

Ystävänä edelleen -oppaaseen on koottu tietoa ja vinkkejä yhteisiin hetkiin muistisairaana ystäväsi kanssa. Toivomme oppaan auttavan ymmärtämään muistisairaana maailmaa. Sosiaaliset suhteet ja tutut henkilöt ovat tärkeä voimavara muistisairaalle henkilölle sairauden alusta lähtien aina loppuun saakka. Toivottavasti suhde ystäväsi jatkuisi muistisairaudesta huolimatta.



YSTÄVÄNÄ EDELLEEN

Opas muistisairaiden lähipiirille



Sisällys

Sinulle, muistisairaana ystävä.....	4
Sosiaalisten suhteiden merkitys muistisairaana elämässä.....	6
Miten kohtaat muistisairaana?.....	8
- Kohtaaminen sairauden eri vaiheissa.....	8
- Tunnemuistin merkitys muistisairaana elämässä	12
Yhdessä tekemistä ja kokemusten jakamista....	14
- Musiikki.....	14
- Taide ja kulttuuri.....	15
- Lukeminen.....	16
- Urheilu.....	17
- Matkailu.....	18
- Kokkailua ja herkuttelua.....	19
- Luonto ja sen antimet.....	20
- Eläimet.....	21
- Teknologiset laitteet.....	22
- Haastetaan aivojamme.....	23
- Elämäni tärkeimmät henkilöt ja verkostot.....	24
- Tukipuuni.....	25
Varaudutaan yhdessä tulevaan.....	28
- Ikäihmisten neuvonta ja palveluohjaus.....	29
Käytetyistä lähteistä löydät lisätietoa.....	31

**Opas on kehitetty STEA:n rahoittamassa
Pirkanmaan Muistiyhdistyksen
Yksinäisyydestä yhteyteen -hankkeessa.**

www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Tampere 2023

Kirjoittajat ja toimittajat:

Mirjami Ponsimaa & Ruth Keyriläinen

Kuvat: pixabay, canva

Paino: Suomen Uusiokuori Oy

Sinulle, muistisairaana ystävä

Sairastuiko ystäväsi etenevään muistisairauteen? Meillä on Suomessa noin 200 000 muistisairasta tällä hetkellä ja vuosittain muistisairauteen sairastuu noin 15 000 uutta ihmistä. On siis hyvin todennäköistä, että meistä jokainen tulee jossain vaiheessa elämässään kohtaamaan lähipiirissään jonkun sairastuneen tai sairastuu itse. Hyvä ja laadukas elämä voi jatkua kuitenkin pitkään muistisairaudesta huolimatta.

Suomessa on 1,3 miljoonaa yksin asuvaa ja heistä 45 % on 60-vuotta täyttäneitä. Yksin asuminen ja vakava sairastuminen yhdessä lisäävät yksinäisyyden sekä turvattomuuden tunnetta. Ikääntyvän väestön osuus kasvaa koko ajan ja samalla myös muistisairaiden yksin asuvien määrä kasvaa.

On tärkeää, että muistisairaana lähipiirissä ymmärretään sairauden aiheuttamia muutoksia ja osataan varautua tulevaisuuteen. Ystävyysuhteet ovat tärkeä voimavara muistisairaana henkilön arjessa ja hidastavat sairauden etenemistä.

Sairaus voi tuoda mukanaan myös hyviä asioita ja syventää ystävyysuhdetta. Toivoisimme, että näkisit tämän uuden vaiheen suhteessanne ennemmin mahdollisuutena, etkä niinkään pelottavana tai kuormittavana asiana. Oppaassa olevat sitaatit ovat hankkeen asiakkaiden aitoja kommentteja. Toivottavasti saat tästä oppaasta tukea ja tietoa.



Ei tässä yksin tarvi jäädä

Sosiaalisten suhteiden merkitys muistisairaana elämässä

Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksestä aivoterveydelle ja ylipäätään terveydellemme kertoo se, millaisia vaikutuksia yksinäisyydellä voi olla ihmisen hyvinvoinnille. Sosiaalisen verkoston puuttuessa yksinäiset turvautuvat muita useammin terveydenhuollon palveluihin. Yksinäisyyden kokemus kasvaa ikääntymisen myötä. Selittäviä tekijöitä tälle ovat ikääntymiseen ja elämäntapaan tyypillisesti kuuluvat muutokset esimerkiksi eläköityminen, leskeytyminen, toimintakyvyn heikentyminen, taloudelliset haasteet ja ystäväpiirin kaventuminen.

Yksinäisyys koskettaa valtaosaa ihmisistä jossain elämänvaiheessa. Yksinäisyyttä kokevat ihmiset kuvaavat oloaan usein merkityksettömyydeksi, näkymättömyydeksi, kuulumattomuudeksi, toivottomuudeksi ja jopa hukkaan heitetyksi elämäksi. Erityisesti yksinäisillä ikäihmisillä esiintyy pelkoa siitä, että heillä ei ole ketään, joka voisi auttaa heitä, jos tapahtuisi jotain ikävää. Heitä mietityttää myös, huomaisiko kukaan välttämättä edes heidän poissaoloaan.

