

Muistin Puolesta

Ota minut mukaasi ja lue miten voit
vaikuttaa muistisi ylläpitämiseen



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Minneslots
expert- och stödcenter
Helsingfors och Östra Nyland

Tämä vihko sisältää:

- Tietoa oppaan tekijästä
- Muistisairaudet Suomessa
- Pidä huolta aivoistasi
- Aivojumppaa muistin ylläpitämiseksi: harjoituksia
- Koe vertaistuen voima!

”Suomessa yli 39 henkilöä saa muistisairausdiagnoosin joka päivä”

”Vertaistuessa on voimaa”

”Ihminen on muutakin kuin diagnoosi”

”Muistisairauden kanssa voi elää hyvää elämää”

Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi

Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotsit muodostavat koko maan kattavan verkoston toimien 18 maakunnassa. Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi tarjoaa toimintaa Helsingissä, Porvoossa, Sipoossa, Askolassa, Lapinjärvellä, Loviisassa, Mäntsälässä ja Pornaisissa.

Muistiluotsit tekevät vaikuttamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti maakuntiansa verkostoissa. Muistiluotseissa vahvistetaan erityisesti muistisairauksiin liittyvää vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä varmistetaan muistisairaiden äänen kuuluminen.

Valtakunnallista verkostoa ja alueellisia keskuksia rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö Veikkauksen tuotoilla.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Mitä tämä käytännössä tarkoittaa?

Muistiluotsi toimii matalan kynnyksen periaatteella, eli **kuka tahansa voi tulla maksutta mukaan** toimintaamme. Tarjoamme ympäri Helsinkiä ja Itä-Uuttamaata säännöllisesti kokoontuvia vertaistukiryhmiä

sekä muistisairauteen sairastuneille henkilöille että omaisille. Ryhmissä korostuu mukava ja rento yhdessäolo, sekä kuulumisten että syvempienkin ajatusten vaihtoa ja aivojumppaa ilman suorituspaineita. Järjestämme myös erilaisia teemaryhmiä, joissa esimerkiksi nautitaan ryhmänä luonnosta, harrastetaan valokuvausta tai korostetaan musiikkia.

Ryhmien lisäksi Muistiluotsin voit löytää myös kaikille avoimesta Muistikahvilasta, jolloin käydään keskustellen tai luennon kautta läpi erilaisia muistiin liittyviä tärkeitä aiheita. Näihin voit tulla mukaan ilman ennakoilmoittautumista.

Meidän kauttamme saat myös yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa muistiin, muistisairauksiin sekä omaisena olemiseen liittyen.



www.muistihelsinki.fi

Muistisairaudet Suomessa

Muisti voi heikentyä monesta eri syystä, joko hetkellisesti tai pitkäaikaisesti, eikä aina ole suurempaa syytä huoleen. Esimerkiksi pitkäaikainen stressi tai henkinen kiire ja paine voivat lisätä muistamattomuutta ja keskittymiskyky voi heikentyä. Tällöin on tärkeää panostaa henkiseen lepoon sekä palautumiseen. Jos yönunen laatu on heikkoa, saattaa myös se vaikuttaa keskittymiseen ja muistiin ei toivotulla tavalla.

Joskus kyseessä voi olla etenevä muistisairaus. **Muistisairaudet ovat Suomessa niin yleisiä, että niistä puhutaan jo kansantautina.** Yleisin etenevä muistisairaus on Alzheimerin tauti. Muita muistisairauksia ovat esimerkiksi verisuoniperäiset muistisairaudet, Lewyn-kappale tauti ja otsa-ohimolohkon rappeumasta johtuvat sairaudet. Tänä päivänä noin 200 000 suomalaisella on muistisairausdiagnoosi. Noin 7000 – 10 000 näistä muistisairauksista on todettu työikäisillä henkilöillä.

Maailmalla muistisairaudet ovat niin yleisiä, että joka kolmas sekunti joku henkilö sairastuu muistisairauteen. Jos epäilet, että sinulla saattaa olla muistisairaus, tai olet saanut diagnoosin etenevästä muistisairaudesta, muista, että et suinkaan ole yksin. Suomessa yli 39 henkilöä saa diagnoosin joka päivä ja muistisairauden kanssa voi elää hyvää elämää. Muistathan myös, että voit aina tulla mukaan ryhmiimme kokemaan vertaistuen voimaa!

