

# MÄLUMÄNG JA ARUTELUKAART

See kaart on loodud arutelu toetamiseks dementsuse teemal erinevates olukordades. Kaardi alguses on 14 küsimusest koosnev viktoriin, millele saab vastata iseseisvalt. Viktoriini järel võib grupp soovi korral süveneda arutelluse paksus kirjas esile toodud mõistete üle.

- 1 Mis on esimene sõna, mis tuleb sulle meelde, kui mõtled **dementsusele**?  
\_\_\_\_\_
- 2 Kui paljudel inimestel Soomes on **dementsuse diagnoos**?  
a) 1 500   b) 35 000   c) 150 000
- 3 Dementsus on osa normaalsest **vananemisest**.  
a) Õige   b) Vale
- 4 Dementsuse ainus **sümptom** on mäluhäire.  
a) Õige   b) Vale
- 5 Nimeta kolm **riskitegurit**, mis võivad suurendada dementsuse riski.  
\_\_\_\_\_
- 6 Nimeta kolm asja, mida saad ise teha oma **ajutervise** edendamiseks.  
\_\_\_\_\_
- 7 Kuidas saaksid **toetada** dementsusega inimest?  
\_\_\_\_\_
- 8 Iga kolmas üle 65-aastane inimene ütleb, et tal on probleeme **mäluga**.  
a) Õige   b) Vale
- 9 Kas oled oma **peres või sõpruskonnas** kokku puutunud dementsusega?  
a) Jah   b) Ei
- 10 **Emakeele** tähtsus suureneb dementsuse progresseerudes, kuna see säilib kõige kauem.  
a) Õige   b) Vale
- 11 Eesti keelt kõnelevad inimesed on Soomes üle 65-aastaste seas suuruselt teine **võõrkeelne rühm**.  
a) Õige   b) Vale
- 12 Dementsusega võib kaasneda **häbitunne**.  
a) Õige   b) Vale
- 13 Dementsusega inimese **lähedased** vajavad samuti tuge.  
a) Õige   b) Vale
- 14 Milline protsent dementsuse juhtudest on **seotud mõjutatavate riskiteguritega**?  
a) 10%   b) 30%   c) 45%

Õiged vastused: 2 c), 3 b), 4 b), 8 a), 10 a), 11 a), 14 c). Ülejäänud küsimused on avatud aruteluks. Koostatud 2025. aastal.