

AIVOTERVEELLISET KULTTUURISUOSITUKSET KOLMELLE RYHMÄLLE

Sosiaalinen ja henkinen aktiivisuus pitää yllä aivojen kuntoa kaikenikäisillä, ja aivojen hyvinvoinnista huolehtiminen voi auttaa pienentämään riskiä sairastua etenevään muistisairauteen myöhemmässä iässä.

Parasta on, että kulttuurin laajasta kakusta voi jokainen valita oman viipaleensa. Kun läheiset ja vapaaehtoiset harrastavat yhdessä muistisairaanhoidon ihmisen kanssa, yhä useampi hyötyy ja nauttii.

Aivoterveelliset suositukset innostavat ja tarjoavat erilaisia haasteita kolmelle eri kohderyhmälle:

- kulttuuriuntuvikoille,
- taiteentuntijoille sekä
- muistisairaille ihmisille.

Tavoitteena on, että jokainen löytäisi aikaa aivojensa hellimiseen taiteen ja kulttuurin keinoin, ja sen myötä puhtia koko loppuelämäksi.



Intoa ja iloa kulttuuriuntuvikoille

Tavoite:

Omannäköisiin kulttuurin- ja taiteenmuotoihin tutustuminen pienin askelin

Hyviä lajeja:

- Valokuvanäyttelyt ja niistä keskustelu
- Kirjaston esittelypöytien vieraamat kirjallisuuden lajityypit – miten olisi vaikkapa scifi tai historialliset romaanit?
- Elokuvapotpuri tietyltä vuosikymmeneltä

Hyvä muistaa:

Jos taide kuulostaa liian hienolta ja kulttuuri vaikealta, pyri asennoitumaan toisin. Ystävän kanssa uuteen tutustuminen voi tuntua helpommalta, ja samalla saa tuplahyödyn: aivot pitävät suuresti myös sosiaalisesta kanssakäymisestä.

Kulttuuri- ja taidenautinnoissa ei tunneta sääntöjä! Kulttuurin kuluttaminen ja sen tekeminen ovat yhtä arvokkaita ja molemmat hellivät aivoja. Muisti pitää niin oopperassa käymisestä, iltasadun lukemisesta, tv-draaman katsomisesta, metsälenkeistä kuin päiväkirjan kirjoittamisestakin. Pidä huolta muististasi joka päivä!

Sudenkuopat ja miten ne kierretään?

Joskus kiireinen arki vie mennessään ja kulttuuri voi tuntua ylimääräiseltä suoritteelta. Tällöin on hyvä antaa itselleen armoa – toisinaan parasta mitä muistinsa hyväksi voi tehdä, on jäädä viltin alle sohvalle. Kulttuurin tarkoituksena on antaa voimavaroja ja tarjota hengähdystaukoja arjesta, ei suinkaan lisätä stressiä.

Kannattaa kuitenkin tarttua napakasti kalenteriin ja merkitä ylös säännöllisiä kulttuuritreffejä ystävän kanssa, jotta arki pysyy vaihtelevana ja mielekkäänä. Myös muisti-/dementia-/Alzheimer-yhdistysten ryhmissä tehdyt retket esimerkiksi teatteriin voivat tarjota helpon väylän uuden harrastuksen aloittamiseen.

Monipuolista aktiivisuutta taiteentuntijoille

Tavoite:

Uudenlaisten virikkeiden tarjoaminen ja uteliaan elämänasenteen herättely

Hyviä lajeja:

- Tutustumiskierros naapurikaupungin arkkitehtuuriin
- Oman elämäntarinan kirjoittaminen – jälkipolville tai vaikka vain pöytälaatikkoon
- Harrastelijateatteriin liittyminen

Hyvä muistaa:

Kulttuurista ja taiteesta voi nauttia monin eri tavoin. Esimerkiksi tanssia voi vain katsella liikkeen kauneudesta nauttien, itse harrastaa päivätansseissa tai vaikka oman olohuoneen lattialla, tai luoda jotain aivan uutta: ilmaista itseään liikkeen avulla tai tehdä vaikka koreografioita omaan esitykseen. Haasta itsesi, ylitä rohkeasti rajasi!

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa jotain aivan uutta. Eri elämäntilanteissa taide voi koskettaa, tarjota elämyksiä ja tukea tunteidenilmaisussa eri tavoin. Aivot virkistyvät, kun ne haastetaan uudella tavoin.

Sudenkuopat ja miten ne kierretään?