Pidä huolta aivoistasi

Me kaikki tarvitsemme aivojamme jokapäiväiseen ja jokahetkiseen elämään. Kaikki mitä teemme, joko tietoisesti tai tiedostamatta on aivoista tulevaa ohjattua toimintaa. Sydämen lyönnit, äänien kuunteleminen, vaistomainen reaktio käärmettä kohdatessa ovat kaikki esimerkkejä aivojemme ohjaamista toiminnoista. Toisin sanoen, aivot ovat meille elintärkeitä.

Muistimme sijaitsee aivoissa, joissa hippokampus toimii ikään kuin muistikeskuksena. Hippokampuksen tehtävä on käsitellä uutta tietoa. Vuosien myötä muistikeskus kutistuu meillä jokaisella ja tämä saattaa aiheuttaa mm. muistin heikkenemistä. Pitämällä huolta aivojemme ja muistimme hyvinvoinnista voimme kuitenkin hidastaa hippokampuksen mahdollista kutistumista. Kerromme myöhemmin tässä oppaassa esimerkkejä siitä, miten voit vaikuttaa aivojesi ja muistisi hyvinvointiin positiivisesti.



Muistisairaudet vaikuttavat paitsi hippokampuksessa, myös muissa aivojen osissa, muistisairaudesta ja yksilöstä riippuen. Tästä syystä on tärkeää huoltaa ja haastaa aivoja monipuolisesti, jotta aivot ja muisti saavat erilaisia virkistäviä kokemuksia.

Aivojumpkaa muistin ylläpitämiseksi

Ikinä ei ole liian myöhäistä panostaa omaan aivoterveuteen ja muistin ylläpitämiseen. Oli sinulla etenevä muistisairaus tai ei, aivojen jumppaaminen tekee aina hyvää. Tärkein asia mitä sinun tulisi tässä kohtaa tietää on, että kyseessä on suorittamatonta aivojumpkaa, eli tärkein ei ole täydellinen tai "oikea" lopputulos vaan tärkeintä on, että sinä haastat itseäsi sopivasti ja vain teet.



Harjoitus: Haastetta rutiineihin

Jokaisella meillä on arjessamme omat rutiinimme, kuten esimerkiksi tietynlainen järjestys aamu- ja iltatoimissa. Päivän mittaan suoritamme erilaisia tehtäviä ikään kuin automaattisesti, eli miettimättä tekemisiä sen kummemmin. Rutiinit ovat meille hyviä tukipilareita arkeen, mutta aivojumpan tehokkuus piileksii siinä, että haastamme itseämme tekemään asiat eri tavalla kuin tavallisesti.

Jumpkaa siis aivojasi tuomalla lisämausteita rutiineihin. Alta löydät vinkkejä aivojen haastamiseen arkisten rutiinien yhteydessä:

- jos olet oikeakätinen, pese hampaitasi vasemmalla kädelläsi ja oikealla kädelläsi, jos olet vasenkätinen
- vaihtoehtoisesti voit seistä yhdellä jalalla samalla kun harjaat hampaitasi. Näin jumppaat tehokkaasti myös tasapainoasi!
- lue päivän lehti eri paikassa kuin yleensä tai aloita lehden lukeminen toisesta päästä
- jos suoritat aamu- tai iltapesut yleensä tietyssä järjestyksessä, vaihda välillä järjestystä

- lataa kahvinkeitin toisella kädellä kuin yleensä
- mitä tahansa muuta, mitä poikkeaa tavallisesta tekemisestäsi

Harjoitus: Tee jotain uutta

Onko tuttavasi joskus pyytänyt sinua mukaan johonkin, mikä mielestäsi ei tunnu sinulle luontevalta? Uudet kokemukset virkistävät aivoja tehokkaasti.

- ratko tehtäviä, joita et ole aikaisemmin ratkonut. Jos esimerkiksi olet innokas tekemään sanaristikoita, voit kokeilla välillä tehdä myös sudokua tai tietovisoja.
- oletko kävellyt houkuttelevan kahvilan ohi menemättä sisään? Mitä jos seuraavaan kerran poikkeaisit sinne kahville?
- oletko joskus miettinyt, että "tuota minä haluaisin joskus kokeilla" ja sitten todennut, että "en minä viitsi" tai "en minä kuitenkaan osaa"? Seuraavan kerran kun tulee mieleen jotain mitä haluaisit kokeilla, kysy itseltäsi "onko tämä jotain uutta mitä voisin tehdä, lopputuloksesta riippumatta? Olisiko tämä kiva tapa huoltaa aivojani?"