Yksinäisyys on tutkitusti yhteydessä esimerkiksi Alzheimerin tautiin ja on yksi aivotoiminnan heikkenemisen merkittävä riskitekijä. Hyvien sosiaalisten suhteiden taas on havaittu vähentävän stressiä ja lisäävän onnellisuuden kokemista. Yksin oleminen tekee useimmille meistä ajoittain hyvää, mutta yksinäisyys voi olla ahdistavaa ja satuttavaa pitkään jatkuessaan. Se vaikuttaa negatiivisesti ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.

Arkea ja yksinäisyyttä helpottaisi, jos olisi enemmän tuttavuuksia, joiden luo uskaltaisi poiketa kylään. Työelämässä ollessani oli paljon tuttuja, mutta nämä suhteet ovat vähitellen jääneet.



Miten kohtaat muistisairaan?

Kohtaamisella on suuri merkitys muistisairaan henkilön henkiselle hyvinvoinnille. Kohdatuksi tuleminen voi määrittää koko päivän kulkua. Läsnäolo on arvokas lahja, jonka ihminen voi antaa itselleen tai toiselle. Läsnäoloa on toisen kohtaaminen aidosti, arvokkaana ihmisenä.

Monella meistä on varmasti kokemuksia siitä, miten lämmin ja arvostava vuorovaikutus toisten kanssa kohottaa mielialaa ja lisää toiveikkuutta. Ensisijaisesti ihminen kohdataan aina omana itsenään – oli hänellä muistisairaus tai ei.

Kohtaaminen sairauden eri vaiheissa

Etenevä muistisairaus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen oireiden vaikeusasteen mukaan: **lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan**.

Jokainen muistisairas on oma, ainutlaatuinen persoonansa, joten on vaikeaa ennustaa tai kuvata tarkasti, mitä kunkin ihmisen viestintä- ja vuorovaikutustaidoille tapahtuu sairauden eri vaiheissa. Myös eri muistisairaudet vaikuttavat eri tavoin.

Mikäli ystäväsi haluaa kertoa lähipiirilleen tai naapureille sairaudestaan, seiso vahvana hänen rinnallaan, jotta häntä ei leimata. Keskustelkaa avoimesti asiasta ja näytä omalla esimerkilläsi, että hyvä elämä ja ystävyys jatkuu ennallaan.

Lievässä vaiheessa muistisairaan ystäväsi kannattaa:

- Jatkaa jokapäiväistä elämäänsä entiseen tapaan
- Pitää yllä sosiaalisia suhteitaan ja jatkaa harrastuksia
- Tehdä asioita, jotka virkistävät ja tuottavat mielihyvää
- Tukea ja harjoittaa muistia erilaisilla aivotreeneillä sekä käyttää kalenteria ja muistilappuja muistin tukena



Keskivaikeassa vaiheessa muistisairaan ystävän kanssa kannattaa:

- Keskustella asioista, jotka tapahtuvat tässä hetkessä
- Käyttää sanattomia keinoja, kuten ilmeitä, eleitä ja kehonkieltä puheen rinnalla
- Tehdä niitä asioita, jotka tuottavat iloa ja joita voi tehdä yhdessä: katsella valokuvia, muistella, tehdä hyvää ruokaa, ulkoilla tai kuunnella lempimusiikkia
- Tarjota läheisyyttä ja tukea sekä apua vuorovaikutustilanteissa



Vaikeassa vaiheessa muistisairaan ystävän kanssa kannattaa:

- Antaa hänelle aikaa
- Olla lähellä
- Peilata muistisairaan ihmisen tunteita, ilmauksia ja olemusta omalla puheellaan, ilmeillään ja toiminnallaan
- Käyttää puheen rinnalla sanatonta viestintää: ilmeitä, eleitä, äänensävyä ja toimintaa

Tunteesi tarttuvat ystävääsi

- Muistisairas ihminen on erityisen herkkä aistimaan tunnetiloja
- Muiden kiire heijastuu sairastuneeseen ahdistuneisuutena, hätäisyytenä ja levottomuutena
- Hymy helpottaa jokaisen arkea
- Ethän anna negatiivisten tunteiden tarttua
- Jos sairastunutta kiukuttaa, ei toisten tarvitse suuttua
- Puhu rauhallisesti, selitä ja kerro tai ole hiljaa, ota kädestä ja silittele
- Tarvittaessa poistu tilanteesta
- Mahdollisuuksien mukaan käytä huumoria

Tunnetuuden merkitys muistisairaana elämässä

Tunteet säilyvät muistisairauden edessä ja ovat tallella silloinkin, kun kyky ilmaista itseä on rajoittunut. Muistisairautta sairastava ihminen kokee herkästi muiden ihmisten tunnetiloja ja reagoi ympäristön tunneilmapiiriin. Tämän vuoksi sinun on hyvä miettiä, millaista tunnetta itse kannat mukana ja millaisen tunneilmapiiriin luot ympärillesi.

