



Tehdään ja onnistutaan yhdessä

Koillismaalla toimintaa viedään kylille ja kyliltä tullaan kirkolle tekemään taidetta
– Tuuhan Völöjyyn -hanke madaltaa muistisairaiden mahdollisuutta osallistua.

✍️ & 📷 ULLA INGALSUO-LAAKSONEN

Muistisairaus ei ole maailmanloppu, vaan sairauden kanssa voi elää hyvää elämää ja osallistua kuten ennenkin. Muistisairaat rikastuttavat yhteisön – arkea siinä missä kaikki muutkin.

Tämä on ollut lähtöajatuksena Koillismaan Seudun Muistiyhdistyksen Tuuhan Völöjyyn -hankkeessa, joka on jo reilun kahden vuoden ajan madaltanut muistisairaiden ja heidän läheistensä kynnystä osallistua ja jatkaa mukana tutuissa toiminnoissa. Tapahtumia ja tekemistä viedään myös kylille Kuusamossa, Taivalkoskella ja Posiolla.

Nyt ollaan kuitenkin Suomussalmen puolella, Pyhäkylän entisellä koululla, minne naapurikunnan, Taivalkosken Metsäkylän Porinakahvila on kokoontunut. Aiheena on aivoterveys ja sen vaaliminen. Eri-ikäisiä kuulijoita on kolmisenkymmentä maakuntarajan molemmilta puolilta. Mukana on myös omaishoitajia Kainuun ja Koillismaan Omaishoitaja-hankkeista.

HAITARINSOITTOA JA KALASTAMISTA

– Sudokuja, käsitöitä, kalastamista, haitarinsoittoa, ruoanlaittoa ja ulkoilua, vastaavat porinakerholaiset **Eine Korhosen** kysymykseen, miten Pyhäkylällä ja Metsäkylällä vaalitaan aivoterveysttä.

– Voissa paistettuja muikkuja, oman maan kasviksia ja paljon marjoja, vähemmän vihreää salaattia, kommentoidaan ruokapuolta. Kainuun ja Koillismaan rajamailla ollaan ruoan suhteen mahdollisimman omavaraisia, sillä kauppaan on pitkä matka.

Hyviä vastauksia, kiittelee kysyjä, mutta kehottaa malttiin voin käyttämisessä. Tutkimusten mukaan esimerkiksi Alzheimerin tautia esiintyy vähemmän ihmisillä, jotka käyttävät kasviöljyä ja kalaa sekä pähkinöitä ja kasviksia.

– Aivoterveystä on syytä huolehtia ja sitä voi hoitaa monella tavalla. Tärkeintä on käyttää aivoja monipuolisesti ja pakottaa ne pinnistelemaan – tehdä asioita tämän tästä toisin kuin mihin on tottunut.

ELÄMÄNPIIRIÄ KANNATTAA LAAJENTAA

Toukokuussa 85 vuotta täyttävä **Paavo Vääräniemi** istuu puolisonsa, 87-vuotiaan **Aini Vääräniemen** vieressä ja osallistuu keskusteluun aktiivisesti. Hän on ollut vaimonsa omaishoitaja ”ainakin neljän vuoden ajan”. Yhteisiä vuosia on jo 63.

– Muistisairaus tulee aina yllättäen ja vähän kuin varkein, mies tietää.

Vääräniemi teki pitkän päivätyön kunnallispoliitikassa ja sanoo, että osallistuminen on edelleen tärkeää. Pariskunta kulkee yhdessä paitsi hankkeen tapahtumissa, myös muissa Metsäkylällä ja kauempanakin järjestettävissä tilaisuuksissa.

Se, että puolisoilla on muistisairaus, ei Paavo Vääräniemen mukaan ole syy käpertyä neljän seinän sisälle.

◀ Irja Hekkala on Kuusamon taidepiirin aktiivisimpia osallistujia. Hän arvostaa sitä, että piiri on avoin kaikille ja että tekemisen muodot ovat monet. Oikealla Jukka Pelli.



