



TIEDOTE
JULKAISUVAPAA 17.9.2018

Muistikummit ovat arjen hyväntekijöitä

Me kaikki voimme olla hyväntekijöitä arjessa – muistikummeja. Muistikummeiksi ovat kaikki tervetulleita!

Muistikummius on tämän päivän kansalaistaito. Tunnin mittaisessa kummituokiossa tuleva muistikummi oppii ja oivaltaa muistisairauksista viisi tärkeää asiaa. Tämän jälkeen kummi voi helposti tehdä muistiystävällisiä tekoja omassa arjessaan: Laulattaa omaa mummoa, jolla on muistisairaus tai käydä tapaamassa muistisairasta kummitätiä. Hakea lasten kanssa kirjastoon muistisairas naapurin ikäihminen, joka ei sinne muuten pääsisi. Pelata yhdessä muistipelejä. Kertoa tilaisuuden tullen, että muistisairaus ei ole pelottava asia ja että muistisairaahan kohtaamiseen pätevät ihan samat asiat kuin kenen tahansa ihmisen kohtaamiseen.

Jokainen kummi voi valita, miten toimii muistikummina. Tehdä juuri sen verran kuin omaan elämäntilanteeseen sopii. Kaikilla teoilla rakennamme yhdessä muistiystävällistä Suomea.

Kummitoimintaan voi osallistua myös ryhtymällä muistijärjestön vapaaehtoiseksi, joka pitää kummituokioita. Yksi heistä on Vehmersalmelta kotoisin oleva **Tiina Halonen**, 47, joka kouluttautui muistikummilähettilääksi Kuopiossa.

”Muistikummituokion voi viedä vaikkapa eläkeläisjärjestöjen tapaamiseen tai opiskelijoille. Haluan, että ihmisten asenteet muuttuvat muistisairaita kohtaan. Oma muistiystävällinen tekoni oli, että vein sukulaismiehen käymään hänen lapsuudenkodissaan, jonne hän kaipasi. Se oli hyvä reissu.”

Lapin Muistiyhdistyksessä työskentelevä **Niina Pulli**, 31, kertoo, että kummituokiossa tehtävät konkreettiset harjoitukset auttavat pääsemään hyvin sisään muistisairaahan ihmisen maailmaan. Kummius kutsuukin asettumaan muistisairaahan rinnalle.

”Muistiystävällinen tekoni on, että kiinnitän huomiota omaan puhetapaani hoitajana”, Rovaniemeltä kotoisin oleva terveydenhoitaja kuvailee.

Kummeja on jo yli 30 maassa

Muistikummit kuuluvat maailmanlaajuiseen Dementia Friends -liikkeeseen, joka on saanut alkunsa Englannista ja Japanista. Tämä liike on kaikkien aikojen suurin ponnistus sen saavuttamiseksi, että

mielikuvat muistisairauksista muuttuvat ja niihin liittyvät leimat pyyhitään pois. Muistikummeja on tällä hetkellä jo 14 miljoonaa yli 30 maassa, viidessä maanosassa.

”Lähes kaikilla suomalaisilla on jonkinlainen suhde eteneviin muistisairauksiin, niin yleisiä ne ovat. Siksi uskomme, että tieto muistisairauksista ja etenkin muistisairaahan ihmisen arvostava ja ymmärtävä kohtaaminen on tämän päivän kansalaistaito”, Muistiliiton asiantuntija **Kirsti Kuusterä** kuvailee.

Muistikummitoiminta käynnistyy tällä viikolla vietettävällä Muistiviikolla eri puolilla Suomea.

”Muistikummituokioon on mahdollista osallistua niin Eduskunnan Pikkuparlamentissa, Toholammin kirjastossa kuin Utsjoen Aspa-talollakin”, Kuusterä vinkkaa.

Kaikki kummituokioiden löydät osoitteesta www.muistikummit.fi, mutta tässä tärpit koulutuksiin Helsingissä. Tervetuloa paikan päälle oppimaan muistisairauksista ja muistisairaahan ihmisen kohtaamisesta!

- Aika: ke 19.9. klo 11.30
Paikka: Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B
- Aika: to 20.9. klo 13.00
Paikka: Kontulan palvelukeskus, Kontukuja 5, Helsinki
- Aika: pe 21.9. klo 9.00
Paikka: Eduskunnan Kansalaisinfo, Arkadiankatu 3 (sisäänkäynti Mannerheimintien puolelta), Helsinki
- Aika: pe 21.9. klo 14.00
Paikka: Kettutie 8 C, Helsinki

Lisätietoja

Asiantuntija Kirsti Kuusterä, 044 7277 400, kirsti.kuustera@muistiliitto.fi

Projektisuunnittelija Päivikki Paakkanen, 044 7277 405, paivikki.paakkanen@muistiliitto.fi

Viestinnän asiantuntija Minna Hietakangas, 050 5242 190, minna.hietakangas@muistiliitto.fi

Painokelpoiset kuvat ja logot: www.muistikummit.fi