Aistien kautta tunnetuuteen tallentuu niin ihania kuin ikäviäkin tunteita. Vaikka henkilö ei muista ehkä tapahtuman yksityiskohtia tai henkilöitä, voi hetki olla hänelle silti merkityksellinen ja jättää tunnetuuteen positiivisen jäljen. Apuna tilanteiden ja tunteiden selvittämiseen voi käyttää sairastuneen muistojen kirjaa ja valokuvia.



Esimerkki tunnetuuden merkityksestä

Lapsuudenystävistä toinen sairastuu muistisairauteen. Ystävyksillä on ollut yhteinen lempiyhtye, jonka konserteissa he ovat vierailleet yhdessä.

Sairastunut ei enää muista hyvin viimeaikaisia tapahtumia ja kyselee aina samoja asioita ystävältään, mikä turhauttaa tätä. Ystävä päättääkin viedä muistisairaana ystävänsä pitkstä ajasta yhteisen lempiyhtyeen konserttiin.

Muistisairaana hyvät muistot ajoilta ennen sairautta heräävät lempimusiikin kautta. Hän muistaa vielä konsertin jälkeenkin, että oli kiva reissu, vaikka ei muistaisikaan tarkalleen, mitä tapahtui ja kenen kanssa.



Yhdessä tekemistä ja kokemusten jakamista

Olet ollut ystävänä tärkeä henkilö ehkä jo lapsuudesta, opiskelua ajoilta, työpaikalta, puolisoiden tai yhteisten harrastusten kautta. Teillä on siis jotakin yhteistä, miksi olette viihtyneet toistenne seurassa.

Pohdi mitä olette yhdessä kokeneet ja hae sitä kautta keskustelun aiheita. Tietokoneella voit etukäteen hakea jo kuvia tai lyhyitä videoita vaikkapa **Yle:n Elävä Arkisto** -sivuilta. Seuraavilla sivuilla on vinkkejä eri teemoista riippuen, mistä olette olleet kiinnostuneita.

Musiikki

Oletteko käyneet yhdessä tanssilavoilla tai festareilla? Minkä nimisillä tanssilavoilla kävitte, kenen konserteissa ja mitä kummelluksia on tullut vastaan? Voihan olla, että olette laulaneet samassa kuorossa tai soittaneet bändissä, joista on ikimuistoisia kokemuksia ja naurun aiheita.

Katsokaa vanhoja valokuvianne tai videoita netistä kyseisistä paikoista ja esiintyjistä. Lue julkkisten elämäntarinoita ja soittakaa älypuhelimella heidän läpimurtokappaleitaan. Anna vinkkejä, jos esiintyjien nimet ja kappaleet eivät tahdo tulla mieleen. Tanssikkaa, halatkaa ja naurakaa!

Musiikin kuuntelu voi tutkitusti hidastaa aivosairauksien etenemistä ja kuntouttaa jo sairastunutta. Lisätietoa aiheesta ja toiminnallisia vinkkejä löydät www.minunaaneni.fi.

Taide ja kulttuuri

Itselle mieluisan kulttuurin ja taiteen harrastaminen on tutkimuksissa todettu olevan hyväksi aivoterveydelle ja taide voi vaikuttaa hyvinvointiimme kokonaisvaltaisesti.

Kulttuurin harrastaminen kuuluu perusoikeuksiimme läpi elämän. Kulttuurikaverina voit itsekin kokea hienoja hetkiä yhdessä ystäväsi kanssa.

Suurin osa Suomen kulttuurikohteista ovat esteettömiä, mutta myös tietokoneella voitte tutustua www.digimuseo.fi virtuaalisiin näyttelyihin ilmaiseksi ja tarinoida kahvikupin äärellä taiteesta. Voitte vieraila www.museot.fi sivuilla mm. Alvar Aallon ateljeessa, Suomen ilmavoimamuseossa, Kasvitieteellisessä puutarhassa tai Suomenlinnassa.

Netissä on lisää mahdollisuuksia tutustua myös maailman suuriin taiteilijoihin <https://artsandculture.google.com/>. Mikään ei kuitenkaan korvaa henkilökohtaista kokemusta paikan päällä:

*“
Olipa hieno päästä kokemaan
Tampere ennen ja nyt -näyttely
Museo Vapriikkiin
ja tekemään yllätyksellistä taidetta
“Konkareitten” kanssa*”

Kannusta ystävääsi lähtemään mukaan harrastuksiin ja lähde kaveriksi ensikerroille, jotta reitti uuteen paikkaan tulee tutuksi.

