



**Jämsän  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

# JÄMSÄN MUISTIYHDISTYS RY

Lotta Ahola

Jämsän Muistiyhdistys ry

11.2.2020

## JÄMSÄN MUISTIYHDISTYS RY:

- antaa tietoa, tukea ja ohjausta muistisairaille ja heidän omaisilleen.
- työskentelee muistisairautta aiheuttavien sairauksien ja vaikeiden muistihäiriöiden haittavaikutusten vähentämiseksi.
- järjestää jäsentilaisuuksia sekä kaikille avoimia luentotilaisuuksia.
- on Muistiliiton jäsenyhdistys

## YHDISTYKSEN HISTORIAA

- Yhdistys perustettiin vuonna 1990 nimellä Jämsän seudun dementiayhdistys ry. Se toimi tuolloin Alzheimer-keskusliiton alajärjestönä.
- Yhdistys kartoitti tuolloin Jämsän ja Jämsänkosken alueella keskivaikeaa ja vaikeaa dementiaa sairastavien tilannetta. Kartoituksen seurauksena syntyi päätös perustaa yhdistys, jonka tavoitteena on omaisten tukeminen ja dementiakodin perustaminen.
- Tuolloin havaittiin, että muistisairaiden omaisilla oli suuri tuen, tiedon ja puhumisen tarve. Yhdistys näki tarpeelliseksi tarjota omaisille mahdollisuuden tavata toisiaan ja saada keskustella ongelmistaan. Omaisille perustettiin oma keskusteluryhmä.
- Yhdistys oli järjestämässä aktiivisesti sairastuneille ja omaisille suunnattuja ensitietokursseja 90-luvulla yhteistyössä muiden yhdistyksen, terveydenhuollon ja sosiaalitoimen kanssa.

## Historia jatkuu

- Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella yhdistys käynnisti dementiakoti Saaranhovin vuonna 1992, jossa oli tilaa aluksi kahdeksalle asukkaalle. Vuonna 1997 Kaupungin toivomuksesta käynnistettiin vielä toinen 10-paikkaisen hoitokoti Lukkoilakodin yhteyteen.
- Toiminta-ajatuksena dementiakodeilla oli olla hoitokoti niille muistisairauksia sairastaville, joiden kotona hoitaminen oli käynyt ylivoimaiseksi. Koteihin pyrittiin luomaan turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Yksilöllisyyden huomioon ottaminen, toimintakyvyn ylläpitäminen ja hyvä perushoito olivat toiminnan perusasioita.
- Hoitokotien toiminta yhdistyksen ylläpitämänä jatkui vuoteen 2005, jonka jälkeen yhdistyksen toiminnassa käynnistyi uusi vaihe (projektien vaihe). Dementiakotitoiminta oli vakiintunut kiinteäksi osaksi Jämsän seudun sosiaali- ja terveystalvveluita ja yhdistyksessä päätettiin suunnata voimavaroja avohoidon kehittämiseen.

## **Hankkeita:**

### **Hoitokotina oma koti -hanke v. 2005 - 2007 (RAY)**

Projektin tavoitteena oli selkeyttää kokonaiskuvaa dementoituneiden ja heidän omaistensa kotihoidon tilanteesta. Projektin kautta heräsi kehittämisideoita dementoituneiden ja heidän omaistensa elämänlaadun, hoidon ja tukipalvelujen kehittämiseksi. Tavoitteena oli, että mahdollisimman moni ikääntyvä voisi asua omassa kodissaan niin pitkään kuin mahdollista.

### **Kuntoutusta koteihin -hanke v. 2008 - 2010 (RAY)**

Projektin tavoitteena oli kuntoutuksellisten menetelmien kehittäminen muistioireisten ja heidän omaistensa kotihoitoon sekä tukea dementoituvien ja heidän omaistensa oikeutta ja mahdollisuutta kuntoutukseen koko sairausprosessin ajan. Projektissa panostettiin ohjauksen, neuvonnan ja tiedottamisen kehittämiseen ja laadittiin ohjeita ammattihenkilöille.

### **Osallistuva muistisairas - muistisairauksia ennaltaehkäisevän työn malli v. 2012 - 2015 (RAY)**

Projektin toiminta kohdistui väestötasoisesti kaiken ikäisiin. Tavoitteena oli muistisairauksien riskitekijöiden ja niiden ehkäisyn tunnetuksi tekeminen. Projektin tavoitteena oli luoda toimintamalleja, joiden avulla ennaltaehkäistä muistisairauksia ja tuetaan muistisairaita, että he pystyvät säilyttämään itsenäisen ja aktiivisen otteen elämässään. Lisäksi projektissa korostui omaisten ja läheisten tukeminen.

