



# Vanhat ja uudet kaverit muistin tukena

**Kun muistisairausdiagnoosi tulee, moni pelkää menettävänsä ystävänsä. Todellisuudessa ystävyysuhteet ovat avaimia hyvään elämään sairauden kanssa. Kaverit kannattaa pitää ja uusia voi hankkia lisää – Muistiliitto on tässä apuna.**

Muistiliitto ja sen 40 jäsenyhdistystä tarjoavat monenlaista tukea ystävyksien ja sosiaalisen elämän ylläpitoon – vertaistuesta muistikahviloihin ja muistikaveritoimintaan. Tässä jutussa esittelemme, millaista apua on tarjolla ja miten se auttaa pitämään kiinni siitä, mikä on tärkeää: hyvistä ihmissuhteista.

## **Puhu avoimesti – se helpottaa kaikkia**

Sairauden alkuvaiheessa on ratkaisevaa, että elämä jatkuu mahdollisimman pitkään entisten tottumusten mukaisena. Ystävyysuhteet, harrastukset ja tapaamiset kannattaa säilyttää.

Avoin puhuminen on avain. Kun ystävät ja sukulaiset tietävät tilanteesta, he voivat toimia luontevammin eivätkä vetäydy epävarmuuden vuoksi. Monet pelkäävät sanovansa jotain väärää tai eivät tiedä, miten toimia – siksi tieto auttaa.

Lähipiiri tarvitsee oikeanlaista tietoa muistisairauksista. [Muistiliiton sivut](#) ja [muistikummituokion verkkoversio](#) ovat hyviä paikkoja tutustua aiheeseen. Samalla kasvaa ymmärrys siitä, mitä muistisairaus arjessa tarkoittaa.

## Vertaistuki on verraton apu

Diagnoosin saaminen on usein helpotus, kun oireet saavat selityksen, mutta sopeutuminen voi silti kysyä voimavaroja. [Muistiyhdistykset](#) ympäri Suomen auttavat sopeutumismatkalla monin tavoin.

Kannattaa hakeutua mukaan mahdollisimman pian diagnoosin jälkeen. Varhaisessa vaiheessa aloitetusta toiminnasta muodostuu tuttua ja turvallista, ja sitä on helppo jatkaa sairauden edetessä.

Vertaisryhmissä voi tavata muita muistisairaita ja läheisiä. Muiden tarinat antavat toivoa ja käytännössä koettuja vinkkejä arkeen. Samalla voi syntyä uusia ystävyssuhteita ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Muistikahvilat tarjoavat matalan kynnyksen paikan tavata muita, jutella ja nauttia kahvikupillinen hyvässä seurassa. Ilmapiiri on rento, eikä ketään painosteta mihinkään. Muistikahvilaan voi tulla yksin tai läheisen kanssa.

Toimintaryhmät puolestaan tarjoavat tekemistä ja virikkeitä: liikuntaa, musiikkia, askartelua, retkiä tai vaikkapa muistelua. Toiminta tukee muistisairaahan toimintakykyä ja osallisuutta sekä tuo vaihtelua arkeen.

Muistiyhdistysten toiminnassa myös muistisairas itse voi olla aktiivinen – toimia ryhmän ohjaajana, apuohjaajana tai kokemustoimijana, joka jakaa omaa tarinaansa. Roolien säilyttäminen on tärkeää hyvinvoinnille ja elämän merkityksellisyyden kokemukselle.

## Muistikaverit ja vapaaehtoiset

Muistikaveri tuo mielekästä tekemistä muistisairaahan elämään. Vapaaehtoinen Muistikaveri voi olla ulkoilukumppani, kahvittelevä tai harrastustoveri – joku, jonka kanssa viettää aikaa ja nauttia yhdessäolosta. Muistikavereita tai tukihenkilöitä kannattaa tiedustella [muistiyhdistyksistä](#).

Vapaaehtoistoiminta tarjoaa monenlaista apua: seurustelua, harrastuskavereita tai vaikka apua arjen askareisiin. Vapaaehtoisen tuki voi olla kullannarvoista myös läheiselle, joka saa hetken hengähdystaukoa. Voit myös itse toimia vapaaehtoisena muistiyhdistyksessä, jos jaksat ja haluat auttaa muita.

Asiantuntija- ja tukikeskus [Muistiluotsit](#) toimivat eri puolilla Suomea tarjoten ammattilaisten apua ja tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen. Muistiluotseista saa neuvontaa, ohjausta ja tietoa paikallisista palveluista.

## Apuja myös puhelimitse

Joskus tarvitsee vain jonkun, jolle puhua ja jolta kysyä. Muistineuvo-tukipuhelin palvelee ja sieltä saat tietoa muistin huollosta, muistisairauksista, apuvälineistä ja palvelujärjestelmästä – juuri silloin, kun olet valmis sitä vastaanottamaan.

Puhelimeen vastaavat Muistiluotsien muistialan ammattilaiset, ja palvelu on luottamuksellista. Voit soittaa myös nimettömänä ja kysyä mitä vain, mikä mieltäsi askarruttaa.

Muistineuvo-tukipuhelin palvelee muistisairaita, läheisiä ja muististaan huolestuneita numerossa 09 8766550 maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 12–17.

Vertaistukea tarjoava Vertaislinja -tukipuhelin tarjoaa kuuntelevan korvan muistisairaahan omaishoitajan ja läheisen arjen tilanteisiin maanantaista lauantaihin klo 17–20. Puhelimeen vastaavat kokeneet ja koulutetut entiset muistisairaiden omaishoitajat.

## Parisuhde ansaitsee tukea

Muistisairaus vaikuttaa myös parisuhteeseen. [muistijaparisuhde.fi](https://muistijaparisuhde.fi) -sivusto tarjoaa tietoa ja vinkkejä parisuhteen ylläpitämiseen muistisairauden kanssa. Siellä jaetaan kokemuksia ja käytännön neuvoja arkeen.

Sosiaalinen elämä haastaa aivoja moniin eri toimintoihin, kuten keskittymiseen, muistamiseen, tietojen yhdistämiseen, tunteiden ilmaisemiseen ja vuorovaikutukseen. Aktiivinen sosiaalinen elämä ehkäisee alakuloa, lisää elämän mielekkyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ystävien ja kavereiden tapaaminen on siis mielihyvän lähde ja verraton aivojumppa. Ihan meille kaikille.

## Muistiliiton apua ja tukea

Muistiliitto:  
[muistiliitto.fi](https://muistiliitto.fi)

Muistiyhdistykset:  
[muistiliitto.fi/apua-ja-tukea/tukea-arkeen/muistiyhdistykset](https://muistiliitto.fi/apua-ja-tukea/tukea-arkeen/muistiyhdistykset)

Muistiluotsi-keskukset:  
[muistiliitto.fi/apua-ja-tukea/tukea-arkeen/muistiluotsit](https://muistiliitto.fi/apua-ja-tukea/tukea-arkeen/muistiluotsit)

Muistineuvo-tukipuhelin:  
**09 8766550**  
Maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin klo 12–17  
Vertaislinja  
0800 9 6000 ma- la klo 17-20

Muistikummituokio:  
[muistiliitto.fi/tule-mukaan/muistikummit](https://muistiliitto.fi/tule-mukaan/muistikummit)

Muisti ja parisuhde:  
[muistijaparisuhde.fi](https://muistijaparisuhde.fi)