

## TERVEHDYS KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYKSELTÄ!

Tällä kertaa kirjeemme teemana ovat apuvälineet ja teknologiat, joista voi olla arjessa apua. Mukana on myös tuttuun tapaan liikuntavinkki, aivojumbppaa, sekä muita mukavia sivustoja.

Alla olevalla videolla esitellään kirjeen sisältämät vinkit.

### Arkea tukevat apuvälineet Dementia Online Shopista

Oman arjen turvaallisuutta ja sujuvuutta voi tukea monenlaisilla apuvälineillä. Keski-Suomen Muistiyhdistyksen jäsenenä olet oikeutettu -15% alennukseen tilatessasi Dementia Online Shopista. Muista mainita jäsenyydestäsi tilatessasi sähköpostilla tai puhelimitse.



#### Paikannin ranteeseen

GSM-turvapuhelin puetaan ranteeseen. Puhelimessa on kolme pikapainiketta, joita painamalla soitto lähtee kohti ennalta määrättyä numeroa. Numerot voi määrittellä itse. Lisäksi puhelimesta löytyy SOS-nappi ja paikantamisominaisuus.

[Lue lisää](#)

#### Kalenterikello

Tämä pöytä- tai seinäkello kertoo suomeksi viikonpäivän, päivämäärän, kuukauden ja kellonajan. Lisäksi kello näkyy pimeässä, joten sopii myös heikonnäköisille.

Kello tukee omatoimisuutta ja helpottaa arkirutiineja.

[Lue lisää](#)

#### Paikannin ja paikanilmaisimet

Paikantimen mukana tulee neljä paikanilmaisinta, jotka voi asentaa tavaroihin, jotka kotona usein ovat hukassa - esimerkiksi kaukosäädin, avaimet tai käsilaukku.

Huom! Toimii vain rajatulla alueella (30-40 metriä).

[Lue lisää](#)

Myös turvallisuuteen, lääkkeiden ottamiseen, sekä yleisesti muistin avuksi on kehitelty erilaisia apuvälineitä. Alla esitellään kolme esimerkkiä.



#### Muistutut

Muistuttimeen voi tallentaa ääniviestejä, jotka kuulee nappia painamalla. Ääniviestit ajastetaan etukäteen, jolloin tietynä



#### Muistuttava lääkeannostelija

Lääkeannostelija hälyyttää kun on aika ottaa lääkkeet. Hälytys vaimenee vasta kun lääkkeet on otettu.



#### Liesihälytyn

Liesihälytyn hälyyttää liedun unohduttua päälle. Tarkoituksena on estää tulipalojen syttyminen: hälytyn reagoi kuumuuteen,

aikana muistutin hälyyttää käyttäjälle viestin merkiksi. Ääniviesti toistuu useampaan kertaan.

Helpottaa paitsi muistamista, myös ehkäisee liika-annostelun vaaraa.

tulipalon sijaan. Kiinnitetään lieden yläpuolelle liesituulettimeen.

[Lue lisää](#)

[Lue lisää](#)

[Lue lisää](#)

## Ettonet ja SuvantoCare

Keski-Suomen Muistiyhdistyksen jäsenenä saat alennuksia myös Ettonetin tuotteista sekä Suvanto-palveluista.

**Ettonet** on erikoistunut seniorikalusteisiin ja apuvälineisiin. Jäsenenä olet oikeutettu -10% alennukseen. Ettonetin sivustolle pääset alla olevaa kuvaa klikkaamalla.



**Suvanto** tarjoaa neljää erilaista kotiin ostettavaa palvelua. Suvanto Kotona ja Suvanto Mukana -palveluiden aloitusmaksuista saat 20% alennuksen, Suvanto Videopuhelu ja Suvanto Lääkemuistuttaja aloitusmaksuista taas 10% alennuksen. Suvannon sivuille pääset alla olevaa kuvaa klikkaamalla.



Turvallista asumista omassa kodissa



-20% jäsenille Suvanto® -palvelujen käyttöönotoista



Usein myös kunnat ja kaupungit tarjoavat erilaisia maksullisia palveluita, jotka tukevat kotona asumista ja lisäävät turvallisuutta. Näistä saat lisätietoa ottamalla yhteyttä oman kuntasi tai kaupunkisi palveluohjaajaan.

## Kotijumppaa Ikäinstituutin sivuilla

Ikäinstituutin sivuilla fysioterapeutti Teija Vihervaara esittelee tällä kertaa erilaisia paikkoja ja liikkeitä kotikuntoiluun. Ohjeissa on huomioitu turvallisuus ja käytetään laajasti koko kodin ympäristöä hyväksi. Video on myös tekstitetty, mikä helpottaa seuraamista.

Videon pariin pääset joko [tästä](#) tai alla olevaa videota klikkaamalla.