**Nykyinen hanke:  
NYT MUN PÄÄSSÄ EI RAKSUTA - TYÖTTÖMYYS ON UHKA  
AIVOTERVEYDELLE PROJEKTI 2016 - 2019**

- Projektin tarkoituksena on tukea aivojen hyvinvointia tiedollisen ja toiminnallisen aktivoimisen sekä vertaistuen kautta muistisairauksien ennaltaehkäisemiseksi.
- Projektin ensisijaisena kohderyhmänä ovat pitkäaikaistyöttömät ja heidän puolisonsa (työikäiset).
- Projektin aikana järjestetään erilaisia ohjattuja ryhmiä (luonto, liikunta, ravitseminen ja kulttuuri), mukaan lukien vertaistukiryhmiä, joista suurin osa kokoontuu viikoittain. Lisäksi projektissa järjestetään aivoterveyttä koskevia yleisöluentoja, koulutustilaisuuksia sekä aivoterveyttä koskevia infotilaisuuksia.
- Projekti tarjoaa julkisia palveluja täydentävää toimintaa, eikä se järjestä kuntouttavaa työtoimintaa.
- Projektia rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö (STEA) Veikkauksen tuotoilla.

# Yhdessä kohti aivoterveyttä

- Aivoterveys
- Muistin toiminta
- Liikunta
- Uni ja lepo
- Ravinto
- Kulttuuri ja taide
- Mieliala
- Sosiaaliset suhteet
- Muistelu ja aivojumppa



# Aivoterveys

- Aivojen hyvinvointi vaikuttaa kehomme moniin toimintoihin, kuten muistin ja sydämen toimintaan sekä kaikkiin kognitiivisiin kykyihimme
- Aivot ovat elimistön tärkein säätelykeskus, muistojen, luovuuden ja tunteiden koti
- Epäterveelliset elämäntavat, stressi ja uniongelmat ovat vahingollisia aivojen terveydelle jo lyhyelläkin aikavälillä
- Huolehtimalla aivojen hyvinvoinnista muistiongelmatkin yleensä helpottuvat



# Aivoterveys

- Terveet aivot huolehtivat sujuvasta arjesta
- Omilla valinnoilla voi vaikuttaa
  - Epäterveellisillä elämäntavoilla ovat lyhyt- ja pitkäkestoisia vaikutuksia aivoterveydelle
  - Terveet aivot ovat vastustuskykyisemmät ikääntymiseen liittyviä muutoksia ja sairauksia vastaan
  - Aivoterveysten vaalimisen tulokset näkyvät vuosi-kymmenten päähän, ja se on elämänmittainen tehtävä
    - Keski-ikä kulta-aikaa
  - Ikä ja perinnöllisyys ovat muistisairauksien riskitekijöitä, mutta eivät suinkaan ainoita – ja lähes kaikkiin muihin voidaan vaikuttaa

# Muistin toiminta

- Muisti on käytössä kaiken aikaa
- Muisti osavaiheiden mukaan:
  - Uusi asia / kokemus **tallennetaan** muistiin
  - Opittu / koettu asia **säilytetään** muistissa
  - Muistissa olevat asiat **palautetaan** tarvittaessa mieleen
- Rakennamme **itse** muistimme
  - tekemällä ja harjoittelemalla, oppimalla ja kertaamalla
  - lepäämällä ja lepuuttamalla, syömällä ja liikkumalla
- Muisti on hyvä kokonaisvaltaisen hyvän olon ja terveyden mittari: sen oireilu voi paljastaa monenlaisia ongelmia kehossamme

# Muistin toiminta



Muisti voi heikentyä monista syistä kenellä tahansa, väliaikaisesti tai pitkäkestoisesti

# Muistin toiminta

Muistiongelmia kannattaa tutkia, jos

- unohtaa toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä
- itselle tärkeät esineet, esimerkiksi lompakko ja avaimet, ovat usein hukassa
- unohtaa toistuvasti sovittuja tapaamisia
- autolla ajaessaan joutuu miettimään minne on menossa
- ei muista, miten on tullut johonkin paikkaan
- uusien asioiden opettelu, esimerkiksi hoito-ohjeiden seuranta, on selkeästi vaikeutunut
- muistin ongelmia peitellään tai vähätellään

# Muistin toiminta

- Testataanpa tietomuistiamme:
  - ✓ Minä vuonna tapahtui New Yorkissa isku WTC-torneihin? Entä minä päivänä?
  - ✓ Minä vuonna äitisi syntyi?
  - ✓ Paljonko yksi euro on markoissa?
- Ja testataanpa sitten tapahtumamuistiamme:
  - ✓ Missä olit, kun kuudit tiedon WTC-iskusta?
  - ✓ Millainen oli sää silloin kun pääsit ylioppilaaksi tai menit naimisiin tai sait ensimmäisen lapsesi?
  - ✓ Missä kaupassa tai tilanteessa käytit euroja ensimmäisen kerran?

