

## **Liikunnan ilo kuuluu kaikille – myös muistisairauksiin sairastuneille**

Liikunnan avulla voidaan ehkäistä monia kansansairauksia ja hidastaa niiden etenemistä. Muistisairaus on etenevä neurologinen sairaus ja yksi suomalaisista kansansairauksista. Tilastojen mukaan Varsinais-Suomessa vuonna 2018 muistisairauksia sairastavia henkilöitä on noin 17 000.

Myös Varsinais-Suomen Muistiaktiivit tunnistavat, että liikunnasta on monia hyötyjä: kunto kasvaa, pysyy terveempänä ja vetreämpänä, paino pysyy kurissa ja särkylääkkeitäkin kuluu vähemmän. Liikunnasta saa myös iloisen mielen ja hyvän olon sekä uni ja verenkierto paranevat. Liikkuessa tapaa muita ihmisiä, kauniissa maisemassa liikkuminen tuo iloa silmillekin. Liikunta tuo sisältöä arkeen, antaa ”lukujärjestyksen” päivään ja auttaa jaksamaan.

Liikuntaa voi harrastaa yksin tai yhdessä: toiselle sopii kävely, uinti tai omatoiminen jumppa, toiselle taas paritanssi, golf tai kuntosaliryhmä. Osa meistä luottaa hyötyliikunnan tehoon puutarhassa tai kauppareissulla. Muun muassa näin listasivat Muistiaktiivit omia tapojaan liikkua.

Muistisairaankin on tarve ja oikeus liikunnan harrastamiseen. On tärkeää ylläpitää muistisairaana ja hänen omaisensa mahdollisuutta liikkumiseen. Jos hoitaja ja hoidettava voivat liikkua yhdessä, tuo se parhaimmillaan monia yhteisiä positiivisia kokemuksia, liikunnan hyvää tekevien yksilöllisten vaikutusten lisäksi.

Kun itsenäinen tai esimerkiksi puolison kanssa harrastettu liikunta sujuu, ei ole hätää. Entä sitten, kun se ei enää suju? Muistisairaus voi tuoda liikunnan harrastamiseen haasteita: reitin löytäminen voi olla vaikeaa tai liikuntalaitteet monimutkaisia käyttää. Itsenäinen kulkeminen liikuntapaikalle ei ehkä onnistu tai tarvitaan avustaja vaikkapa uimahallireissulle. Yksin asuvilla liikunnan esteet tulevat helposti vastaan aiemmin kuin puolison kanssa asuvilla. Ilman tukea ja kannustusta ihminen jää helposti paikoilleen ja pitkällä tähtäimellä sillä on vaikutusta toimintakykyyn ja jopa kotona asumisen sujumiseen.

Syksy on ajankohtaista aikaa liikuntaharrastuksen aloittamiselle tai jatkamiselle. Muistiaktiivit toivovat, että Varsinais-Suomen kunnissa ja muilla liikuntaa tarjoavilla tahoilla kiinnitetään huomiota muistisairaana mahdollisuuteen osallistua liikunnan harrastamiseen, järjestämällä helposti saavutettavia lähiliikuntamahdollisuuksia. Liikuntaa järjestävillä ja ohjaavilla tahoilla tulee olla perustietoa muistisairauksiin sairastuneiden tarpeista ja haasteista. Muistisairaille sopiviin ryhmiin ohjaaminen tulee olla osa muistisairaana kuntoutus-, hoito- ja palvelupolkua. Tämä taas edellyttää, että muistisairaana kanssa työskentelevillä henkilöillä on tietoa sopivista lähiliikuntamahdollisuuksista.

Muistisairaana omaiset ja läheiset ovat merkittävä voimavara sairastuneen liikuntaharrastuksen toteutumisessa. Muistisairaille ja läheisille yhteiset tai yhtä aikaa järjestetyt ryhmät toimivat kummankin liikuntaharrastuksen tukena. Silloin ryhmän alkamisesta muistuttaminen, sinne kulkeminen ja ryhmässä avustaminen sujuvat automaattisesti.

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys sekä Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi on kouluttanut vapaaehtoisia liikuntatoimintaan ja muistikavereiksi, joiden avustuksella liikunnan harrastaminen voi jatkua sairaudesta huolimatta. Lisäksi Muistiyhdistys ja Muistiluotsi antavat tietoa maakunnan eri kuntien muistiystävällisistä liikuntaryhmistä. Muistisairaana henkilön liikunnan harrastaminen on mahdollista, kun tuki on riittävää ja yksilöllistä. Jokaisella meistä on oikeus kokea liikkumisen iloa.

Kirjoittajat ovat **Varsinais-Suomen Muistiaktiiveja**

Varsinais-Suomen Muistiaktiivit on maakunnallinen vaikuttamisryhmä, joka koostuu muistisairauteen sairastuneista henkilöistä ja omaisista. Ryhmässä on paljon kokemustietoa muistisairauteen vaikutuksista. Ryhmässä otetaan kantaa erilaisiin asioihin muistisairauteen sairastuneiden henkilöiden ja omaisten näkökulmasta. Ryhmän sihteerinä toimii Varsinais-Suomen Muistiluotsin aluesuunnittelija Outi Korpelainen, jonka kautta ryhmään saa yhteyden. Lisätietoja: [www.muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/](http://www.muistiturku.fi/fi/muistiluotsi/)