



TERVEHDYS KESKI-SUOMEN MUISTIYHDISTYKSELTÄ!

Tämänkertaisen asiakaskirjeen teemana on mielen hyvinvoinnin tukeminen. Koronavirus ja poikkeustilanne herättävät meissä kaikissa monenlaisia ajatuksia ja tunteita, myös ahdistusta ja huolta. Kirjeen tarkoituksena on esitellä keinoja, joilla huolen ja epävarmuuden tunteita voi käsitellä itse.

Omia ja läheisen voimavaroja voi tukea ja vahvistaa. Hyvinvointia tukevat arjen rutiinit sekä iloa ja voimaa antavat asiat. Haasteellisten hetkien aikana hyvän huomaaminen, myönteiseen suuntaaminen ja toiveikkuuden ylläpitäminen antavat voimaa. On myös tärkeä taito hakea ja vastaanottaa apua, kun sitä tarvitsee.

Alla olevalla videolla esitellään tarkemmin kirjeen sisältämät vinkit.

Jaa omat hyvinvoinnin vinkkisi!

Haluamme haastaa myös teidät uutiskirjeiden lukijat jakamaan omat vinkkinne hyvinvoinnin tukemiseen! Mitä iloa ja voimaa arkeen tuovia asioita olet löytänyt ja käyttänyt? Oletko löytänyt uusia voimavaroja tai voimavarojen lähteitä? Myös terveiset ja tsemppi-viestit muille lukijoille ovat tervetulleita. Julkaisemme viestit nimellä tai nimettömänä, ilmoitathan viestisi yhteydessä saako etunimesi mainita. Voit myös käyttää nimimerkkiä.

Vinkit voit lähettää sähköpostilla osoitteeseen muistiluotsi@ksmuisti.fi tai puhelimella tekstiviestinä tai WhatsApp-viestinä muistiluotsien numeroihin (044 761 4925/Enni 040 358 8010/Marianna tai 040 847 4650/Sini). Vinkit voivat olla esimerkiksi videoita, kuvia tai tarinoita. Julkaisemme vinkejanne kevään ja kesän myöhemmissä uutiskirjeissä.

Rauhoitu läsnäoloharjoituksella

Kun ahdistavat ajatukset pyörivät mielessä, voi itseään rauhoittaa läsnäolo- ja tietoisuusharjoituksilla. OIVA:n sivustolta löytyy ohjeita tietoisuuden lisäämiseen.

Tietoisuusharjoituksen voi tehdä vaikka arjen askareissa: suihkussa, syödessä tai vaikka tiskatessa.

[Arkisiin tietoisuusharjoituksiin pääset tästä](#)

Myös Muistipuiston sivuilta löytyy useita eri tietoisuusharjoituksia. Harjoituksista voi valita esimerkiksi kevään merkkeihin liittyvän harjoituksen, joka kannustaa tarkkailemaan lähiluontoa tai omaan hengitykseen keskittyvän harjoituksen.



[Tästä Muistipuiston harjoituksiin](#)

STOP murehtimiselle

Joskus murehtimiselle täytyy sanoa STOP ja laittaa se tietoisesti tauolle suuntaamalla huomionsa iloa tuottaviin asioihin. Iloa ja energiaa voi saada esimerkiksi liikunnasta ja luonnosta.

Joogaharjoitukset auttavat sekä rauhoittumaan että lisäämään vireyttä. Liikkeisiin keskittyessä murheetkin unohtuvat. Harjoituksista on valittavissa helpompia ja haastavampia harjoituksia. Osan harjoituksista voi tehdä myös ulkona.

[Tästä joogaharjoituksiin](#)

Luontoa voi ihmetellä ulkona liikkeessä, ikkunasta seuraillen tai katsellen internetin välityksellä kameroita, jotka seuraavat luontokappaleiden elämää suorana. Luontolähetyksissä voi keskittyä myös kuuntelemaan luonnon ääniä: tuulen suhinaa puissa tai laineen liplatusta rantakivelle.



Sääksikamerat

Kalasääksket ovat palanneet talvehtimismatkaltaan Afrikasta. Ainakin kahdella pesällä on jo hautominen kovasti käynnissä ja munien odotetaan kuoriutuvan ennen juhannusta.

