

## TOIVO TAKALO-ESKOLA

- Vuoden Muisti-KaVeRi
- eläkeläinen
- Kajaani

## TAIMI PIIPPO

- Vuoden aivoterveyslähettiläs
- eläkeläinen
- Pyhäjärvi



# Vapaaehtoisuutta sydämellä

*Muistiyhdistyksissä toimii monenlaisia vapaaehtoisia muun muassa kahvinkeittäjinä, ryhmänvetäjinä, aivoterveyslähettiläinä ja Muisti-KaVeReina.*

*Palkitut Taimi Piippo ja Toivo Takalo-Eskola ovat sydämellään sitoutuneet vapaaehtoisuuteen.*

TEKSTI **Heidi Härmä** KUVAT **Mikko Törmänen**

Vapaaehtoistyö tuo tekemistä, iloa ja hyötyä **Taimi Piipon** ja **Toivo Takalo-Eskolan** päiviin. Ahkerat vapaaehtoiset palkittiin syyskuun Muistiviikolla panoksestaan muistijärjestön toimintaan. Muistisairauksien pariin heitä johdattelivat erilaiset tiet.

## Matkat muistisairauksien pariin

Vuoden aivoterveyslähettiläs Taimi Piippo tutustui muistisairauksiin jo 70-luvun lopulla, jolloin hänen äitinsä sairastui. Piippo muutti 80-luvulla äitinsä tueksi takaisin kotikunnalleen, ja tuota omaishoitajuuden taivalta riitti 20 vuotta. Myöhemmin myös hänen siskonsa ja veljensä sairastuivat muistisairauteen, ja asuvat nykyisin Suomen Dementiayhdistyksen Karpalokodissa, jossa Piippokin vierailee usein.

– Silloin alussa ei paljon muuta puhuttu kuin että Kekkonen sairastui. Lääkärit eivät ymmärtäneet muistisairautta, eikä moni muukaan. Mutta kaikesta olen selvinnyt – ja se on kasvattanut ihan valtavasti. Kokemukseni ovat auttaneet ymmärtämään, että kaikilla ihmisillä on oikeus hyvään elämään.

Toivo Takalo-Eskola tutustui muistisairauksiin sattumalta. Hän jäi eläkkeelle viime vuosituhanen lopulla ja mietti, millä tyhjää aikaa voisi täyttää. Seurakunnasta hänet vinkattiin ikäihmisille toimintaa järjestävän lähimmäispalvelun pariin. Hän teki monenlaista ja toimi tukihenkilönä monelle. Vuosia Takalo-Eskola kävi muun muassa uimassa kuurosokean henkilön tukena. Kun uimakumppani sairastui muistisairauteen, alkoi tukihenkilö kaivata muistiongelmistä lisätietoa.

Ratkaisuna oli Kainuun Muistiyhdistyksen Muisti-KaVeRi-koulutus, joka tarjosi ymmärrystä muistisairaiden ihmisten tarpeista ja ohjasi Takalo-Eskolan yhteen nykyisen uimakaverinsa kanssa. Hän toimii tittelinsä mukaisesti muistisairaana ihmisen *Kaverina, Vertaisena ja Rinnalla* arjen harrastuksissa ja toimissa, ja käy kerran viikossa uimassa muistisairaana toverinsa kanssa.

– Hän on oikein hyväkuntoinen, paljon kovempi uimaan kuin minä. Uimme kymmenen kertaa altaan päästä päähän. Hyvää kaveruudessa on se, että molempien tulee lähdettyä.

Uinti on mieluinen laji molemmille. Yksin saataisi jäädä menemättä.

Piippo toimi Suomen Dementiayhdistyksen hallituksessa vuodesta 1993. Nykyisin hän vetää vapaaehtoisena yhdistyksen aivoterveysryhmiä, kun hänelle näin mainioon tehtävään tarjottiin mahdollisuus.

– Meillä on aktiivisesti toimiva eläkeyhdistys sekä Muistiluotsi. He olivat yhdessä keskustelleet, jos voitaisiin alkaa tehdä ennaltaehkäisevää työtä, kun niin moni sairastuu muistisairauteen. Ja minulta sitten kysyttiin, olisinko halukas oman elämäkokemukseni perusteella lähtemään matkaan, Piippo kertaa.

Hän sai itse valita työryhmän, joka alkoi suunnitella Muistipiiri-toimintaa. Nyt on meneillään jo kolmas vuosi, ja toiminta kehittyä koko ajan oman näköisekseen. Piippo on käynyt myös Muistiliiton järjestämän *Yhdessä kohti aivoterveyttä* -koulutuksen.

Toiminta on ollut hyvin aktiivista, ja parhaimmillaan joka toinen viikko kokoontuu jopa yli 30 osallistujaa.