Kuuntele kuitenkin herkällä korvalla, mitä ystäväsi itse toivoisi vielä kokevansa ja näkevänsä.

Jokainen yhteinen hetki ystävän kanssa on tärkeä, vaikka hän ei sitä huomenna enää muistaisikaan. Tärkeintä on hetkessä elämisen taito ja että koetaan yhdessä elämyksiä kaikilla aisteilla.

Lukeminen

Sanomalehtien otsikoiden lukeminen ääneen ja kuvien katselu antaa hyviä virikkeitä ajankohtaisista asioista keskusteluille. Vaikka asiat unohtuisivat hetken kuluttua ja joutuisit niitä kertaamaan useaan otteeseen, älä muistuta häntä, että juurihan tästä juteltiin. Joskus keskustelun voi ohjata luovasti toisaalle, menneisyyden uutisiin ja tapahtumiin, jotka säilyvät paremmin mielikuvissamme.

Taloudellisista syistä ei välttämättä enää voi tilata itselleen tärkeitä lehtiä entiseen tapaan. Näön heikentyminen voi rajoittaa lehtien lukemista; ei enää näe kuin otsikot, mutta haluaisi edelleen pysyä ajan hermoilla. Kirjastojen lukusaleissa on runsaasti valikoimaa ja voitte lainata myös äänikirjoja.

Säännölliset käynnit yhdessä kirjastoon tuovat rutiinia arkeen ja rohkaisevat myös itsenäisesti lähtemään jo tuttuun paikkaan.



Urheilu

Suomiurheilun kohokohtia on aina hienoa katsoa ja kuunnella uudelleen, olitpa sitten penkkiurheilija tai entinen aktiivinen liikkuja. Yhdessä tutun ja turvallisen ystävän kanssa olisi hienoa päästä vielä kannustamaan paikan päälle omaa suosikkijoukkuetta tai lapsenlasta koulujen välisissä kisoissa.

Monella liikuntakyky ja muistisairaus saattavat rajoittavaa elämän neljän seinän sisään – ehkä ajokortin menettämisen myötä. Julkisilla ei enää yksin hahmota liikkumista muuttuvassa ympäristössä ja pelkää eksyvänsä, voimat eivät riitä tai on kaatumisen pelko.

Kuntosali ja vesijuoksu ovat parhaita lajeja kävelyn rinnalla kunnon ja tasapainon ylläpitämiseksi, jos vain joku lähtisi kaveriksi. Entäpä kerran vielä lavatansseihin ja sehän onnistuu myös rollaattorin ja pyörätuolin kanssa – vaikka vain fiilistelemään.

Joidenkin elämään on kuulunut maailman avartaminen ja seikkailut ulkomailla, toisille perheyhteisö, mökki tai luonto ovat olleet rakkaimmat paikat, joissa on aikaansa mieluiten viettänyt.

Muistisairas voi olla hyvinkin toimintakykyinen pitkään ja jatkaa rikasta ja omanlaista elämää, kunhan joku on tukena ja turvana varsinkin uusissa tilanteissa ja paikoissa. Pohdi, miltä oma elämäsi näyttäisi samassa tilanteessa ja mitä ystäviltäsi toivoisit. Mikä olisi sinulle tärkeää ja mitä haluaisit ystäväsi kanssa tehdä?

Matkailu

Ulkomaan matkat ovat ehkä jääneet taakse, mutta kotimaassammekin on paljon nähtävää. Jos omatoimimatka sinua jännittää, voitte lähteä senioreille suunnatulle valmismatkalle tai kylpylälomalle, sillä aivot rakastavat myös lekottelua!

Tutustukaa myös www.kela.fi -> **kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit**. Läheinen voi osallistua kurssille koko kuntoutuksen ajan ja yöpyä kuntoutuspaikassa tai käydä päivittäin kotoa käsin kuntoutuksessa.

Muista tuetuista lomista voit lukea www.mtlh.fi ja www.lomajarjestot.fi, mutta pienikin reissu lapsuuden maisemiin muistelemaan tai patikointi nuotiolle voi olla ikimuistoinen.

Kokkailua ja herkuttelua

Marjojen aivoterveellisistä vaikutuksista uutisoidaan usein, mutta mikään yksittäinen ruoka-aine ei valitettavasti toimi poppakonstina muistisairauksia vastaan. Hyvä ruoka muistin hellijänä on kuitenkin kiistatonta ja herkuttelu tekee aivoille hyvää.

Jos lempipuuhianne on ollut kokkailu hyvässä seurassa, olette ehkä tehneet riista- tai kalaruokia, niin käykää kauppahallissa ostoksilla. Tue ystävääsi kokkailussa, jos muistissa ei enää ole sitä tuttua reseptiä tai kaikki tarvittavat asiat eivät tahdo keittiössä löytyä.

Vaihtoehtoisesti hyvä ravintolakokemus maistuu aina.



