

Kaappaa kaveri taiteen maailmaan

Jokainen voi nauttia taiteen tekemisestä ja kulttuurikokemuksista, mutta osallistumisen mahdollisuudet saattavat sairauden myötä kaventua. Kaappaa kaveri mukaan, ja anna muistisairaallekin ihmiselle tilaisuus ottaa ilo irti harrastuksista!

TEKSTI Heidi Härmä

Sosiaaliset taideharrastukset:

- tukevat itsetuntoa, toimintakykyä ja muistia
- antavat elämyksiä ja virtaa arkeen
- piristävät ja aktivoivat tai toisaalta rentouttavat ja rauhoittavat
- kohottavat elämänlaatua
- helpottavat ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta

Seuraa kulttuuriharrastuksiin tai itse kaveriksi muistisairaalle teatterikävijälle?

- Nykäise ystävää, työkaveria, sukulaista tai naapuria hihasta: ehkäpä joku lähtisi seuraksi harrastamaan.
- Kysäise lähimmästä muistiyhdistyksestä, toimiiko heillä Muisti-KaVeReita, eli tukihenkilöitä muistisairaahan ihmisen seuraksi vaikkapa balettiin, kuoroharrastukseen tai päivätansseihin (www.muistiliitto.fi/fi/tukea/muistikaveri-toiminta).
- Monet kunnat järjestävät Kulttuurikaveri-toimintaa, joka tarjoaa seuraa ja apua osallistumiseen. Myös henkilökohtainen avustaja voi tarjota mahdollisuuden harrastaa. Kysy lisää oman kunnan sosiaalityöstä.

Luova itseilmaisu sekä taidenautinnot ovat erinomaista aivojumppaa, ja yhdessä puolison tai ystävän kanssa harrastaminen tarjoaa aivoille moninkertaisesti virkistystä. Muistisairaalle ihmiselle kulttuuriharrastukset ja yhdessäolo ovat mitä parhaita toimintakyvyn ylläpitoa. Balettiin lähteminen, tanssimaan innostuminen tai muistojen kirjoittaminen ei vain välttämättä onnistu yksin.

Yhdessä harrastamisesta tuplahyöty

Sairaus ei saisi estää harrastamista, jos intoa muuten vielä riittää. Jokainen osallistuu omalla tavallaan, oman kunnan ja mielenkiinnon kohteiden mukaan. Muistisairas ihminen voi tarvita tukea teatterikäynnillä ja piirtämisen tai helpotusta lauluvihon sivujen kääntämiseen ja oikean radiokanavan valintaan. Avustamiseen, ystävyteen ja yhdessäoloon ei tarvita koulutusta, vaan kohtaamisen taito ja välittämisen lahja.

Muistiliitto kannustaa Aivoviikon (vk 11) kulttuurierintoihin kortilla, jolla voi kutsua kaverin mukaan taiteen maailmaan. Sähköisen kortin voi lähettää ystävälle, sukulaiselle tai naapurille, ja sen avulla tarjota seuraa ja mukavaa tekemistä. Kaveri käsikynkässä madaltaa osallistumisen kynnystä silloin, kun se on syystä tai toisesta kasvanut liian korkeaksi.

Merkitse aivoterveelliset harrastukset myös Muistikuntokorttiin, ja seuraa muistikunnan kehittymistä. Lisäpisteitä saa sosiaalisista harrastuksista, kun houkuttelee matkaan mukaan seuralaisen. Muistikunnan kohottamisesta voi järjestää leikkimielisen kilpailun: kuka perheenjäsenistä saa kuukaudessa eniten pisteitä. Voittaja voi valita, millaisesta kulttuurista nautiskellaan koko porukalla ensi kuussa. ●