Sääksikameroita pääsee seuraamaan alla olevaa laatikkoa klikkaamalla. Kamerat löytyvät selaamalla sivua hieman alaspäin.

[Tästä sääksiä seuraamaan](#)



Norppa-live

Myös norppa-live ja Pullervo-norppa on taas seurattavissa WWF:n kanavalla. Rantakivellä on mukava paistatella päivää ja pulahtaa väliillä vilvoittavaan veteen. Suositusta kivistä on väliillä jopa kilpailua norppien kesken.

Pullervon päivää pääsee katselemaan alla olevasta linkistä.

[Tästä Pullervon kivelle](#)

Huolihetki

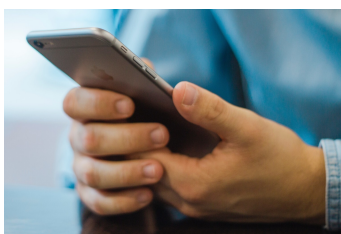
Huolille voi varata oman ajan kalenteristaan ja pitää huolihetken. Huolihetken aikana murheita voi käydä läpi mielessään tai kirjoittaa ylös paperille.

Tärkeää on, että huolihetkelle asettaa aikarajan, korkeintaan puoli tuntia. Huolihetki olisi hyvä pitää päiväsaikaan. Silloin huolihetken jälkeen on aikaa tehdä jotain mukavaa, joka antaa hyvää mieltä.

Jos huolet taas pyörivät jo sänkyynmenon jälkeen mielessä, voi huolet kirjata ylös ja päättää palata niiden pariin seuraavana päivänä.

Tarkeimmat ohjeet huolien käsittelyyn Muistipuiston sivuilta.

[Tästä Muistipuiston ohjeisiin](#)



Huolten jakaminen

Mielen hyvinvointia voi ylläpitää ja vahvistaa. Yksi ylläpitävä taito on hakea ja vastaanottaa apua, kun sitä tarvitsee. Tähän kirjeen loppuun on koostettu numeroita, joihin soittamalla voi saada apua ja keskustella huolistaan. Ajatusten kanssa ei tarvitse olla yksin!

- Keski-Suomen Muistiluotsit ovat muistisairaiden ja heidän läheistensä tukena ja tavoitettavissa puhelimitse. Muistiluotsit tavoittaa arkisin klo 9-15 puh. 044 761 4925/Enni, puh. 040 358 8010/Marianna tai puh. 040 847 4650/Sini.
- Muistiliiton Vertaislinja-tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan omaishoitajan arjen tilanteisiin vuoden jokaisena päivänä (klo 17-21) numerossa 0800 9 6000 (maksuton).

Puheluihin vastaavat kokeneet ja koulutetut omaishoitajat.

- Muistiliiton Muistineuvo-tukipuhelin tarjoaa muistisairauksiin sekä hoito- ja palvelujärjestelmiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin (klo 12–17) numerossa 09 8766 550 (0,08€/min.+pvm). Puheluihin vastaavat muistityön ammattilaiset.
- Seurakuntien palveleva puhelin 0400 22 11 80, su-to klo: 18-01, pe ja la klo: 18-03. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä kaikissa niissä elämäntilanteissa, joissa tarvitaan lähimmäistä kuuntelemaan huolia. He ovat Keski-Suomen seurakuntien kouluttamia vapaaehtoisia auttajia, jotka haluavat tukea lähimmäistä puhelinkeskustelun keinoin.
- Kriisikeskus Mobilesta Keski-Suomessa saa kriisiapua 24h/vrk: p. 014 266 7150. Puhelimeen vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset.
- Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua ympärivuorokauden numerossa 09 2525 0111. Kriisipuhelimeen voi soittaa nimettömänä ja luottamuksellisesti. Puhelimessa vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset ympäri Suomea.
- Tunne voimavarasi -hankkeen kautta tarjotaan tukea ikääntyville omaishoitajanaisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Auttava puhelin päivystää ma ja to klo 12-14 numerossa 044 2711 188.



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