



IKÄIHMISTEN JÄRJESTÖT HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ TUKEMASSA

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry/
Virpi Veijanen

OMA TAUSTAORGANISAATIO- PÄIJÄT-HÄMEEN MUISTIYHDISTYS RY

Muistisairaiden ja heidän läheisten edunvalvontajärjestö, jonka perustehtävänä on edistää kohderyhmän elämänlaadun ja hyvinvoinnin yleisiä edellytyksiä. Yhdistys täyttää tänä vuonna 32 vuotta.

Järjestö hallinnoi maakunnallista Muistiluotsi- asiantuntija tukikeskusta, jota rahoittaa Veikkaus. Tukikeskuksessa toimii 4 työntekijää, joiden tehtävänä on antaa ohjausta ja neuvontaa, tarjota mahdollisuus vertaisuuteen, toimintaan ja virkistykseen. Keskus koordinoi vapaaehtoistoimintaa ja toimii osana maakunnan yhteistyöverkostoja tuoden esiin muistisairaana ja läheisen ääntä.

**MUISTI-
KAHVILA**



LUENTO



RYHMÄ



TAPAHTUMA



**VAPAAEHTOIS-
TOIMINTA**



IKÄIHMISTEN JÄRJESTÖT

Potilasjärjestöt

Harrastejärjestöt

Eläkeläisjärjestöt

Kansalaisjärjestöt

Kulttuurijärjestöt

Sosiaali- ja terveysjärjestöt

Toimintaa

Tekemistä

Tietoa

Tukea

Osallisuutta

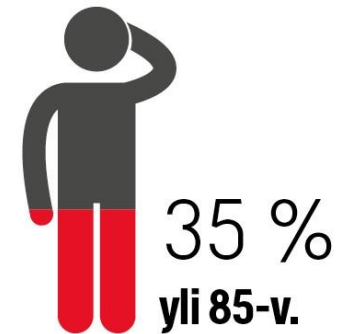
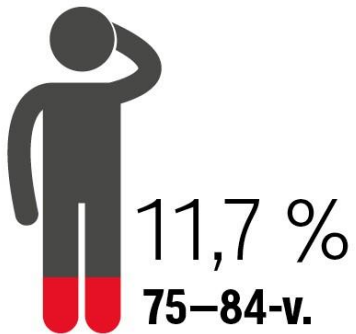
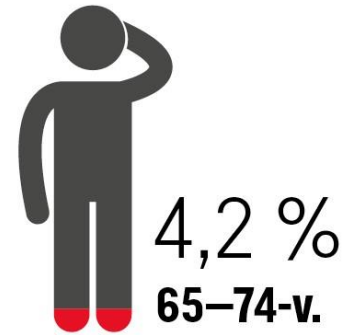
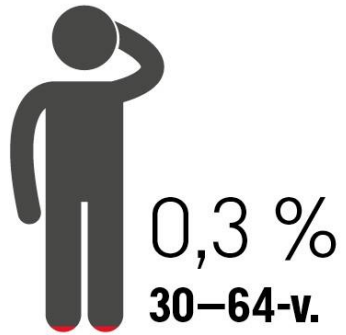
Sosiaalisia suhteita

Virkistystä

**= HYVINVOINTIA JOKA EDISTÄÄ
TERVEYTTÄ**



Muistisairaiden osuus ikäluokittain





MUISTISAIRAUKSISTA

- 1 93 000 muistisairasta Suomessa, n. 8000-10 000 työikäisenä sairastunutta
- 14 500 uutta dg/v koko maassa
- Päijät-Hämeessä 9400 sairastunutta (v.2018)
- **Alzheimerin tauti (n. 70%)**
- **Verisuoniperäinen muistisairaus (n. 20%)**
- **Lewyn kappale –tauti (n. 10%)**
- **Otsa- ohimolohkorappeumat (n. 5%)**
- **Parkinsonin taudin muistisairaus**

**Parasta muistikuntoutusta on
saada jatkaa omannäköistä
elämää
uudesta tilanteesta huolimatta!**

AIVOTERVEYDEN PERUSKIVET

Ravinto



Uni



Liikunta



Sosiaaliset suhteet



Aivojen käyttäminen



AIVOJEN KÄYTTÄMINEN JA SOSIAALISET SUHTEET:

Aivojen haastaminen tukee aivosolujen uusiutumista ja keskenään verkostoitumista

Mitä enemmän aivojaan käyttää, sitä vastustuskykyisemmät ne ovat muistisairauksien aiheuttamille muutoksille

Yksinäisyys yksi riskitekijä sairastua muistisairauteen.

Aivot tarvitsevat positiivista vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa!

- Kanssakäyminen ehkäisee ja hoitaa masennusta
- Keskustelu ja muistelu loistavaa aivojumppaa
- Harrastuksiin on mukavampi lähteä seurassa
- Ystävän kanssa voi jakaa kokemuksia
- Määrä ei korvaa laatua – yksikin hyvä ihmissuhde voi tarjota riittävästi tukea



AIVOSOLUT UUSIUTUMAAN:

Syö värikkäästi

Nuku riittävästi

Liiku, aktivoi arki

Ajattele positiivisesti

Käytä aivojasi – osallistu, lähde
liikkeelle, tee yhdessä, löydä
oma juttusi!