Luonto ja sen antimet

Me suomalaiset olemme luontokansaa ja moni meistä on sienestänyt, marjastanut, metsästänyt tai kalastanut ja kaipuu näiden harrastusten pariin voi olla suuri.

Vaikka marjastus tai metsästys ei enää onnistuisi, niin pienikin kävelylenkki luonnossa hyvässä seurassa piristää ja parantaa unenlaatua. Kun kävelyreitti on tuttu ja siitä tulee rutiini, niin sinun ei tarvitse tuntea huonoa omatuntoa siitä, että aina et kerkeä tai jaksaa lähteä mukaan.

Luontoa lähelle pääsee myös toreilla, josta voitte hakea mieltä piristäviä kukkia parvekkeelle tai marjoja ja tehdä yhdessä piirakan kahvin kaveriksi.

Vanha viherpeukalo lähtee mielellään nyppimään rikkaruohoja ja kääntämään sinunkin perunapellon, jos omaa ei enää ole. Taidot, mitkä on opittu jo nuorena ja käytetty koko elämän ajan, säilyvät varsin pitkään.

Tutustukaa myös www.gcfinland.fi. Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua.

***Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys
elinympäristössä vähentää stressiä ja
lisää onnellisuutta***



Eläimet

Uuden vuoden käynnistyessä luonto alkaa heräämään henkiin ja eläimistä löytyy keskustelun aiheita ympäri vuoden. Tammikuun viimeisenä viikonloppuna Suomessa vietetään Pihabongaus -tapahtumaa, jossa seurataan oman asuinalueen eri lintuja. Tutustukaa www.birdlife.fi -sivuille, tehkää yhdessä kutsu naapureille ja järjestäkää pihalla tapahtuma. Tästä voi hyvinkin syntyä mukava kortteliyhteisö, josta ystäväsi voi saada myös tukiverkoston.

Tutkimuksissa on myös todettu, että pelkkä eläimen läsnäolo rauhoittaa ja sen kosketus tuo lohtua ja tukea. Moni muistelee edesmenneitä lemmikkejään vanhojen valokuvien kautta, mutta jos sinulla on itsellä rauhallinen lemmikki, joka rakastaa rapsutusta, jaa se ilo hänen kanssaan.

Yle Arenassa -> Luonto ja Ympäristö, voitte myös katsella ja kuunnella luontoaiheisia ohjelmia – mukana legendaarinen Luontoilta!

Teknologiset laitteet

Muistisairauteen liittyy usein paikan ja ajan hahmottamisen vaikeutta, joka voi lisätä levottomuutta. Tutkimuksen mukaan varhaisessa vaiheessa henkilöt kokivat, että eksymisen pelko esti nauttimasta ulkona liikkumisesta. Muistisairauden alkuvaiheessa uuden teknologian käyttöönotto olisikin oppimisen kannalta tärkeää, mutta diagnoosin jälkeisessä ahdistuksessa henkilö saattaa kieltää avuntarpeen ja halua osoittaa pärjäävänsä edelleen itsenäisesti.

Teknologia voi auttaa merkityksellisen elämän jatkumista, kunhan huomioidaan rauhallinen ja toistuva ohjaus, teknologian käytön oikea ajoitus ja erityisesti muistisairaahan henkilön oma motivaatio ja halu tutustua uusiin laitteisiin.

Auta tarvittaessa olemassa olevien laitteiden käytössä muistisairaahan eri vaiheissa. Ystävälläsi voi olla myös muita esteitä, jotka rajoittavat laitteiden käyttöä kuten huono näkö, kuulo tai sorminäppäryys. Jos älypuhelimien käyttö hankaloituu, auta uuden helpomman kännykän hankinnassa ja opettelussa kunnes sen käyttö on varmasti sujuvaa.

Jos tietokone on kuulunut hänen elämänsä normaaliin arkeen, tue sen käyttöä turvallisesti. On ehdottoman tärkeää, että laitteet toimivat, koska epävarmuus ja muutokset ovat muistisairaahan kohdalla aina stressaavia.

Oikein käytettynä teknologia tukee muistisairaahan ihmisen arkea, säilyttää muistisairaahan arvokkuuden kokemusta, parantaa läheisen jaksamista eikä häiritse muistisairaahan arkea.

