

Tule mukaan kertomaan oma tarinasi!

Muistisairauden monet kasvot -kampanja

www.muistini.fi

1. LÖYDÄT KAMPANJAN VERKOSTA

Muistisairauden monet kasvot -kampanjan sydän on verkkosivusto, joka avataan syyskuussa Muistiviikolla. Sivustolta löydät muiden muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä tarinoita. Anna niiden innostaa ja inspiroida!

2. KERRO OMA TARINASI

Kaikkia tarinoita yhdistää yksi asia: ne liittyvät muistisairauteen. Tarina kertoo ajatuksista, tunteista ja kokemuksista, jotka sinulla liittyvät muistisairauteen. Sinun arjestaasi muistisairaudesta kanssa.

Voit jakaa tarinasi verkkosivustolla heti, kun sivusto on syyskuussa julkaistu.

3. KYSYMYKSET

Kun kirjoitat omaa tarinaasi tai kirjaat läheisesi tarinaa, voit pohtia vaikkapa näitä kysymyksiä. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata, poimi joukosta itsellesi sopivat ja sinua kiinnostavat:

- Miten ja milloin sait diagnoosin? Kauanko diagnoosin saaminen kesti?
- Millaisia ajatuksia sinulla heräsi, kun sait diagnoosin?
- Olitko ennen diagnoosia ollut huolestunut muististasi tai huomannut arjessa asioita, jotka mietityttivät?

- Miten arkesi muuttui? Millaista arkea elät nyt?
- Millaiset asiat tuovat iloa ja hyvää mieltä arkeesi?
- Millainen yhteinen tekeminen antaa teille molemmille voimia?
- Miten muistisairaus vaikuttaa/vaikutti parisuhteeseen?
- Miten muistisairaus vaikuttaa/vaikutti perhe-suhteisiin? Entä ystävyyssuhteisiin?
- Millaisia tunteita sinussa sairaus herättää?
- Mistä olette yhdessä saaneet apua ja tukea?
- Mikä on erityisen vaikeaa ja raskasta?
- Mikä antaa sinulle voimia vaikeina hetkinä?
- Mitä sanoisit muille muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen, joiden arkea asia koskettaa?
- Mitä hyvän mielen hetkiä arjessasi on?
- Mitä ajattelet tulevaisuudesta?
- Mitä muistisairauteen liittyviä leimoja tai ennakkoluuloja olet kohdannut?
- Mitä asioita toivoisit ihmisten muistavan, kun he kohtaavat sinut?
- Mitä toivoisit, että ihmiset kysyisivät sinulta muistisairaudesta?
- Millainen olisi muistisairaille ja heidän läheisilleen ystävällinen Suomi?

3. OTA VALOKUVA

Tarinaa tarvitaan valokuva sinusta. Selfie tai toisen ottama, ihan kumpi vaan passaa. Kuvan voi ottaa kännykällä tai kameralla. Tässä ideoita kuviin:

- Kuvassa ei tarvitse välttämättä katsoa kameraan, mutta voit, jos se tuntuu luontevalta. Kasvojen pitää näkyä kuvassa.
- Kuvassa näyttää kivalta, jos teet siinä jotain: luet kirjaa, teet käsitöitä, kävelet kohti kameraa, katselet valokuvia, istut pihalla tai kahvilassa. Kuvaa ulkona, jos mahdollista, siellä on kaunis valo. Vältä salamaa.
- Ota puolilähikuva. Se tarkoittaa kuvaa, jossa näkyy kasvojen lisäksi hartiat.

4. LISÄÄ ELOKUUSSA!

Voit elokuussa kysyä omasta muistiyhdistyksestäsi lisää tietoja.

- Kuinka tarina ja kuva syötetään sivustolle.
- Tarinan merkkimäärä (vähimmäis- ja enimmäismitta).

5. KYSYMYKSIÄ? OLE YHTEYKSISSÄ, KERRON LISÄÄ!

viestintäsuunnittelija
Minna Hietakangas
minna.hietakangas@muistiliitto.fi
050 5242 190