## Aktiivisuusranneke kannustaa kävelemään

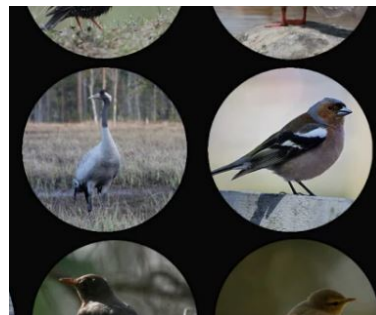
Liike on lääke! - kuten jo usein on todettu. **UKK-instituutin liikuntasuosituksissa** ikääntyneille suositellaankin kävelyä päivittäiseksi liikuntamuodoksi.

Oman aktiivisuuden ja liikuntatottumusten seurantaan voi kokeilla markkinoilta löytyviä askelmittareita tai aktiivisuusrannekkeita. Osassa mittareita päivittäisen askelmäärän voi määrittellä itse, osa taas asettaa päivittäisen askeltavoitteen edellisten päivien liikkumisten pohjalta. Vanha kunnan ruutuvihko ja kynä toimivat myös askelten kirjauksessa.

## Tunnistatko linnut?

Tämän kertaisessa visailussa tunnistetaan lintulajeja. Visassa pääset kokeilemaan, tunnistatko 30 yleisintä suomalaista lintulajia.

Lintutietouttasi pääset testaamaan joko viereistä kuvaa tai alla olevaa palkkia klikkaamalla.



[Tästä lintuvisaani](#)

## Kirjastot ovat taas avanneet ovensa

Kirjastoissa pääsee taas asioimaan. Olisiko aika tarttua siis lukuhaasteeseen?

Helmet-lukuhaasteessa luettavaksi ehdotetaan 50:tä kirjaa. Kirjat saa valita itse, vain aihe on rajattu. Esimerkiksi "Tunnetun henkilön suosittelu kirja" tai "Esikoiskirja".

Haasteeseen pääset joko viereistä kuvaa tai alla olevaa palkkia klikkaamalla.

[Helmet-haasteeseen tästä](#)



Keski-Kirjastojen lukuhaaste on hieman lyhyempi: se sisältää vain 30 teosta.

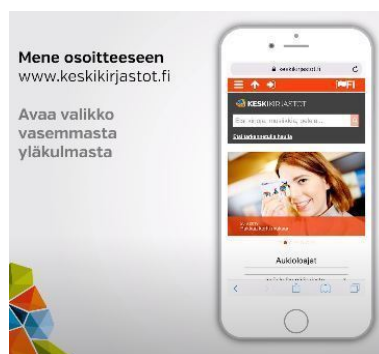
Kummassakaan lukuhaasteessa ei ole velvoitteita tai pakkoa ja säännöt ovat joustavat. Parhaimmillaan haasteiden avulla tulee luettua sellaisia kirjoja, joihin ei muihin olisi tullut tartuttua.

Keski-Kirjastojen haasteeseen alla olevasta [tästä](#) tai alla olevaa kuvaa klikkaamalla.

Suosittelemme tarkistamaan kirjastojen aukioloajat ja tiedotteet ennen asiointia. Keski-Suomen alueen kirjastojen tiedotteet ja poikkeusaukioloajat löytyvät [tästä](#).



Lukuhaasteissa voi hyödyntää toki myös äänikirjoja. Jos et ole vielä kokeillut, alta löytyy kaksi sivustoa joiden kautta pääset sukeltamaan äänikirjojen maailmaan.



### Keski-Kirjastojen äänikirjat

Keski-Kirjastojen äänikirjoja pääset kuuntelemaan matkapuhelimen, tabletin tai tietokoneen kautta. Yllä olevaa kuvaa tai alla olevaa palkkia klikkaamalla pääset kuuntelemaan ohjeet, miten kirjojen kuuntelu onnistuu.

Videon voi tarvittaessa aina pysäyttää vasemmasta alakulmasta klikkaamalla, jolloin jokaisen ohjeen ehtii lukea rauhassa.

[Lue lisää](#)



### YleAreenan äänikirjat

Myös YleAreenan sivuilta löytyy joitain äänikirjoja. Muun muassa Maria Jotunin Huojuva talo, Aleksis Kiven Seitsemän veljestä sekä Virginia Woolfin Orlando ovat kuunneltavissa YleAreenassa.

YleAreenan äänikirjoihin pääset joko yllä olevaa kuvaa tai alla olevaa palkkia klikkaamalla.

[Lue lisää](#)



## Toivotut radiodraamat

Jos aika ei riitä lukemiseen tai vain mieluummin kuuntelisit hieman lyhyempiä tarinoita, kokeile YleAreenan toivottuja radiodraamoja. Draamat on jaksotettu alle tunnin mittaisiin osiin, jolloin koko kesäpäivää ei tarvitse halutessaan viettää kuunnelman parissa.

Areenasta löytyvät esimerkiksi tunnetut Kätkäläinen, Tuntematon sotilas, ja Katarina, kaunis leski, mutta myös uudempiä kuunnelmia on tarjolla.

Draamojen pariin pääset viereisestä mielensäpahoittajan kuvasta tai kuvan alla

olevasta palkista klikkaamalla.