- FT Merja Riikonen -

Haastetaan aivojamme

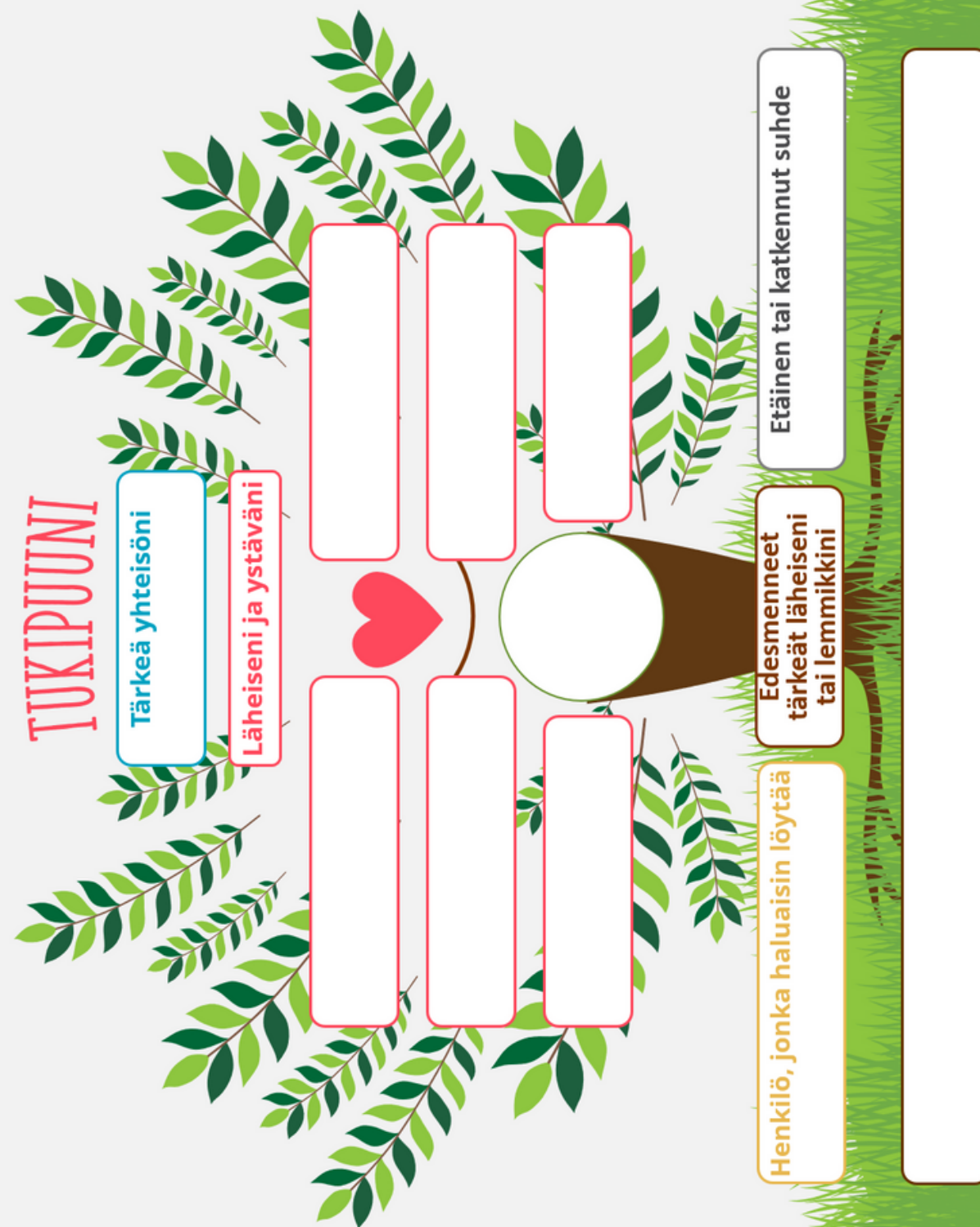
- Marjoista, sienistä, yrteistä ja ravitsemuksesta löydät kuvallisia tietovisoja www.arktisetaromit.fi
- Linnuista on paljon mielenkiintoista tietoa, lintujen ääniä ja visailua www.birdlife.fi
- Miina Sillanpään Säätiön www.luontosivusto.fi tarjoaa elämyksiä, luontotietoa ja tekemistä luonnon parissa.
- Aivoterveyttä tukevaa tietoa, käytännön vinkkejä ja treenejä aivoille www.muistipuisto.fi.
- Muistipelejä netissä www.papunet.net
- Aivojumbppaa, sananlaskuja, kompakysymyksiä ja visailua monista aiheista kattavasti www.vahvike.fi sekä www.ryhmarenki.fi
- Erilaisia muistiharjoituksia löydät muistiyhdistysten sivuilta esim. www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi -> **toiminta** -> **muistiharjoituksia**.



Elämäni tärkeimmät henkilöt ja verkostot

Keskustelkaa tärkeistä ihmisistä kummankin elämässä ja jakakaa muistoja yhteisistä tutuistanne. Seuraavan sivun **TUKIPUUHUN** kirjoitetaan merkityksellisimmät ihmiset ja rakkaimmat kotieläimet, myös edesmenneet. Ystävänä voit kirjoittaa myös puolesta, jos sairauden myötä kirjoittaminen on vaikeutunut. Leikkaa valmis Tukipuu ystävällesi, josta hän voi aina tarkistaa nimiä, jotka voivat muistisairauden myötä välillä hukkuu.

