

Varsinais-Suomen Muistiaktiivien kannanotto, syyskuu 2018

Liikunnan ilo kuuluu kaikille – myös muistisairauksiin sairastuneille

Liikunnan avulla voidaan ehkäistä monia kansansairauksia ja hidastaa niiden etenemistä. Muistisairaus on etenevä neurologinen sairaus ja yksi suomalaisista kansansairauksista. Tilastojen mukaan Varsinais-Suomessa vuonna 2018 muistisairauksia sairastavia henkilöitä on noin 17 000.

Liikunnasta on monia hyötyjä

Myös Varsinais-Suomen Muistiaktiivit tunnistavat, että liikunnasta on monia hyötyjä: kunto kasvaa, pysyy terveempänä ja vetreämpänä, paino pysyy kurissa ja särkylääkkeitäkin kuluu vähemmän. Liikunnasta saa myös iloisen mielen ja hyvän olon sekä uni ja verenkierto paranevat. Liikkuessa tapaa muita ihmisiä, kauniissa maisemassa liikkuminen tuo iloa silmillekin. Liikunta tuo sisältöä arkeen, antaa lukujärjestyksen päivään ja auttaa jaksamaan.

Liikuntaa voi harrastaa yksin tai yhdessä: toiselle sopii kävely, uinti tai omatoiminen jumppa, toiselle taas paritanssi, golf tai kuntosaliryhmä. Osa meistä luottaa hyötyliikunnan tehoon puutarhassa tai kauppareissulla. Muun muassa näin listasivat Muistiaktiivit omia tapojaan liikkua.

Muistisairautta sairastavalle henkilölle liikunnan harrastaminen on tärkeää

Muistisairaanakin on tarve ja oikeus liikunnan harrastamiseen. On tärkeää ylläpitää muistisairaan ja hänen omaisensa mahdollisuutta liikkumiseen. Jos hoitaja ja

hoidettava voivat liikkua yhdessä, tuo se parhaimmillaan monia yhteisiä positiivisia kokemuksia, liikunnan hyvää tekevien yksilöllisten vaikutusten lisäksi.

Kun itsenäinen tai esimerkiksi puolison kanssa harrastettu liikunta sujuu, ei ole hätää. Entä sitten, kun se ei enää suju? Muistisairaus voi tuoda liikunnan harrastamiseen haasteita: reitin löytäminen voi olla vaikeaa tai liikuntalaitteet monimutkaisia käyttää. Itsenäinen kulkeminen liikuntapaikalle ei ehkä onnistu tai tarvitaan avustaja vaikkapa uimahallireissulle. Yksin asuvilla liikunnan esteet tulevat helposti vastaan aiemmin kuin puolison kanssa asuvilla. Ilman tukea ja kannustusta ihminen jää helposti paikoilleen ja pitkällä tähtäimellä sillä on vaikutusta toimintakykyyn ja jopa kotona asumisen sujumiseen.

Lähiliikuntapaikat ja saavutettavat ryhmät tukevat liikunnan harrastamista muistisairana

Syksy on ajankohtaista aikaa liikuntaharrastuksen aloittamiselle tai jatkamiselle. Muistiaktiivit toivovat, että Varsinais-Suomen kunnissa ja muilla liikuntaa tarjoavilla tahoilla kiinnitetään huomiota muistisairaana mahdollisuuteen osallistua liikunnan harrastamiseen, järjestämällä helposti saavutettavia lähiliikuntamahdollisuuksia. Liikuntaa järjestävillä ja ohjaavilla tahoilla tulee olla perustietoa muistisairauksiin sairastuneiden tarpeista ja haasteista. Muistisairaille sopiviin ryhmiin ohjaaminen tulee olla osa muistisairaana kuntoutus-, hoito- ja palvelupolkua. Tämä taas edellyttää, että muistisairaana kanssa työskentelevillä henkilöillä on tietoa sopivista lähiliikuntamahdollisuuksista.

Muistisairaana omaiset ja läheiset ovat merkittävä voimavara sairastuneen liikuntaharrastuksen toteutumisessa. Muistisairaille ja läheisille yhteiset tai yhtä aikaa järjestetyt ryhmät toimivat kummankin liikuntaharrastuksen tukena. Silloin ryhmän alkamisesta muistuttaminen, sinne kulkeminen ja ryhmässä avustaminen sujuvat automaattisesti.

Muistijärjestöt tukevat muistisairaahan henkilön liikunnan harrastamista

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys sekä Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi on kouluttanut vapaaehtoisia liikuntatoimintaan ja muistikavereiksi, joiden avustuksella liikunnan harrastaminen voi jatkua sairaudesta huolimatta. Lisäksi Muistiyhdistys ja Muistiluotsi antavat tietoa maakunnan eri kuntien muistiystävällisistä liikuntaryhmistä. Muistisairaahan henkilön liikunnan harrastaminen on mahdollista, kun tuki on riittävää ja yksilöllistä. Jokaisella meistä on oikeus kokea liikkumisen iloa.

Kirjoittajat ovat Varsinais-Suomen Muistiaktiiveja. Varsinais-Suomen Muistiaktiivit on maakunnallinen vaikuttamisryhmä, joka koostuu muistisairauteen sairastuneista henkilöistä ja omaisista. Ryhmässä on paljon kokemustietoa muistisairauteen vaikutuksista. Ryhmässä otetaan kantaa erilaisiin asioihin muistisairauteen sairastuneiden henkilöiden ja omaisten näkökulmasta. Ryhmän sihteerinä toimii Varsinais-Suomen Muistiluotsin aluesuunnittelija, jonka kautta ryhmään saa yhteyden.

Varsinais-Suomen Muistiluotsin internet-sivuilta löydät lisätietoja [Varsinais-Suomen Muistiaktiivien toiminnasta](#).