Harjoitus: Voimaa ja inspiraatiota ihmisistä

Monesti sanotaan, että nauru pidentää ikää ja jotain totuutta siinä kyllä on. Ihminen on laumaeläin ja tarvitsemme muita ihmisiä elämäämme. Jotkut meistä tarvitsee vain muutaman, kun taas jotkut meistä tarvitsee monia. Yhteenkuuluvuus saa meidät voimaan hyvin.

- Soita ystävälle, lapselle, lapsenlapselle. Jos tämä ei ole ollut sinulla tapana aiemmin niin saat samalla haastaa itseäsi

- tekemään jotain uutta, kuten edellisessä harjoituksessa kannustettiin tekemään.
- etsi itsellesi sopiva seura missä voisit säännöllisesti käydä tapaamassa muita ihmisiä
- tee jotain hauskaa
- löydä itsellesi harrastus mihin liittyy muitakin ihmisiä.
- kun olet muiden ihmisten seurassa, kuuntele mitä he puuhaavat ja ota itsellesi vinkkejä talteen mitä uutta sinäkin voisit oppia.

Harjoitus: liike on lääke

Liikunta tekee hyvää paitsi meidän fyysiselle kunnollemme, eli esimerkiksi lihaksillemme, myös koordinaatiollemme, keskittymis- kyvyillemme, unen laadulle sekä muistillemme.

Kaikki liikunta on hyvästä ja varsinkin luonnossa liikkuminen on tutkimuksissa osoittanut vaikuttavan ihmiseen erittäin positiivisesti.

- jokainen liike on tärkeä liike, joten mieti miten voisit juuri tänään lisätä liikkeiden määriä? Onko se toistamalla jotakin liikettä useamman kerran, kuten tuolista ylös nousemista? Vai onko se pienen alueen haravointi, metsäkävely, roskien ulosvieminen useammin, tai jopa uuden harrastuksen , kuten tanssin, aloittaminen?

Koe vertaistuen voima!

Nyt kun olet lukenut tämän oppaan melkein läpi, niin oletko sinäkin sitä mieltä, että tällaisia harjoituksia olisi mukava jatkaa yhdessä muiden ihmisten kanssa sopivan kokoisessa ryhmässä? Me Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsissa nimittäin olemme sitä mieltä, että yhdessä tekeminen sopivan kokoisen ja sopivan henkisen ryhmän kanssa on erittäin mukavaa. Joten jos sinulla on todettu muistisairaus ja jos sinusta tuntuu siltä, että leppoiset keskustelut ja pieni aivojen haastaminen tekisi sinulle hyvää, olethan meihin kynnyksettä yhteydessä! Yhteystiedot löydät tämän oppaan viimeiseltä sivulta. Kuulemisiin!

Muistiluotsin ryhmäläisten terveiset – Miksi ryhmään kannattaa tulla:

hauskaa seurustelua,
paljon nauramista

"meitä on
muitakin"

katkaisee arjen

Ryhmään on
helppo tulla

"et ole yksin"

piristävää
toimintaa aivoille

Omia muistiinpanoja:



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Helsinki ja Itä-Uusimaa

YHTEYSTIEDOT

Askola, Lapinjärvi, Loviisa, Porvoo ja Sipoo

Emilia Eklund

puh. 044 750 5415 (arkisin klo 9-15)

sähköposti: emilia eklund@muistihelsinki.fi

Henrietta Janhonen

puh. 044 765 5566 (arkisin klo 9-15)

sähköposti: henrietta.janhonen@muistihelsinki.fi

Mäntsälä ja Pornainen

Sofia Halme

puh. 044 765 3999 (arkisin klo 9-15)

sähköposti: sofia.halme@muistihelsinki.fi

Helsinki

Johanna Saarelma

044 704 7774 (arkisin klo 9-15)

johanna.saarelma@muistihelsinki.fi

Jenni Nissinen

044 770 9121 (arkisin klo 9-15)

jenni.nissinen@muistihelsinki.fi

Jätä meille yhteydenottopyyntö osoittamalla älypuhelimien kameralla vieressä olevaa QR-koodia ja avaa ruudulle ilmestyvää linkkiä. Täytä lomake ja olemme sinuun pian yhteydessä!