- **Perhe ja sukulaiset:** Itselle tärkeät sukulaiset tai lemmikit kirjoitetaan punaisiin laatikoihin, oma kutsumanimi tai valokuva tulee ympärään.
- **Ystävät, tärkeät naapurit, vanhat työ- ja koulukaverit:** kirjoita sinulle tärkeimmät henkilöt, joiden kanssa vietät aikaa mielelläsi, vaikka vain puhelimesta.
- **Tärkeä yhteisö:** kuulutko johonkin mieluisaan yhteisöön, joka voi olla korttelikerho, seura, kuoro, vanha työporukka, seurakunta, liikuntaryhmä, vesijumppa, Muistiyhdistys ym.
- **Henkilö, jonka haluaisit löytää:** haluaisitko ottaa yhteyttä henkilöön, jota olet kaivannut ja kysyä, "Mitä kuuluu?". Henkilö on voinut muuttaa, etkä tiedä osoitetta tai numeroa. Yrittäkää yhdessä jäljittää ja tehdä yllätyssoitto.
- **Tärkeimmät edesmenneet:** keitä olet surrut ja kaivannut eniten heidän poismentyään, myös lemmikkisi?
- **Etäinen tai katkennut suhde:** onko lähipiirissäsi henkilö, josta sinulle aiheutuu mielipahaa tai välit ovat katkenneet jostakin syystä. Haluaisitko yrittää muuttaa tilannetta jollakin tavalla, vaikka lähettämällä postikortin ja numerosi.

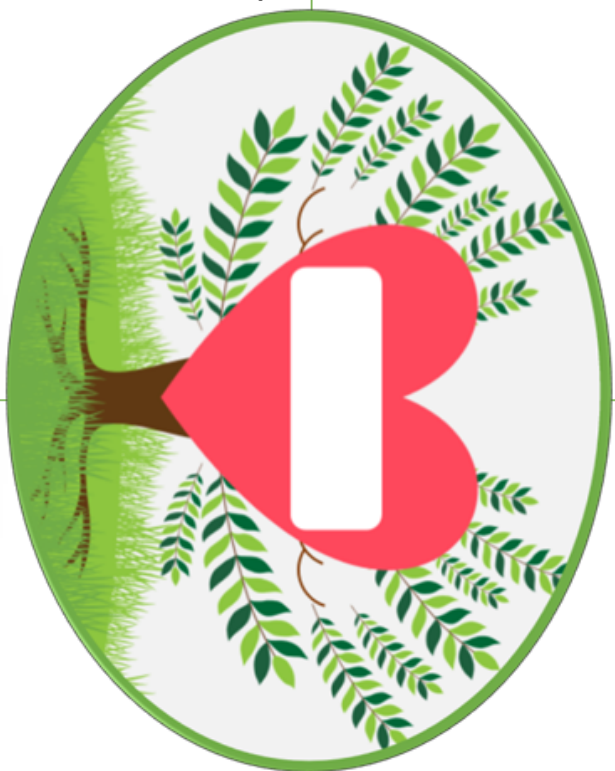




Perhe ja sukulaiset



Naapurit, yhteisöt,
vanhat työkaverit



TUKIPUUNI



Tukihenkilöt ja
vapaehtoiset



Parhaat ystävät

Muistisairaiden sanomaa

Alkuun olin hyvin arka menemään mihinkään, mutta sitten ajattelin, että niin kauan kuin on elämää, on toivoa!

Olen tosi paljon rajoittanut osallistumista ja ystävien kanssa yhteydenpitoa. Mutta siinäkin on vähän se, että en haluaisi joutua kertomaan, että muistissa on vikaa.

Ennen pystyin normaalisti elämään. Automaattisesti sitten jää asioita ja harrastuksia, kun ei muista niin ei muista. Sitä on vaikea hyväksyä, kun sen tietää.

Varaudutaan yhdessä tulevaan

Arvosta sitä, että ystäväsi on luottamuksella kertonut sinulle sairaudestaan ja muista aina, että kuka vain meistä voi joskus olla samassa tilanteessa. Henkisen tuen ja tiedon tarve on varmasti suuri, kun muistisairaus todetaan.

Muistiyhdistyksissä saa paljon ensitietoa ja tukea uuteen elämäntilanteeseen. Yhdistyksissä on monenlaista ryhmätoimintaa, joissa läheisille on omia vertaistukiryhmiä. Tutustu oman alueesi Muistiyhdistyksen toimintaan.

Muistiliiton sivuilta löytyy kattavasti tietoa muistisairauksista, aivoterveystestistä, etuuksista, tuista ja palveluista sekä tärkeitä linkkejä esim. edunvalvonta asioista www.muistiliitto.fi.

Ystävänä sinun ei tarvitse tietää tai selvittää kaikkea, eikä myöskään toimia omaisen roolissa. On hienoa kuitenkin, jos olet tukena siten kuin omat voimavarat ja aikataulusi sallivat.