[Radiodraamoihin tästä](#)

## Muistikävelyt Keski-Suomessa

Keski-Suomen Muistiyhdistys ja kunnat ovat yhdessä järjestäneet Keski-Suomen alueelle muistiratoja. Radoilta löytyy muun muassa muistisairauksiin liittyvää tietoa ja muisti-aiheisia tehtäviä. Osa radoista on jo avattu ja loputkin avaavat piakkoin.

Jo valmiit radat sekä muun ratoihin liittyvän ajankohtaisen tiedon löydät [tästä](#) tai alla olevaa kuvaa klikkaamalla.

*Muistikävelyradat löydät mm:*

Hankasalmi 1.7. alk. Kirjaston ympäristö	Luhanka 1.7. alk. Luhangan kirkonkylä ja Tammijärvi
Joutsa 1.7. alk. Kirkonkylä	Pihtipudas 23.6. alk. Palvekeskus Sopukan piha ja 29.6. alk. Muurasjärven pururata
Kannonkoski 25.6. alk. Puisto ja leikkikenttä	Saarijärvi 10.6.-10.7. Attendo Herajärven piha ja Heralan Serviisin piha 10.7-10.8: Kotikonnun piha
Karstula 1.7.-31.7. Leijonapuisto	Viitasaari 29.6. alk. Porthanin puisto Lottamaja
Keuruu 7.6. alk. Kurkisaaren Perhepuisto	Äänekoski 1.7. alk. Rantapuisto
Kivijärvi 27.6. alk. Kirsikkapuisto	
Laukaa 1.7. alk. Saratie	
Lievestuore 13.7. alk. Männikkö	
Leivonmäki 1.7. alk. Kirkonkylä	

*Lisätietoja:*  
[www.ksmuisti.fi](http://www.ksmuisti.fi)

**Totta vai tarua?**  
"Muistisairaudet kuuluvat normaaliin ikääntymiseen."

@ksmuisti #ksmuisti

**Keski-Suomen Muistiyhdistys**  
Muistiliiton jäsen

## Mattopyykinä ja muistelua

Muistipuiston uusimmassa julkaisussa muistellaan mattopyykkäystä läpi vuosikymmenten. Kuuluiko mattopyykinä sinunkin kesääsi vai kuuluuko kenties vieläkin? Alla olevaa kuvaa klikkaamalla pääset mattopyykille.





Muistipuiston sivuilta löytyy myös katsaus pyykkäykseen läpi vuosikymmenten. Sivulla on kuvia eri vuosikymmeniltä, sekä keskustelua herättäviä kysymyksiä. Pyykkipäivä-aiheisiin [tästä](#) tai alla olevaa pesuaine-kuvaa klikkaamalla.



## Lukijoiden omat vinkit!

Parissa edellisessä kirjeessämme pyysimme teiltä lukijoilta vinkkejä, kuinka olette pitäneet sosiaalisia suhteita yllä, sekä yhteyttä läheisiinne. Saimme seuraavat loistavat vinkit:

- Ystävien tapaaminen pihalla kahvin ääressä.
- Olen tehnyt neulotuista paloista peiton tyttärelleni, johon ompelin lapun Korona 2020. Terveisin Tuula
- Muiden kanssa juttelu puhelimesta piristää ja antaa voimaa
- Soittelen vanhojen tuttujen kanssa, joihin en ole pitänyt pitkään aikaan yhteyttä.
- Keitin kahvit termariin ja joimme ystävien kanssa pullakahvit puistossa
- Soittelen kuvapuheluita lasten ja lastenlasten kanssa

## Kuvapuhelut yhteydenpitoon

Teidän yhteydenpitovinkeissä mainittiin kuvapuhelut lasten ja lastenlasten kanssa. Kuvapuhelut onkin mainio tapa nähdä läheisiä, heidän touhujaan sekä ympäristöään, vaikka onkin itse eri paikassa. Videopuheluita voi soittaa erilaisten sovellusten avulla ja olemme laittaneet tähän muutaman suosituimman sovelluksen, johon voi tutustua.

### Whatsapp kuvapuhelu

Whatsapp- sovellus on suosittu maksuttomissa kuva- ja äänipuheluissa, viestien ja kuvien lähettämisessä.

Opetusvideon voi tarvittaessa aina pysäyttää vasemmasta alakulmasta klikkaamalla, jolloin jokaisen ohjeen ehtii lukea rauhassa. Klikkaa [tästä](#) tai alla olevasta videosta.

### Google Hangouts kuvapuhelu

Hangouts- sovelluksella voi puhua maksuttomia kuva- ja äänipuheluita sekä lähettää viestejä.

Opetusvideoon pääset [tästä](#) tai klikkaamalla alla olevaa videota.



**Keski-Suomen Muistiyhdistys ry**  
Rauhankatu 1, 40100 Jyväskylä

**Tukikeskus:**  
muistiluotsi@ksmuisti.fi  
puh. 044 561 4926

**Toimisto:**  
toimisto@ksmuisti.fi  
puh. 044 561 4927

www.ksmuisti.fi  
www.muistiliitto.fi  
Rekisteriseloste  
Peruuta uutiskirje

Powered by Postiviidakko™