# Liikunta

- Liikunta ja fyysinen aktiivisuus
  - parantavat aivojen verenkiertoa ja tuovat siten aivoille tärkeitä ravinteita ja happea
  - tehostavat keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä sekä muistia jopa 1-4 tuntia liikkumisen jälkeen
  - luovat uusia aivosoluja
  - hidastavat aivojen ikääntymisprosessia
  - Edistävät sairauksista ja vammoista kuntoutumista
  - parantavat psyykkistä hyvinvointia ja ehkäisevät ja hoitavat masennusta ja stressiä



**Liiku riittävästi**

# Liikunta

## Lisää liikuntaa!

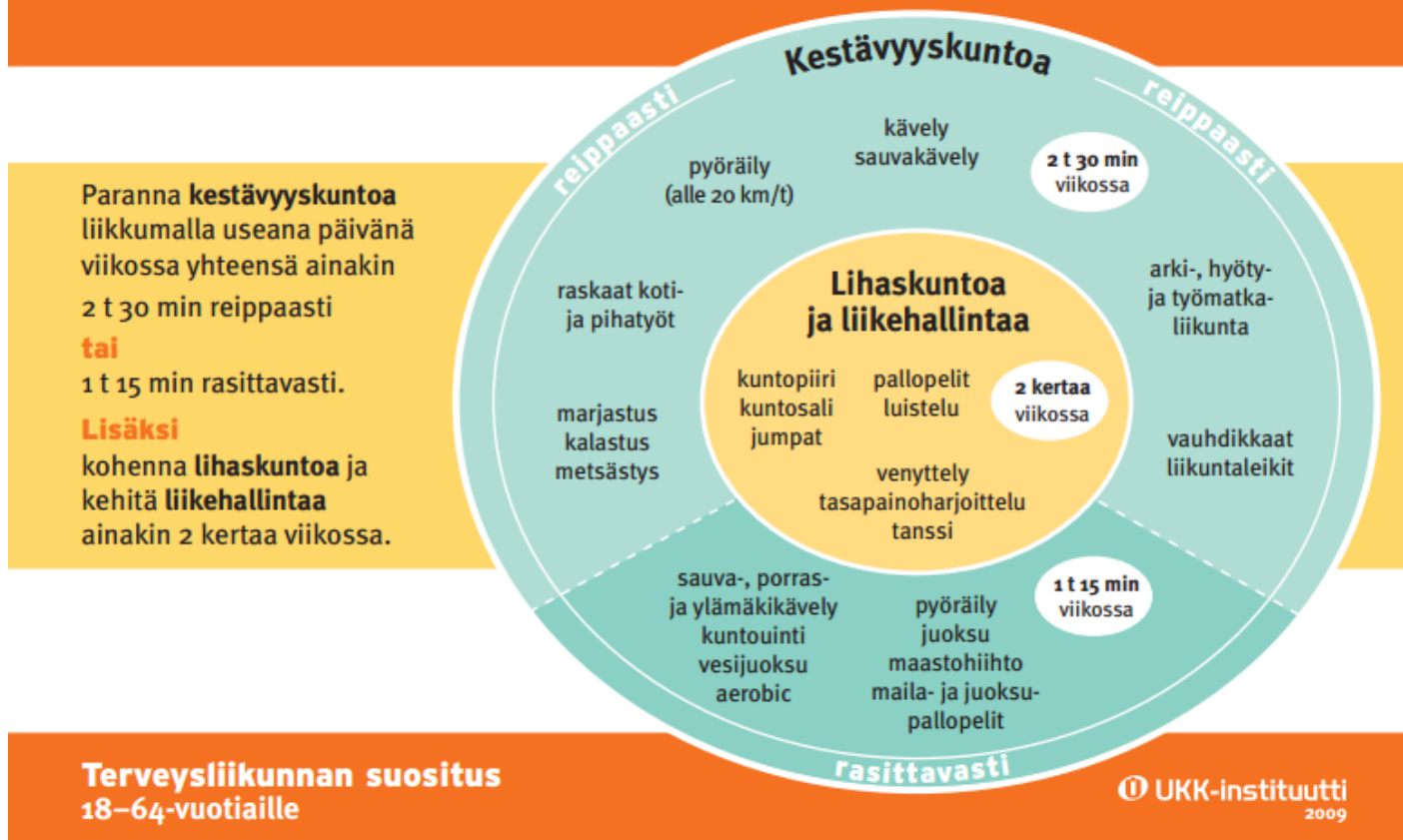
- Tärkeintä on lisätä pieniä askeleita itselle sopivaan tahtiin ja tehdä **arjesta aktiivisempaa**
- Aivoille hyödyllisintä liikuntaa on aerobinen ja koordinaatiota kehittävä treeni, kuten kävely, tanssi tai hiihto
- Kaikki liikkuminen on hyödyllistä: kävely, haravointi, lasten kanssa leikkiminen ja luistelu yhtä lailla!