Voit auttaa käytännönläheisissä asioissa, mitkä sinulle ovat luontevia. Tarkistakaa yhdessä, että kännykässä on yhteystiedot tallennettu selkeillä nimillä, jotta puheluihin rohkenee vastata. Laittakaa tapaamiset kalenteriin, joka on aina tutussa paikassa ja suunnitelkaa muitakin keinoja muistamisen tueksi esim. muistilappu ulko-oveen avaimista - kuitenkin holhoamatta!

Ikäihmisten neuvonta ja palveluohjaus

Kun huoli herää arjessa pärjäämisen suhteen, voitte yhdessä soittaa oman hyvinvointialueen ikäihmisten neuvonta ja palveluohjaus yksikköön esim. Pirkanmaalla Kotitorille puh. 040 733 3949. Siellä ammattilaiset ottavat kopin pulmista, mitä matkan varrella tulee vastaan.

Tampereen Kotitorin Laitetori-pisteessä pääsette tutustumaan kodin turvallisuutta ja toimintakykyä parantaviin apuvälineisiin ja laitteisiin. Pohtikaa olisiko hyvä hankkia liesivahti, jotta voi turvallisesti lähteä ulkoilemaan. Kalenterikellosta näkee onko aamu vai ilta, sillä pimeinä talviaamuina voi olla vaikea hahmottaa kellon aikoja, jos unirytmisi on sekaisin. Osallista aina myös päätöksiin lähiomaiset, mikäli ystäväsi niin toivoo.

Pirkanmaalla on myös matalankynnyksen lähitorreja, jossa voi kasvatusten keskustella ammattilaisen kanssa asumisen vaihtoehtoista, Kelan etuuksista, miten julkisilla voi päästä harrastusten pariin sekä järjestöjen ja yksityisten yritysten palveluista. Työntekijät avustavat tarvittaessa myös erilaisten hakemusten ja lomakkeiden täyttämässä. Lisätietoa ja kohtaamispaikat löydät www.pirha.fi/lahitorit.





***Hyvä ystävä on kuin aspiriini
– se auttaa.***

***Hyvä ystävä on kuin nastarengas
– se ei petä.***

***Hyvä ystävä on kuin kaatosade
– se piristää.***

***Hyvä ystävä on kuin kesä
– se on aina yhtä odotettu.***

***Hyvä ystävä on kuin koti
– siitä ei voi koskaan luopua.***

www.oletruno.fi

Käytetyistä lähteistä löydät lisätietoa

Burakoff K. & Haapala P. 2013. Kohdaten - Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_net_ti.pdf.

Green Care Finland. Eläinavusteiset menetelmät. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>

Hallikainen M., Immonen A., Mönkäre R. & Pihlakari P. (toim.). 2019. Muistisairaahan hoito.

Junttila N., Jyrkkä J. & Tolmunen T. 2016. Lääkkeitä yksinäisyyteen. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea. <https://www.julkari.fi/handle/10024/130682>.

Kariniemi K., Siira H., Kyngäs H. & Kaakinen P. 2020. "Vanhakin on ihminen" Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta. Gerontologia 34(1), 24-41.

Mielenterveystalo.fi. Miten luonto vaikuttaa hyvinvointiin. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/miten-luonto-vaikuttaa-hyvinvointiin>

Muistiliitto. 2023. Muistisairaudet. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet>

Muistiliitto. 2023. Vaikeat tilanteet. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistisairaahan-ihmisen-kohtaaminen/vaikeat-tilanteet>.

Mustonen P. 2022. Aivotutkija Katri Saarikiven mukaan sosiaalisuus on olennainen osa aivoterveyttä, vaikka sitä ei heti tulisi ajatelleeksi – Jos tulee poissuljetuksi ryhmästä, aivojen kipuun liittyvät alueet aktivoituvat. www.karjalainen.fi

Pirkanmaan hyvinvointialue. Kotitori & Laitetori. <https://www.pirha.fi/web/pirkanmaankotitori/neuvonta-ja-palveluohjaus>
<https://www.pirha.fi/web/pirkanmaankotitori/laitetori>

Riikonen M. 2018. Muistisairaahan ihmisen kokemukset teknologiasta osana arkea - turvaa vai tunkeilevuutta. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/59785>

Suomen Mielenterveysseura ry. 2022. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. www.mieli.fi

Tienvieri K., Sirviö H., Halme M. & Arola A. 2023. Musiikkia muistille. Musiikkikuntoutuksen käsikirjamuistisairauden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

Tilastokeskus. 2023. Yksinasuvien nuorten määrän kasvu hidastui vuonna 2022. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8a30d0ruzs50cvv45kpapqg>.

Toivonen K. 2023. Muistisairauden aiheuttamat yksinäisyyden kokemukset ja sosiaaliset muutokset: yksinäisyyden kokemukselta suojaavat tekijät. Pro gradu - tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, sosiaalityö. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20230827>