Uuteen heittäytyminen voi tuntua pelottavalta, mutta ei ole ollenkaan vaikeaa, kunhan vain uskaltaa ottaa ensimmäisen askeleen. Aivot nauttivat ja muisti hyrrää, kun ne saavat aiemmasta poikkeavaa pureskeltavakseen.

Kulttuurisesti rikas elämä ei myöskään käy kukkaron päälle, sillä monista asioista voi nauttia täysin maksutta. Myös esimerkiksi taidenäyttelyihin pääsee usein ilmaiseksi tiettyinä päivinä kuukaudesta. Tutustu paikallislehden ilmoituksiin ja lähde liukkaasti liikkeelle!

Mielekästä toimintaa muistisairaille ihmisille

Tavoite:

Toimintakyvyn ylläpitäminen, elämänilon tuottaminen ja elämänlaadun tukeminen

Hyviä lajeja:

- Omien valokuvien ja vaikkapa läheisten runojen tai laulunsanojen työstäminen elämänhistoriasta kertovaksi kollaasiksi
- Vanhastaan tutut käsityöt ja ruuanlaitto
- Yhteislaulu ja vanhat tutut sananparret muistia virkistämään

Hyvä muistaa:

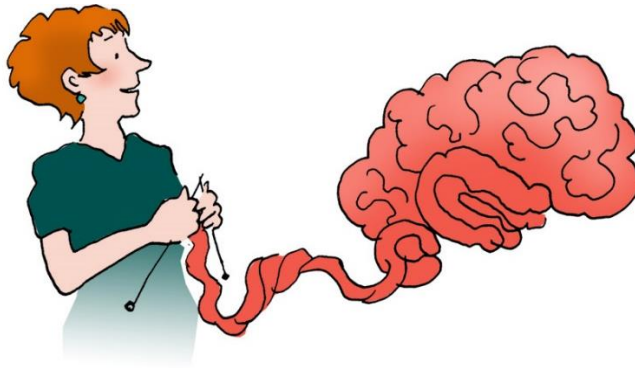
Muistikunnan kohottamisesta hyötyvät myös he, joilla muistitoiminnot ovat heikentyneet. Muistisairaus ei vie kykyä nauttia taiteesta tai tuottaa kulttuuria, vaan suurta mielihyvää voi saada sairauden edettyä pitkällekin. Katselu, kuuntelu, kosketus ja muut elämykset ovat tärkeitä silloinkin, kun aktiivinen osallistuminen ei onnistu.

Tärkeintä on matka, ei määränpää. Maalaamisen, musiikkituokion tai perinneruokien maistelun tärkein tavoite on ilo, mielihyvä ja onnistumisen kokemukset. Pienetkin taidepyrähdykset ovat hyödyllisiä, ja ovat usein muistisairaalle ihmiselle mukavampia.

Sudenkuopat ja miten ne kierretään?

Sairauden edetessä sairastunut tarvitsee yhä enemmän tukea myös kulttuurista ja taiteesta iloitsemiseen. Meitä jokaista tarvitaan, jotta muistisairas ihminen löytää sairauden edettyäkin arkeensa onnenhetkiä. Muisti-/dementia-/Alzheimer-yhdistykset vertaisryhmineen tarjoavat mukavaa tekemistä ja yhdessäoloa niin sairastuneille kuin läheisillekin.

Yhteistä kaikille



©Muistiliitto / kuva: Point Panic

Kulttuuria ja taidetta voi tuskin nauttia liikaa, joten omien voimavarojen mukaan voi harrastaa niin paljon kuin vain sielu sietää! Monipuolisuus ja utelias asenne uuteen on valttia, sillä aivot pitävät erityisesti uusista ärsykkeistä. Pakottaa ei kuitenkaan kannata, sillä joskus parasta aivojen ja muistin hellimistä on lepo ja akkujen lataaminen.

Merkitse liikuntasuorituksesi Muistiliiton **Muistikuntokorttiin**, ja näet, miten kulttuurista ja taiteesta voi saada iloa vuoden jokaisena päivänä. Muistikuntokortti myös kannustaa edistämään aivoterveyttä yhdessä muistisairaiden ihmisten kanssa. Yhteinen tekeminen tuo paitsi nautintoa ja elämänlaatua, myös onnistumisen kokemuksia. Kysy Muistikuntokorttia lähimmästä muisti-/dementia-/Alzheimer-yhdistyksestä tai tulosta se Muistiliiton verkkosivuilta!



Muistiliitto
Alzheimer Centralförbundet