

Muistiperheen tuki

Muistiperheen elämää vahvistava verkkosivusto
Itsenäisesti, omaan tahtiin suoritettava
materiaali

Sisältää videoita, tehtäviä yms.

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

[Muistijaparisuhde.fi](https://muistijaparisuhde.fi)



Muistiperheen tuki

Kodin turvallisuusaiheita

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry,
Turvallisesti kotona -hanke (2016-2020)

muistiliitto.fi/application/files/6616/0827/0302/turvallisia_vuosia_muistiperheille_selkokielella_saavutettava.pdf

Turvallisia vuosia muistiperheille



**Tietoa turvallisesta kotona asumisesta
muistisairautta sairastaville ja heidän läheisilleen**

Muistiperheen tuki

Omaishoitajan kuormittuneisuuden itsearviointilomake

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry,
Omaisena muutoksessa -hanke
(2018-2021)

muistiturku.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/laheisen-hyvinvoinnin-itsearviointi/

Osio 1: Psyykinen ja fyysinen terveys

Olen tyytyväinen omaan terveydentilaani

- Aina/usein Silloin tällöin Harvoin/ei koskaan

Olen tyytyväinen kykyyni hoitaa muistisairasta läheistäni ja hänen asioitaan

- Aina/usein Silloin tällöin Harvoin/ei koskaan

Olen tyytyväinen henkiseen hyvinvointiini

- Aina/usein Silloin tällöin Harvoin/ei koskaan

Olen tyytyväinen fyysiseen kuntooni

- Aina/usein Silloin tällöin Harvoin/ei koskaan

Olla on riittävästi aikaa ja tarmoa hoitaa ystävyys- ja muita sosiaalisia suhteitani

- Aina/usein Silloin tällöin Harvoin/ei koskaan

Ravitsemus

Runsas valikoima valmiita työkaluja käytettäväksi!

Pohjois-Savon Muistiyhdistys ry,
Elä unoha Eväitä -hankkeet (2014-2017)
Muistin eväät (2018-2019)

psmuisti.fi/muistisairaus-ja-ravitsemus

- Ruoka-aika! - ateriarytmi (b) (pdf)
- Ruoka-aika! - ateriarytmi ja Monipuolista välipalaa (pdf)
- Annosmallit ja Proteiinia! (pdf)
- Annosmallit ja Monipuolista välipalaa (pdf)
- Monipuolista välipalaa (pdf)
- Ruokaviikkokalenteri - vinkit ja viikon ruokalista (pdf)
- Ruokaviikkokalenteri - viikon ruokalista (pdf)
- Ruokaviikkoni - annosmallit ja viikon ruokalista (A3) (pdf)
- Entä jos ruoka ei maistu? (pdf)

Oppaat

Vinkkejä ruokailuun ja arjen ruokavalintoihin:

- Syö ja juo hyvin -opas (pdf)
- Syö hyvin, jaksaa paremmin -opas (pdf)
- Makumieltymykseni -vihko (pdf)

Ruoka toimintakyvyn edistäjänä:

- Muistin eväät - Toimintaa ruuan voimalla -opas (pdf)

Ravitsemus

Työkaluja monipuolisen ravitsemuksen koostamiseen

Pohjois-Savon Muistiyhdistys ry,
Elä unoha eväitä -hanke (2014-2017)

psmuisti.fi/muistisairaus-ja-ravitsemus



Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut ym.	
Kuituiset leivät, sämpylät, rieskat	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit; täysriisi ja -pasta ym. viljalisäkkeet	
Pähkinät, siemenet	
Levite, kasviöljy, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija-, kaura- yms.)	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat, palkoviljatuotteet	
Jälkiruuat, juomat, muut ruokatuotteet (mausteet yms.)	
Muuta muistettavaa	