Pyhäkylän Porinakahvilassa Suomussalmella aivojumpattiin pyssyillä ja pupuilla sekä puhuttiin aivojen hyvinvoinnista. Eturivissä jumppasivat Leena Rieki ja Hilda Manninen. Taustalla koulun omistajien Jaakko Heikkisen ja Johanna Laajan taidetta.

TUUHAN VÖLÖJYYN -HANKE

Tuuhan Völöjyyn on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (Stea) rahoittama ja Koillismaan Seudun Muistiry:n hallinnoima vuosina 2017–2019 kehittämisavustuksella toimiva hanke. Hankkeen kustannusarvio on noin 300 000 euroa. Hankkeelle haetaan jatkoa.

Toiminta-alueena on Kuusamo, Taivalkoski ja Posio.

Yhteistyökumppaneita Tuuhan Völöjyyn -hankkeessa ovat muistisairaiden ja läheisten lisäksi paikalliset taide- ja kulttuuriyhdistykset ja kyläyhteisöt.

Hankkeen neljälle pilottikylälle ja taajamiin on perustettu kehittämisryhmiä, joiden kanssa rakennetaan kullekin kylälle yksilöllinen toimintakulttuuri. Taavoitteena on, että syntyneet käytännöt ja toiminnot jäävät elämään ja kehittymään hankkeen päättymisen jälkeenkin. Valtaosa toiminnosta on hankkeen kouluttamien vapaaehtoisten organisoimaa.

– Elämänpiiriä kannattaa laajentaa. Se virkistää molempia ja tarjoaa mahdollisuuden kokemusten jakamiseen.

Aini-puoliso hymyilee vierellä ja vakuuttaa lähtevänsä mielellään puolisonsa mukaan. Kotona aika kuluu lähinnä käsitöitä tehden ja vanttuille ja villasukille jutellen. Pariskunnan apuna arjessa ovat tytär sekä kunnalta kerran viikossa ostettava neljän tunnin siivous- ja ruokapalvelu.

OMALLA KYLÄLLÄ MATALA KYNNYS OSALLISTUA

Muistisairauksiin on liittynyt perinteisesti kieltämisen leima. Vaikka tieto ja ymmärrys muistisairauksista ja niiden hoitomahdollisuuksista on lisääntynyt nopeasti, asenteet eivät ole muuttuneet samaa vauhtia.

– Muistisairaat ja heidän läheisensä kertovat, että ystävät ja tuttavat kaikkoon ympäri. Naapurit eivät enää piipahda kylässä eikä kyläilykutsuja tule sen jälkeen, kun muistisairaus on diagnosoitu jollekin perheenjäsenistä. Myös harrastukset voivat jäädä. Näihin asenteisiin ja tilanteisiin haluamme vaikuttaa. Muistisairauteen sairastuneella ihmisellä ja hänen läheisellään on oikeus elää mahdollisimman oman näköistään elämää sairaudestaan huolimatta, Tuuhan Völöjyyn -hankkeen projektityöntekijä Eine Korhonen korostaa.

Oleellista on se, että toimintaa viedään sinne, missä muistisairaat ovat eli Koillismaan selkosilla myös sivukylille. Paavo Vääräniemi sanoo, että kyse on tasa-arvosta ja erityisen merkittävästä palvelusta ikäihmisten näkökulmasta.

– Kynnys osallistua on matalampi, kun toimintaa on omalla kylällä ja osallistujat ovat entuudes-

Tästä lähdettiin liikkeelle reilut kaksi vuotta sitten: Koillismaan Seudun Muistiyhdistys palkkaasi Eine Korhosen (oik.) vetämään Tuuhan völöjyyn -hanketta. Kulttuuria ja yhdessä tekemistä korostavaa hanketta ideoivat Kerttu Lohilahti, Liisa Kinnunen ja Reijo Ronkainen.