**Kuvissa vasemmalta oikealle:** Vuoden Muisti-KaVeRi Toivo Takalo-Eskola, Muistiliiton asiantuntija Taina Laakso, Vuoden aivoterveyslähettiläs Taimi Piippo ja Muistiliiton toiminnanjohtaja Eila Okkonen

– Kun asia on itselle tärkeä ja siitä on innostunut, muutkin innostuvat, kertoo Piippo.

### Vuoden vapaaehtoiset

Piippo on Vuoden aivoterveyslähettiläs ja Takalo-Eskola Vuoden Muisti-KaVeRi. Molemmat ovat ansioituneet näissä rooleissa, mutta tehneet paljon myös muunlaisia vapaaehtoistöitä.

Piippo on ollut esimerkiksi kehitysvammaisten Me Itse -yhdistyksen taustatukihenkilönä, kaupunginvaltuustossa 80-luvun lopusta asti sekä seurakunnan toiminnassa, tällä hetkellä kirkkovaltuustossa. Takalo-Eskola on toiminut tukihenkilönä esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvalla henkilöllä ja käynyt tämän kanssa jopa ulkomaanmatkoilla. Lisäksi hän avuliaana luonteena jelpailee liki 90-vuotiasta naapuriaan arjen puuhissa.

– Samalla oppii aina itsekin jotain, Takalo-Eskola toteaa.

– Minusta tuntuu, että olen tehnyt vapaaehtoistyötä aina. Ja minähän jatkan niin kauan kuin on mahdollista, Piippo sanoo.

Vapaaehtoistyö tuo täytettä päiviin, mutta palkitut elävät aktiivista elämää myös muuten. Oma koti ja piha antavat puuhaa molemmille, ja harrastuksia riittää. He kertovat, että aika ei tosiaan käy pitkäksi eläkkeelläkään.

– Olen aina ollut liikkuva ihminen: lenkkeillen ja talvella hiihtelen, olen pelannut sählyä ja tapaan ystäviä. Aina on jotakin tekemistä, kertoo Piippo.

– Minä pelaan shakkia sekä shakkikerhossa että internetissä, olen harrastanut lajia jo kymmeniä vuosia. Aikanaan olen ollut shakkikerhon puheenjohtaja ja sihteerikin, joten järjestötoiminta on tuttua, luettelee puolestaan Takalo-Eskola.

### Muisti on sydämen asia

Muistiasiat ja aivoterveys ovat molempien sydäntä lähellä.

– Olen vinyt muistitietoutta ja esitteitä vanhusten yhdistyksiin ja shakkikerhoon, ja olenpa houkutelut yhden henkilön muistiyhdistyksen hallitukseenkin, varajäseneksi, Takalo-Eskola kertoo.

– Meidän kaikkien tulisi miettiä, miten omilla elämäntavoilla voi pitää terveyttään yllä. Joinakin päivinä perheemme muistisairaus tuntuu vaikealta hyväksyä, mutta eihän sille mitään mahda – kun sairastuu niin sairastuu. Siksi minulle on tärkeää, että pitäisimme itsestämme huolta, Piippo kuvaa.

Vapaaehtoinen tuo iloa ja voimaa paitsi muille, myös itselleen.

– Onhan tässä omakin terveys kysymyksessä. Kun annan itsestäni ja näen muiden hyvinvoinnin, myös saan. Eihän tätä tekisi, jos ei itsekin hyötyisi. Kun ryhmän kanssa tavataan, on aina yhtä kivaa. Koskaan en lähde ryhmään pakolla, kertoo Piippo.

Molemmat suosittelevat vapaaehtoistoimintaa kaikille.

– Jos vapaaehtoistyö kiinnostaa, kannustan käymään esimerkiksi muistiyhdistyksessä. Siten saa vapaaehtoisuudelle tuen ja paljon tietoa, kertoo Takalo-Eskola.

– Suosittelen lämpimän mielin vapaaehtoistyötä. Meitä vapaaehtoisia todella tarvitaan nyky-yhteiskunnassa, Piippo sanoo. 🧡

Muistiliitto järjesti syyskuussa, Muistiviikolla, kaikkien aikojen ensimmäisen Iloa ja voimaa -kiitosjuhlan vapaaehtoisille. Tilaisuudessa palkittiin neljättä kertaa Vuoden Muisti-KaVeRi ja ensimmäistä kertaa Vuoden aivoterveyslähettiläs.

Muistijärjestössä toimii jo yli 1 000 vapaaehtoista, mutta uusia tarvitaan aina. Sinustako vapaaehtoinen? Kysy lisää Muistiliitosta tai omasta muistiyhdistyksestä.