Aivoterveys

Toiminnallista aivoterveyttä käsittelevää materiaalia ryhmien ohjaajille

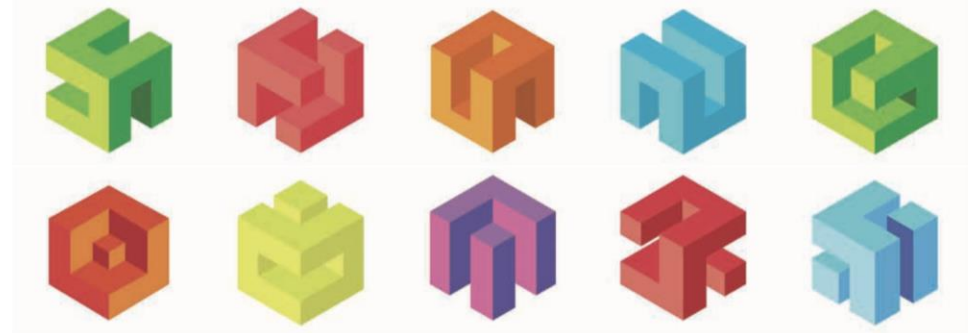
Apetta aivoille – avaimia aivoterveYTEEN (2017-2020)

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry
Keski-Suomen Sydänpiiri ry

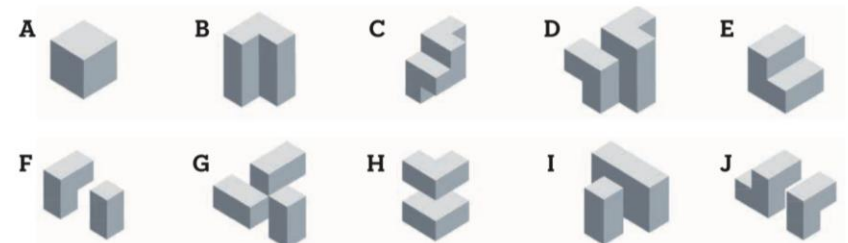
<https://ryhmarenki.fi/aivomatkalaukku/>

TEHTÄVÄ 7 *Palikkapulma*

Tältä sivulta löydät 10 eri muotoista palikkaa, jotka muodostuvat samankokoisista paloista. Tehtävän ensimmäisessä osassa tutki kuvioita ja mieti, minkälaisia leimajälkiä palikoiden **näkyvät sivut** jättäisivät. Laske sitten jokaisen leimajäljen alle, **kuinka monesta palikasta löysit tätä vastaavan jäljen**. Huomaathan, että leimasuunta voi muuttua ja yksi palikka voi jättää monta erilaista jälkeä.



Tehtävän toisessa osassa tarkoituksena on löytää yllä oleville palikoille pari alla olevista. Parit muodostavat yhdessä kokonaisen kuution. **Palikoita ei tarvitse kääntää.**



Aivoterveys

MuistiTerve Pohjois-Suomi -hanke
(2023-2025)

Kehittää ja toteuttaa koulutusta
ammattilaisille ja vapaaehtoisille
ryhmänohjaajille

Pohjautuu Päijät-Hämeen
Muistiyhdistyksen tuottamaan

Ahaa! aivotreeniä yhdessä -materiaaliin

Tulossa uutta – seuraa ilmoittelua!

suomenselanmuisti.fi/tutkimus-ja-kehittamistoiminta/muistiterve-pohjois-suomi/



Ahaa!
-aivotreenitehtävät

MuistiTerve -hanke
kehittää!

Aivoterveys

Aivoterveys työkirja eläkeläiskerhoihin

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry
Muisti mukana menossa -hanke
(2020-2022)

muistiyhdistys.fi/uploads/images/2023/Muisti_ja_terveys_web.pdf



**MUISTIN
JA HYVINVOINNIN
TYÖKIRJA**

Aivoterveys

Runsas koonti

Aivoterveysaiheista

Mm. Kosketus hellii aivoja

Sillanrakentajat -hanke (2017-2019)

Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry

www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/500156/aivoterveysweb.pdf?sequence=4&isAllowed=y



AIVOILLE TERVEYTTÄ!

AIVOTERVEYDEN EDISTÄMISEN ERIKOISTUMISKOULUTUS

Aivoterveys

Työikäisen muistin ylläpitäminen

Mm. Webinaaritallenteita ja
kognitiivisen ergonomian digitaalinen
korttipakka

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry,
Työstä aivovoimaa -hanke

muistiterveys.fi