# Liikunta

Viikoittainen

## LIIKUNTAPIIRAKKA





# Uni ja lepo

- Suurimmalle osalle osalle sopiva määrä unta on 7-8 tuntia / yö
- Tärkeää saada yhtenäistä unta muutama tunti yössä
- Aivoja on lepuutettava myös päiväsaikaan: muista kahdeksan tunnin sääntö!
  - 8 tuntia vuorokaudesta aivoja haastavaa puuhaa
  - 8 tuntia lekottelua ja mielenrauhaa
  - 8 tuntia unta



# Uni ja lepo

Vähennä uniongelmia seuraavin vinkein:

- Syö kevyt iltapala tuntia ennen nukkumaanmeno-aikaa ja tuhti ateria viimeistään kolmea tuntia ennen
- Syö makea jälkiruoka, sillä makea edistää nukahtamista
- Älä juo illalla liikaa, sillä täysi rakko herättää yöllä
- Älä juo alkoholia, sillä se häiritsee unta
- Aktiivinen liikunta pitää vireänä 2-3 tuntia
- Älä ota iltatorkkuja – mene aiemmin nukkumaan
- Ajattele rauhallisia ajatuksia ja tynnytä mieli – rentoutuminen ja levollinen musiikki voivat auttaa
- Muista iltarutiinit - ne kertovat aivoille nukahtamisajasta
- Rauhoita ja tuuleta makuuhuone illalla, jotta se on viileä ja pimeä – valoisuus taas auttaa heräämään aamuun
- Paranna uniergonomiaa: sopiva sänky, patja, peitto, tynny ja puhtaat lakanat

# Ravinto



Syö terveellisesti

- Aivot, sydän ja muisti tarvitsevat oikeita ravintoaineita hyvinvoinnin tueksi
  - Aivoja suojaamaan tarvitaan kaikkia ravinto-aineita yhdessä – syö monipuolisesti joka päivä
  - Huomioi riittävä vitamiinien, kuidun, veden ja hyvien rasvojen saanti ja syö suhteessa kulutukseen
  - Monipuolista ruokaa syövä tarvitsee vain D-vitamiinia muun ravinnon lisäksi (8-74v. 10µg/vrk ja yli 75v. 20µg/vrk)
- Kaikkea epäterveellistä ei välttämättä tarvitse unohtaa – aivot rakastavat myös nautintoja
  - Herkuttele välillä – mieluiten ystävien seurassa kohtuudella

# Ravinto

- Välimeren ruokavalio aivoterveydelle edullinen
  - Runsaasti hyviä, tyydyttymättömiä rasvoja (kasviöljyt), kasviksia, hedelmiä ja marjoja (antioksidantteja), kalaa, kohtuullisesti vaaleaa lihaa sekä pähkinöitä
- Vitamiineja aivoille
  - B-ryhmän vitamiinit (täysjyvävilja, kala ja liha)
  - C- ja E-vitamiinit mahd. tärkeitä (hedelmät, vihannekset)
- Kahvin ja tumma suklaan (kaakaon) kohtuullinen nauttiminen ja teen runsas juominen hyväksi
- Pieni määrä alkoholia voi olla hyväksi
  - Määrän noustessa vähänkin tulevat haitat suuremmiksi
- Proteiinia päivittäin 1,0–1,2 grammaa / painokilo
  - Hyviä lähteitä maitotuotteet, kananmuna, liha, kala, herneet, pavut sekä pähkinät ja siemenet





# Ravinto



Kasviksia, hedelmiä  
ja marjoja  
joka aterialla



Proteiinia  
1-1,2g/painokg  
/päivä

Pehmeitä  
rasvoja  
joka aterialla



Rasvaista kalaa  
2x/vk

Täysjyväviljaa  
monesti päivässä