

TEHDÄÄN YHDESSÄ SUOMESTA MUISTIYSTÄVÄÄLLINEN

VIISI KEINOJA



1 PIDÄ HUOLTA MUISTISTASI

Eteneviin muistisairauksiin ei ole keksitty parantavaa hoitoa, mutta terveellisillä elintavoilla ja sopivalla toiminnan ja levon vuorottelulla voi pitää aivot mahdollisimman hyvässä kunnossa.



2 HANKI APUA AJOISSA

Muistisairauksien varhainen tunnistaminen kannattaa – lääkkeitä on monelle apua ja vakavan sairauden kanssa elämiseen on mahdollista sopeutua. Lääkärin kanssa on syytä keskustella, kun oma tai läheisen käytös muuttuu tai muisti ei tunnu kannattelevan arjessa.



3 SUVAITSE KAIKKI JOUKKOON

Höllää hetki kiireen keskellä, anna myös hitaammin kiihuhtaville mahdollisuus pärjätä tavallisessa elämässä. Mahtuuhan kanssasi kaupan kassalle, pankkijonoon, linja-autoon tai kuntosalille myös muistin haasteiden kanssa painiskeleva kanssaihminen?



4 OLE MUISTISAIRAAN RINNALLA

Kohtaa muistisairas aikuisena ihmisenä. Hän ei ole vain sairautensa, vaan kantaa mukanaan kaikkea elämäkokemustaan. Anna aikaa ja vältä tenttaamista. Kuuntele ja keskustele, älä ohita.



5 HUOLEHDITAA YHDESSÄ KAIKISTA

Edetessään muistisairaus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti arjessa selviytymiseen. Muistisairaavat ihmiset tarvitsevat ystäviä, osallisuutta sekä iloa arkeen – kuten jokainen. Osallistutko läheistesi hoitoon, villiinnytkö vapaaehtoiseksi?