmät

Ei sääntöjä! Esim. kulttuurin kuluttaminen ja sen tekeminen ovat yhtä arvokkaita suorituksia. Muistikunnon kohottamiseksi lasketaan niin oopperassa käyminen, iltasadun lukeminen, tv-draaman katsominen, metsälenkit ja sienestys kuin kuntosalikäynnitkin. **Pidä huolta muististasi joka päivä!**

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

SANAKUUTIO

Muodosta kuution kirjaimista sanoja. Kirjoita sanat viivoille

Jokaista kirjainta saa käyttää yhden kerran yhdessä sanassa.
Sanan pituus voi siis olla enintään 9 kirjainta.

Yritä keksiä vähintään 20 sanaa😊

N	Y	P
N	E	Ä
Ä	S	K

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ANAGRAMMIT
Järjestä kirjaimet uudelleen ja löydät keväisiä sanoja.

PERINTEISIN _____

MOLLIPALA _____

KUKONVISIO _____

MASI _____

VASKIPOLKU _____

REHTIASTALO _____

LISÄÄ PUUTTUVAT KIRJAIMET

Kirjoita viivoille puuttuvat kirjaimet. Vastaukseksi tulee kokonainen lause.

___ ___ ___ P ___ ___ V ___ ___ T ___ T ___ Ä ___

T ___ ___ K ___ K ___ ___ N

___ N ___ ___ M ___ ___ ___ S ___ N ___

P ___ ___ ___ ___ N ___ .

LISÄÄ PUUTTUVAT KIRJAIMET
Kirjoita viivoille puuttuvat kirjaimet. Löydät uusia ja vanhoja ministereitä.

S ___ ___ ___ ___ M ___ ___ ___ ___

K ___ ___ ___ ___ ___ K ___ ___ ___ ___

___ ___ K ___ ___ ___ ___ ___ V ___ S ___ ___

M ___ ___ N ___ S ___ L ___ ___ ___ P ___ ___

H ___ ___ ___ ___ ___ O ___ ___ ___ R ___

E ___ ___ ___ A ___ ___

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala