Aivoterveyttä ikääntyville -etävalmennusryhmä

Ohjausmateriaali ammattilaisille

2023

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aihekokonaisuudet

1. Tutustuminen ja johdattelua aivoterveyteen
2. Liikunta
3. Aivotreeni
4. Ruokailu
5. Ruokailu
6. Uni ja rentoutuminen
7. Sosiaaliset suhteet
8. Mielen hyvinvointi
9. Muistin toiminta
10. Seuranta ja toiminnan vahvistus
11. Seuranta ja toiminnan vahvistus

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

1. Tervetuloa!

Tapaamisen sisältö

- Tutustutaan toisiimme
- Mihin ryhmään olette tulleet?
- Ryhmään sitoutuminen: miten merkityksellinen tämä asia on minulle?
- Sovitaan työtavat, aikataulut ja ryhmän pelisäännöt
- Käydään läpi ryhmän teemat ja tavoitteet

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Miten Teams toimii?

- Jos tapaamisen aikana ilmenee teknisiä ongelmia, kirjaudu ulos ja liity Teamsiin uudestaan. Jos et pääse liittymään Teamsiin, soita numeroon, mikä on samassa sähköpostiviestissä, kuin seuraavan tapaamisen Teams-linkki
- Pidä mikrofoni ja kamera pois päältä muiden puheenvuorojen aikana
- Voit pyytää puheenvuoroa nostamalla kättä
- Voit kirjoittaa kommenttisi myös chattiin

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tutustuminen

- Kuka olet ja mistä tulet?
- Mikä on mieluisin harrastuksesi/mistä pidät?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mitä asioita mielestäsi liittyy aivoterveyteen?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Jokainen sormi vahvistaa toinen toisensa vaikutusta!

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Miksi omaa aivoterveyttä kannattaa edistää?

- Aivoterveys on hyvinvointimme ja toimintakykymme perusta
- Aivojen terveys vaikuttaa mm. sydämen ja muistin toimintaan sekä kaikkeen tekemiseemme arjessa
- Aivot ovat herkkiä erilaisille vaurioille, siksi niistä tulee huolehtia.
- Uusimpien tutkimusten mukaan elämäntapoihin vaikuttamalla muistisairauden riskiä voidaan pienentää ja sairastumista siirtää muutamalla vuodella
- Pienetkin muutokset voivat olla merkittäviä ja kantaa tulevaisuudessa pitkälle!

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Millaisia elämäntapamuutoksia olet tehnyt aiemmin?

Kokemuksesi aiemmista elämäntapamuutoksista?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Miten arvioit pystyväsi elämäntapamuutoksiin tällä hetkellä?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Väliverryttelynä Tervehdysliike

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ryhmän pelisäännöt

- Kaikki käsiteltävät asiat ovat luottamuksellisia. Ryhmässä puhutut asiat pysyvät ryhmän sisällä
- Ryhmän ulkopuolella voin puhua asioista jotka koskevat minua tai sitä, mitä olen oppinut
- Ryhmän toimivuuden kannalta on tärkeää sitoutua ryhmään ja osallistua sen toimintaan
- Ryhmässä jaamme puheenvuoroja tasaisesti, jotta kaikki pääsevät ääneen
- Mikäli et pääse mukaan tapaamiseen, ilmoita siitä ohjaajalle sähköpostitse.
- Elämäntapojen muuttamisessa on kyse oppimisesta. Kun jakaa omia oivalluksiaan ja kokemuksiaan muille, se voi auttaa myös toisia onnistumaan.

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivoterveyden edistäminen ei ole suorittamista, vaan

- Itsensä arvostamista ja myötätuntoa itseä kohtaan
- Kohtuullisuutta
- Armollisuutta
- Pieniä tekoja, mitkä lisäävät hyvää oloa itselle
- Oman kehon tuntemusten kuuntelua –mitä minä tarvitsen tänään?
- On hyvä muistaa että pienet muutokset kantavat yleensä pidemmälle
- On tärkeää, että muutos on omaan arkeen sopiva ja tuo itselle iloa
- Muista myös kehua itseäsi niistä asioista, mitä teet jo aivoterveytesi hyväksi

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kotitehtävä seuraavalle kerralle

Pohdi seuraavia kysymyksiä ja kirjaa itsellesi ylös:

- Millaisena haluan nähdä elämäni vuoden päästä, kun ryhmän toiminta päättyy?
- Mitä teen, tai miten voin itse vaikuttaa, jotta nämä toteutuvat?

- Seuraavalla kerralla keskustellaan tehtävästä

- *Linkki alkukyselyyn*

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mikä fiilis ensimmäisen tapaamisen jälkeen?

Kuvan lähde: Ryhmärenki.fi

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

- Seuraava tapaaminen on:
- Aiheena liikunta ja tasapaino

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivoterveyttä ikääntyville –etävalmennusryhmä

2. Liikunta ja tasapaino

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

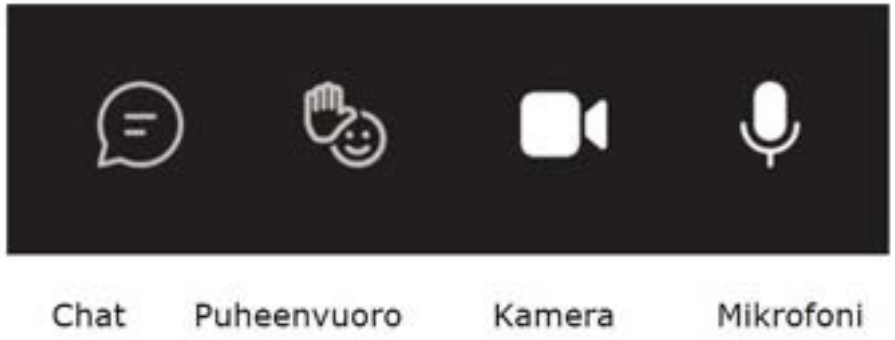
Tervetuloa!

Tänään ohjelmassa

- Viime kerran kotitehtävän läpikäynti
- Liikunnan merkitys aivoterveydelle ja kaatumisten ehkäisyyn
- Jumpataan yhdessä
- Kotitehtävä seuraavalle kerralle

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kertausta Teamsin toiminnasta



- Jos tapaamisen aikana ilmenee teknisiä ongelmia, kirjaudu ulos ja liity Teamsiin uudelleen
- Jos edellinen ei onnistu, soita ohjaajan numeroon (löytyy sähköpostista)
- Pidäthän mikrofonin (ja kameran) pois päältä muiden puheenvuorojen aikana
- Voit pyytää puheenvuoroa nostamalla kättä
- Voit myös kirjoittaa kommenttisi chattiin

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Keskustellaan kotitehtävästä

- Millaisena haluan nähdä elämäni vuoden päästä tämän ryhmän päättyessä?

- Mitä asioita voin tehdä, että tämä toteutuu?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Miten liikunta mielestäsi edistää aivojen hyvinvointia?

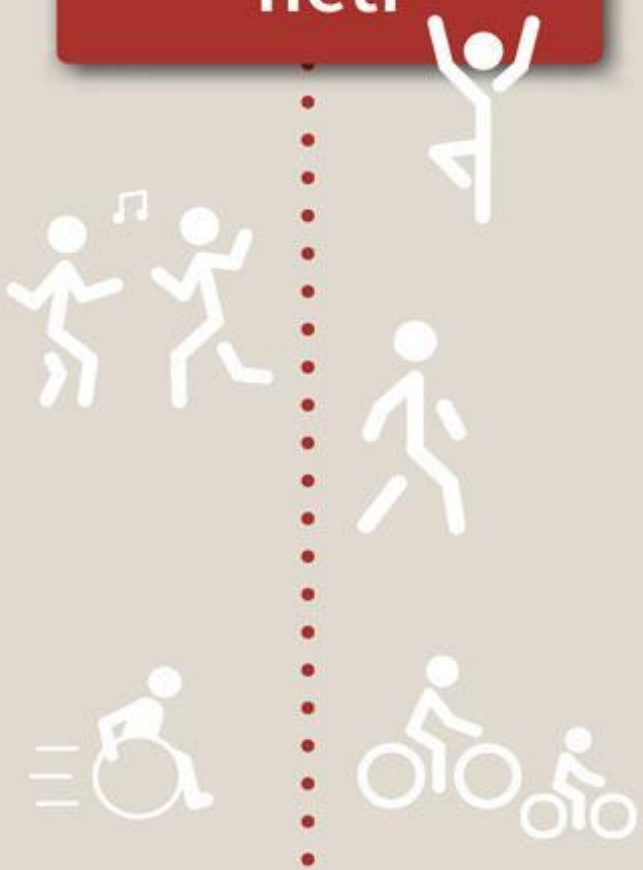
- Liikunta tehostaa aivojen verenkiertoa
  -> Aivot saavat happea ja tärkeitä ravinteita
- Liikunta lisää aivosolujen välisiä yhteyksiä ja auttaa niitä uusiutumaan
  -> Tärkeää esimerkiksi muistin toiminnan kannalta
- Parantaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä
- Parantaa unenlaatua ja nostaa vireystilaa

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti



Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa.

  Koska
  - hermoimpulssit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
  - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
  - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

jatkossa

- **Aivoissa** tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- Useiden muiden **sairauksien riski** pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinvaivat, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä
- **Paino** pysyy kurissa.
- **Luusto** vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset **suoliston** bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- Mahdollinen **lääkityksen tarve** vähenee tai loppuu.

UKK-instituutti

ukkinstituutti.fi

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa viikossa

- **Mieliala** kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievittyä.
- **Uni** saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- **Lihasten suorituskyky** parantuu, kun hermoimpulssit lihaksiin tehostuvat.
- **Tasapaino**, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset **tuki- ja liikuntaelimistön** kivut lievittyvät.

muutamassa kuukaudessa

- **Aivojen toiminta** ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa jatkuvat.
- **Perusaineenvaihdunta** tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- **Leposyke ja -verenpaine** laskevat, sydänlihaksen ja hengityslihasten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin **kestävyyskunto** parantuu.
- **Lihasvoima** lisääntyy koska lihassolujen koko kasvaa.
- Riski mahdollisen selkäkivun pitkittymiseen pienenee.
- Liike ylläpitää **toimintakykyä** ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelimistön kivuissa.

puolessa vuodessa

- Toiminnalliset yhteydet aivorakenteiden välillä vahvistuvat.
- **Kyky sietää stressiä** parantuu.
- Veren **rasva-arvot** parantuvat.
- **Sokeriaineenvaihdunta** kohentuu.
- **Verenpaine** laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.
- **Vastustuskyky** parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

Jumpataan yhdessä

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Jumppaohjeet ohjaajalle (jako pois tässä kohtaa)

-Jumpan voi tehdä istuen tai seisten

- Lähde marssimaan, anna käsien heilua sivulla
- Avaa polvet sivulle ja jatka marssia
- Tuo jalat yhteen ja jatka hetki marssia
- Aseta sormet olkapäille, pyörittele hartiat
- (liike istuen) Lähde ojentamaan jalkoja vuorotellen, jännitä jalkaa yläasennossa, laskiessa rentouta (aktivoi pakaralihas). (Liike seisten) Nosta polvia vuorotellen ja rauhallisesti. Huomioi tässä liikkeessä hyvä tuki keskivartalosta (eli ”vyö kireälle”) ja pakara- ja reisilihaksen aktivointi
- Lähde nostamaan vuorotellen kantapäitä lattiasta, vastusta käsillä (tämä aktivoi reisi- ja pakaralihasta)
- Jos pystyt, nouse seisomaan ja kyykkää kevyesti takapuoli pitkälle työntäen (kuin istuutuisit). (Pieni jousto polvista ja takapuolen pitkälle työntäminen ei rasita polvia, jos niissä on kulumaa)
- Kurota kädellä vastakkaista nilkkaa nojaamalla eteenpäin ja vatsa napakkana, ojenna siitä käsi ylös ja paina samalla lapaa kohti selkärankaa. Toista kummallekin puolelle pari kertaa (tämä on kehon keskiviivan ylittävää liikuntaa, eli toimii hyvin myös aivotreeninä)
- Pyöräytä lopuksi hartiat, venytä kyljet sekä pumppaa nilkat
- Lopuksi ravistele ja rentouta!

Ohjaaja voi alustaa tämän jumpan toimivan hyvänä tasapainoharjoitteluna ja myös osin hyvänä aivotreeninä (keskiviivan ylittävä käsien ojennus) ja reisi-pakaralihasten vahvistamisena (arjen toimintakyvyn ylläpito ja kaatumisen ehkäisy, eli vahvistetaan ”reserviä” jos tulee esim. terveydellisiä haasteita)

Aivopähkinä: Mitä kolmea asiaa on tärkeää edistää monipuolisessa liikuntaharjoittelussa?

1. KYYVESTÄS
2. SIKAHULNOT
3. PONISATAA

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kaikki liike on hyväksi

- Yksittäistä liikuntasuoritusta merkityksellisempää on arjen aktiivisuus ja paikallaan olon tauottaminen

→**Jokainen askel kannattaa!**

- **Esimerkkejä arkiliikunnasta**
  - Portaissa kulkeminen, siivoaminen, pihatyöt, istumasta ylösnousuharjoitukset, kaupassa käynti/ muu asiointi kävellen tai pyöräillen
  - Tuleeko sinulle mieleen muita hyviä esimerkkejä arkiliikunnasta?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

- Lihasvoimaharjoittelu
  - Esim. portaiden nousu, kuntosaliharjoittelu, vesijumppa, kotijumppa
- Kestävyysliikunta
  - Esim. kävely, pyöräily, tanssi uinti, vesijuoksu
- **Tasapaino heikkenee iän myötä huomaamatta!**

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Miksi hyvä tasapaino on tärkeää?

- **Hyvä tasapaino sujuvoittaa liikkumista ja pienentää kaatumisriskiä**
- Hyvä lihaskunto kehittää tasapainoa
- Tasapainon kannalta tärkeää ovat myös näöstä huolehtiminen, riittävä valaistus ja siisti ympäristö
- **Tasapainoharjoittelu toimii myös aivotreeninä!**

Kuva: Pexels

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Vinkkejä tasapainon ja kehonhallinnan harjoittamiseen

- Epätasaisella alustalla, esim. metsässä, kävely
- Tanssi, pallopelit, lihaskuntoharjoittelu

Kuva: Pexels

Helppoja tasapainoharjoitteita arjessa

(huomioi turvallisuus!)

- Esim. hampaita pestessä, ruokaa laittaessa tandemseisonta TAI yhdellä jalalla seisominen
- Istuminen tyynyn/ jumppapallon päällä ilman selkä- tai käsinojia + jalkojen nostelu ilmaan
- Kävely ”viivaa pitkin” tai takaperin

https://www.meijanpolku.fi/category/iakkaiden-tasapainoharjoittelu/ (tietoa, testejä ja harjoitteita)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mitkä ovat sinulle mieluisia tapoja liikkua?

Kuva: Pexels

Kuv

Millaisilla pienillä muutoksilla voisit edistää arjen aktiivisuuttasi?

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Koetko tarvetta saada tukea säännölliseen liikunnan harrastamiseen?

- Tiedätkö mistä saat tukea omalta paikkakunnalta?
- Liikuntaneuvonta paikkakunnittain: Liikuntamahdollisuudet Keski-Suomessa – Meijän polku (meijanpolku.fi)
- Jos sinulla on tuki- ja liikuntaelinvaivoja tai muita toiminnallisia rajoitteita on liikuntaharjoittelu tärkeää suunnitella **fysioterapeutin** kanssa yhdessä

kuva: Pexels

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Etäjumpat netissä

- Etäliikuntaryhmät | Jyväskylä.fi (jyvaskyla.fi)

Omatoimista liikuntaa:

- Muistipuisto Liikettä niveliin – Muistipuisto
- Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut - YouTube

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kotitehtävä seuraavalle kerralle

- Toteuta vähintään yksi arjen aktiivisuutta edistävä liikuntatavoitteesi, josta tänään keskusteltiin
- Seuraavalla kerralla keskustellaan tehtävästä

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Millä fiiliksellä (1-10)?

MAHTI -tunnekortit

TI-

- Seuraava tapaaminen on:
- Aiheena aivotreeni

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

3. Aiheena aivotreeni

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Tänään ohjelmassa

- Kotitehtävän läpikäyminen (toteuta vähintään yksi arjen aktiivisuutta edistävä liikuntatavoite, josta keskusteltiin edellisellä kerralla
- Pääaiheena aivotreeni
  - Mitä se on ja miksi se on tärkeää?
  - Tehdään yhdessä aivojumppaa

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mitä sinulle tulee ensimmäisenä mieleen sanasta aivotreeni?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivotreenin määritelmä

- Aivotreenillä tarkoitetaan aivojen tiedonkäsittelyä toistuvasti aktivoivaa ja haastavaa toimintaa, jolla odotetaan olevan henkilön toimintakykyä parantavaa vaikutusta
- Jokainen voi aivojaan aktivoimalla lisätä niiden kestävyyttä ja kykyä ylläpitää normaaleja tiedonkäsittelyn toimintoja

Tiedonkäsittelyn toimintoja ovat mm.
- Havaitseminen
- Muisti
- Tarkkaavaisuus
- Oppiminen
- Kieli
- Ajattelu
- Ongelmanratkaisu
- Vertailu, luokittelu, tärkeän tiedon valinta

→ Toimintojen harjoittaminen on aivotreeniä

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivojen ”jumppaaminen” aktivoi ja kehittää niiden tiedonkäsittelyä

- Älylliset haasteet luovat uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä ja vaikuttavat siten positiivisesti mm. oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, havainnointiin ja muistiin
- Hyvin verkottuneet aivot pystyvät tekemään haastavampaa ongelmanratkaisua ja sopeutuvat muutostilanteisiin → tukee näin ollen arjen toimintoja
- Aivot kehittyvät siihen mihin niitä käytetään - myös ikääntyneenä

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivojen ”jumppausta” ovat esimerkiksi

- Uuden oppiminen
- Keskittymistä vaativa tekeminen, kuten palapelit
- Ongelmanratkaisu, kuten pulmatehtävät
- Rutiineista poikkeaminen
- Sosiaalinen vuorovaikutus: keskustelu, muistelu, väittely, yhdessä tekeminen
- Maailman avartaminen kulttuurin avulla, kuten lukeminen, musiikki, teatteri
- Liikunta, kuten tanssi, tasapainoilu
- Muu toiminnallinen aivotreeni

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Miksi kannattaa tehdä aivotreeniä?

- Älylliset haasteet luovat uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä ja vaikuttavat siten positiivisesti muistiin
- Aivot kehittyvät siihen mihin niitä käytetään - myös ikääntyneenä
- Hyvin verkottuneet aivot pystyvät tekemään haastavampaa ongelmanratkaisua ja sopeutuvat muutostilanteisiin

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivot rakastavat pelejä,
musiikkia, tanssia,
opiskelua, lukemista
ja rutiineista poikkeamista

– kaikkea, missä ne
joutuvat jumppaamaan
hermosolujaan!

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Sanojen vertailu -tehtävä

- Sanojen taustalla on aiemmin opittua tietoa, johon saatua tietoa verrataan
- Vertailussa ratkaisuja voi olla monia, jonka vuoksi vastatessa myös perustelut ovat merkityksellisiä
- Arjessa tämänkaltaista vertailun taitoa tarvitaan mm. kaupassa eri tuotteiden hinnan/kilohintaa vertailtaessa

- **Millaisia tiedonkäsittelyn toimintoja tässä tehtävässä käytettiin?**

Mitä yhtäläistä ja eroa sanapareilla on?	
Lentokone	**Juna**
Vauhdikas	**Puuhakas**
Kerrostalo	**Teltta**

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tehokas aivotreeni yhdistää tiedonkäsittelyn eri toimintoja

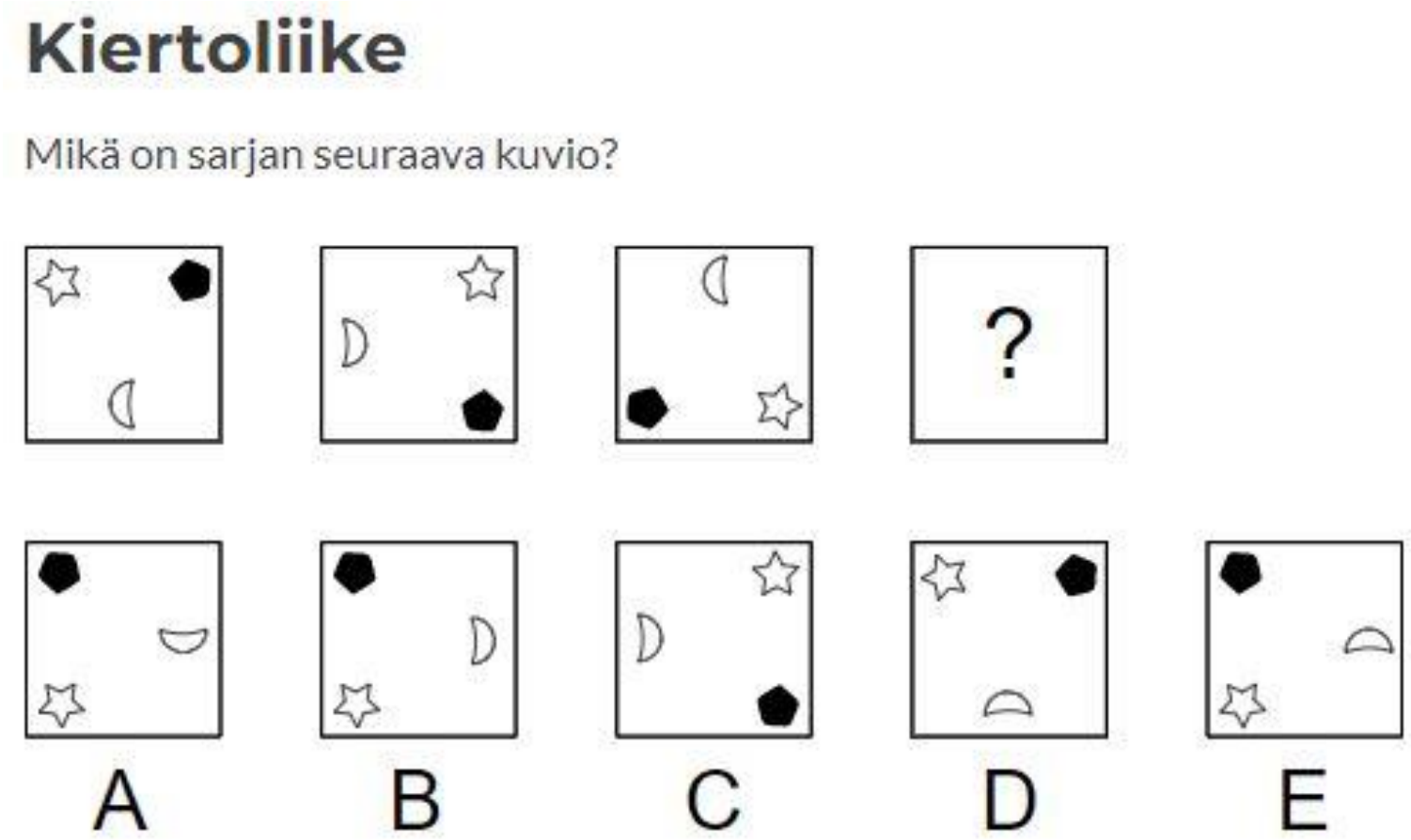
- Havaitseminen
- Muisti
- Tarkkaavaisuus
- Oppiminen
- Kieli
- Ajattelu
- Ongelmanratkaisu
- Vertailu, luokittelu, tärkeän tiedon valinta

Harjoitusten kautta opittu taito siirtyy arjen tilanteisiin

- Tarkkaavaisuuden harjoittaminen auttaa liikenteessä
- Päättelyn harjoittaminen auttaa ongelmanratkaisussa, kuten tavaroiden etsimisessä ja tilanteiden ennakoinnissa
- Hahmottamisen harjoittaminen auttaa suunnistamaan vieraassa maastossa
- Rentoutumisen harjoittaminen auttaa pysymään rauhallisena ja keskittymään haastavissa tilanteissa

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

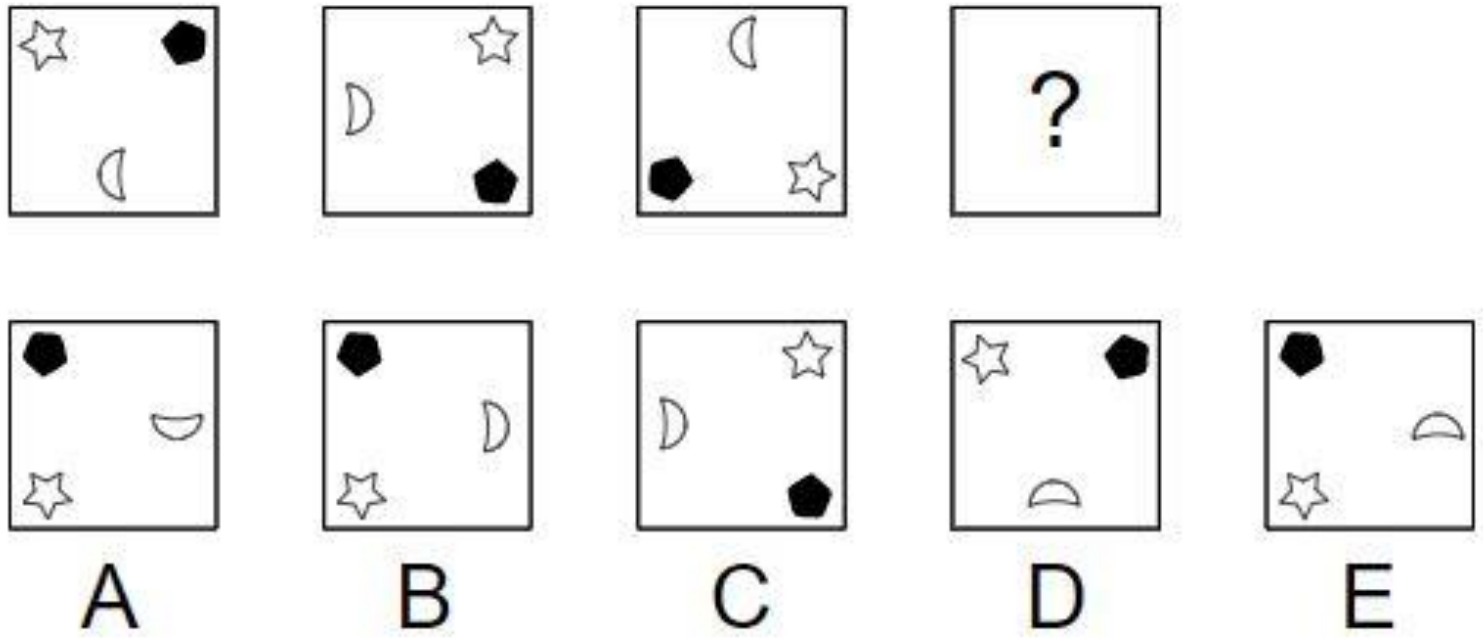
Avaruudellinen hahmottaminen –tehtävä (lähde: Avaruudellinen hahmottaminen – Gocere)



KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kiertoliike

Mikä on sarjan seuraava kuvio?



Vastaus: B

Selitys: Kuvio liikkuu myötäpäivään, eli kellon viisareiden suuntaisesti. Tästä on helppo päätellä, että mahdollisia vaihtoehtoja ovat A, B ja E. Oikean vaihtoehdon löytämiseen tulee hoksata, että myös kuu pyörii myötäpäivään ja siirtyy aina 90 astetta akselinsa ympäri.

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tavupelit ja tavutehtävät | Tavuoppia ja aivojumppaa (ryhmarenki.fi) ovat hyvää aivotreeniä

- Tavupelejä voi tulostaa ryhmälle, tehdä nettipelinä ryhmän kanssa, tai itsekseen

- Esimerkkejä tavupeleistä:
  - Tavupyörä (helppo) : keksikää sanoja jotka alkavat tavusta Tavupyörä 2 (RyhmäRenki.fi) - Onnenpyörä (wordwall.net)
  - Diftongipyörä (hieman vaativampi): keksikää sanoja, joissa on tämä diftongi Diftongipyörä (RyhmäRenki.fi) - Onnenpyörä (wordwall.net)
  - Tavusta sanaksi –laatikkoleikki: 24 luukkua, joista jokaisesta ilmestyy tavu. Ryhmä yrittää keksiä mitkä aihepiiriin liittyvät sanat alkavat kyseisellä tavulla. Esimerkki: SUOMEN NISÄKKÄÄT: Miten sana jatkuu? (RyhmäRenki.fi) - Laatikkoleikki (wordwall.net)

Miten sinä haastat aivojasi arjessa ja harrastuksissa?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tauko

Lasi vettä aivotreenin jälkeen virkistää!

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Kirjaimet sekaisin -aivopähkinä

- **Mikä kukka?** **VÄRINÄ KAPAKKA**
- **Mikä kasvi?** **HETKEN SELLI**
- **Mikä auto?** **TERV CHLOE**
- **Mikä suomalainen kaupunki?** **IKÄINOJES**

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Millainen liikunta on mielestäsi hyvää aivotreeniä?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Liikunta aivotreeninä

Liikunta tehostaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä sekä muistia vielä 1-4 tuntia liikkumisen jälkeen

- Kehon keskiviivan ylittävät harjoitukset haastavat koordinaatiota: esimerkiksi eteen-taakse taivutukset, tai sivulle taivutukset
- Uusien tanssiliikkeiden opettelu
- Jooga
- Takaperin kävely
- Tasapainoilu
- Kaksoistehtäväharjoittelu imitoi arkielämän toimintoja – millaisia eri toimintoja teet arjessasi yhtäaikaisesti?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tehdään yhdessä toiminnallinen aivotreeni

Miltä treeni tuntui?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Sosiaaliset pelit haastavat aivoja monipuolisesti ja monen aistin kautta

- Tieto- ja keskustelupelit kuten Trivial Pursuit ja Alias
- Strategista ajattelua kehittävä shakki
- Palapelit
- Ulkopelit, kuten mölkky

Ovatko sosiaaliset pelit sinulle mieleistä aivotreeniä?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivot saavat parhaiten tarpeeksi haasteita ja virikkeitä kun

- Sisällytät treenin arjen askareisiin, sosiaalisiin tilanteisiin tai esimerkiksi liikuntaharjoitteluun
- Haastat ajatteluasi silloin kun vireystilasi sen sallii → virkeänä jaksat ylläpitää tarkkaavaisuuttasi ja havaitset paremmin vaihtoehtoisia ratkaisutapoja
- Tekeminen on säännöllistä, mielekästä ja sopivan haastavaa
- Muistat tauottaa -virheiden lisääntyminen ja ajatusten harhaileminen ovat merkkejä tauon tarpeesta

Kannattaa valita harrastuksia, jotka samalla piristävät mieltä!

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Käytännön vinkkejä aivotreeniin

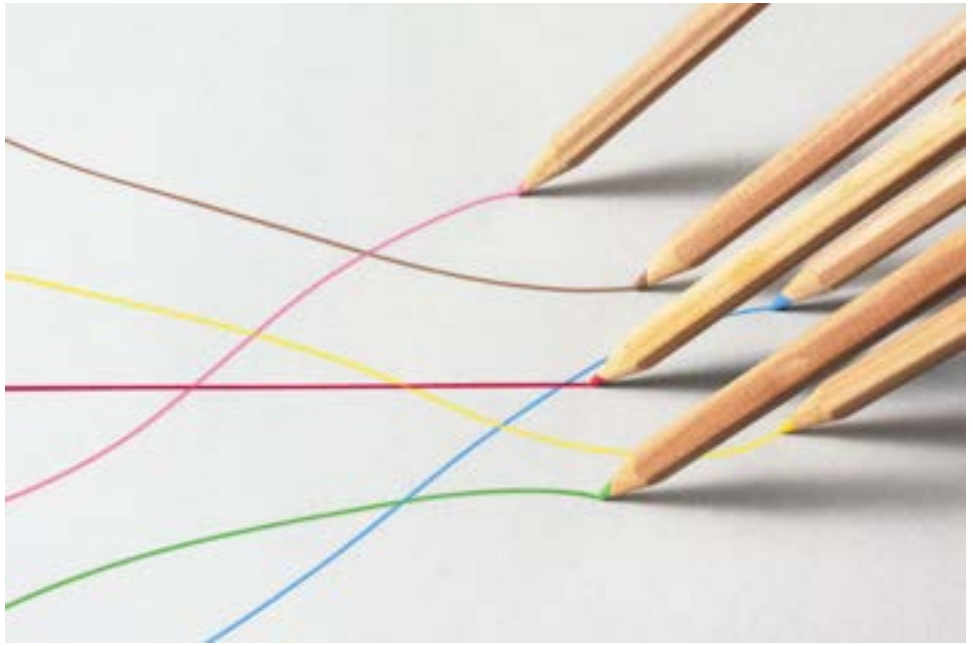
- **Kutsu** kaveri kulttuuriharrastuksiin
- **Treenaa** aivojasi: pelaa shakkia, sudokua, muistipelejä, kokoa palapelejä, tee ristisanatehtäviä, tai väritystehtäviä
- **Poikkea** rutiineista: kävele uutta reittiä, tee aamutoimet uudessa järjestyksessä
- **Käytä** aistejasi uudella tavalla: kirjoita toisella kädellä tai laske kolikoita tunnustelemalla
- **Lue** kirja ja keskustele lukemastasi jonkun kanssa
- **Avarra** maailmaasi kulttuurin avulla: käy teatterissa, museossa, konsertissa tai taidenäyttelyssä
- **Elvytä** vanha harrastus tai aloita uusi – opiskele kieli, päätä joskus aloittamasi neule, kaiva lenkkarit kaapista ja suuntaa ulos, opettele soittamaan jotain instrumenttia tai liity kuoroon, aloita teatteriharrastus ja tutustu ennakkoluulottomasti uusiin ihmisiin

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kotitehtävä seuraavalle kerralle

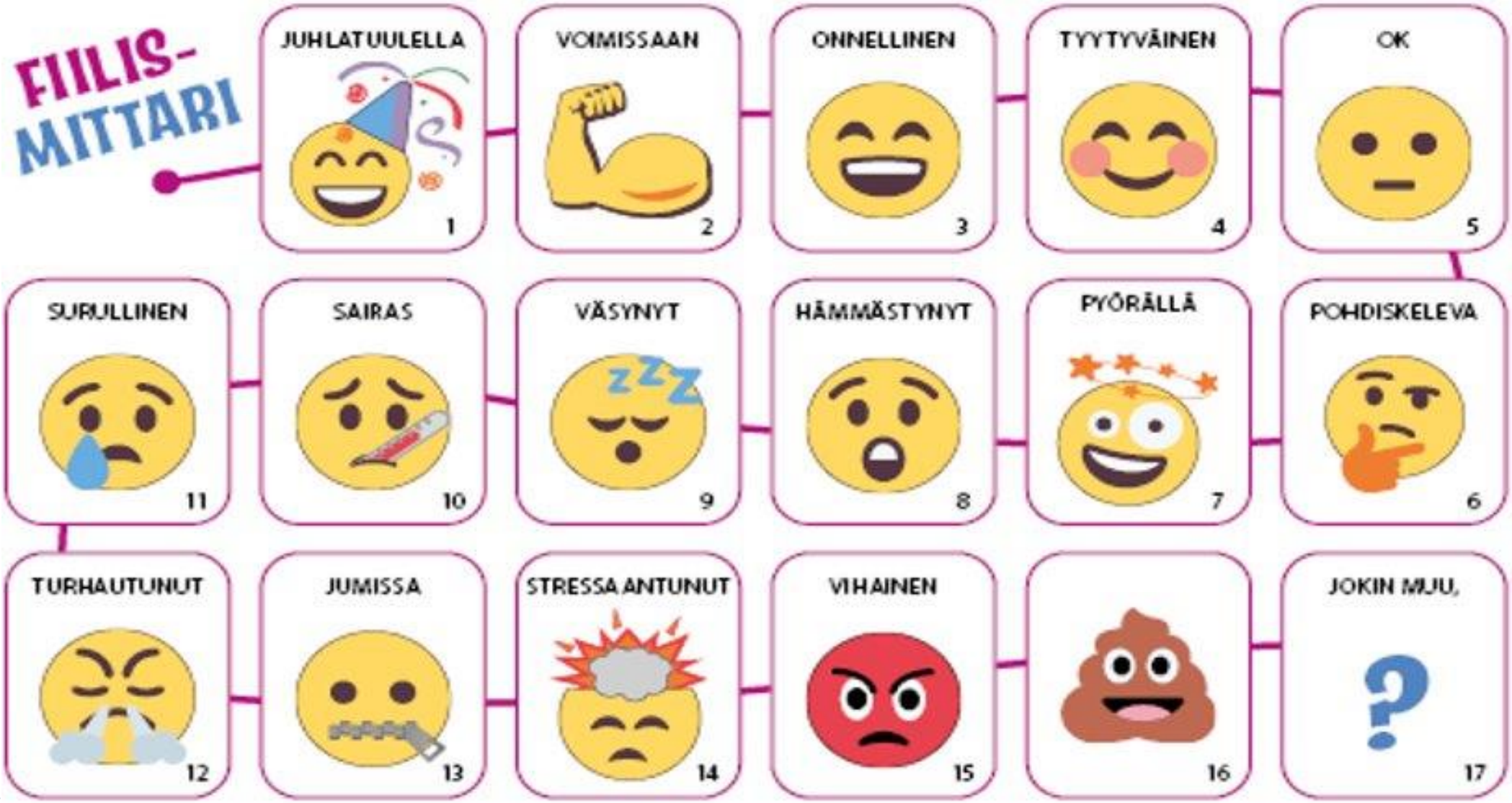
Pohdi, mikä on sinulle sopivan haastavaa ja mieluista aivotreeniä

- Lisää arkeesi kaksi aivotreeniä
- Ota tavoitteeksi 2-3 treeniä viikossa
- Pyri ottamaan ne pysyväksi osaksi arkeasi
- Muista tekemisen ilo!



KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Millä fiiliksellä aivotreenien jälkeen?



CC BY-NC-SA 4.0 Juttu-tupa-toiminta ja Kirsi Alastalo 2021 | RyhmäRenki.fi

Seuraava tapaaminen on:

Aiheena:
aivoterveyttä edistävä ruokailu

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Lähteet

Kuvat

Pexels

Microsoft 365 kuvapankki

Fiilismittarikuva: Mikä fiilis? -sivulla on ideoita ryhmien ja koulutusten fiiliskierroksiin. (ryhmarenki.fi)

Tammi, P. 2022. Kognitiivisten taitojen harjoittelua Finger toimintamalliin pohjautuvalle etäryhmälle. Powerpoint-esitys.

Kaksoistehtäväharjoittelu

https://kuntoutusyrittajat.fi/yhdista-ajatus-ja-liike-kognitiivis-motorisella-harjoittelulla

Mendel, Tassiena & Barbosa, Wilames & da Silva, Adriana. (2015). Dual task training as a therapeutic strategy in neurologic physical therapy: a literature review. ActaFisiátrica. 22. 206. doi: 10.5935/0104-7795.20150039.

Varela-Vásquez, L. A., Minobes-Molina, E., & Jerez-Roig, J. (2020). Dual-task exercises in older adults: A structured review of current literature. Journal of frailty, sarcopenia and falls, 5(2), 31–37. https://doi.org/10.22540/JFSF-05-031

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

4. RUOKAILUSTA TUKEA AIVOTERVEYTEEN JA TOIMINTAKYKYYN

Kuva: https://www.voimaaruuasta.fi/

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tänään ohjelmassa:

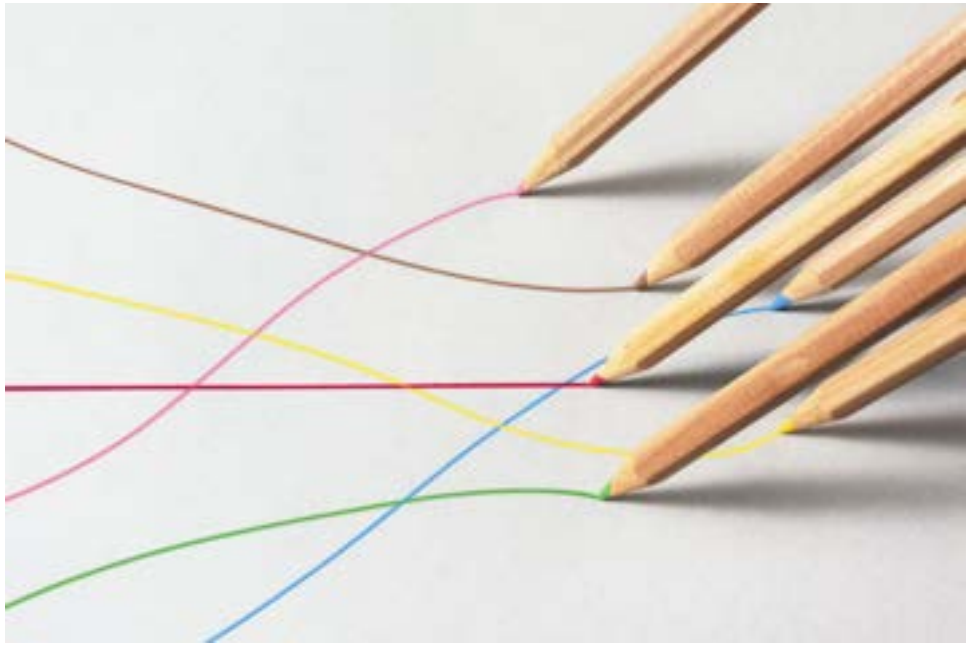
- Kuulumiset ja kotitehtävän purku
- Keskustellaan ruokailusta
- Virkistystauko ja toiminnallinen tuokio: ’Pannukakun valmistus’
- Kotitehtävä:

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kotitehtävä edelliseltä ’aivotreeni’-kerralta

Pohdi, mikä on sinulle sopivan haastavaa ja mieluista aivotreeniä

- Lisää arkeesi kaksi aivotreeniä
- Ota tavoitteeksi 2-3 treeniä viikossa
- Pyri ottamaan ne pysyväksi osaksi arkeasi
- Muista tekemisen ilo!



KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivoterveyttä lisäävät elintavat vahvistavat toinen toistensa vaikutusta

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Mikä ruokailusta tekee aivoterveellistä?

Väite:

- ***Ruokailussa on yhtä tärkeää se miten syödään kuin se mitä syödään***

- Anna esimerkkejä väitteen puolesta
- Miten tätä voisi hyödyntää

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mikä ruokailusta tekee aivoterveellistä?

Väite:

'Aistimukset ovat aivojen ruokaa'

- Mitä esimerkkejä tästä keksit?
- Miten voisit vahvistaa aistimusten voimaa ruokailuun liittyen?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mikä ruokailusta tekee aivoterveellistä?

Mikä ruokaan tai syömiseen liittyvä asia on saanut sinut viimeksi hyvälle mielelle?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ruokailu ja aivoterveys

Millainen voisi olla aivoterveyttä edistävä välipala?

Aivoterveyttä lisäävät tekijät ruokailussa

1. Ilo, hyvä mieli, mielihyvä, aistien käyttö
2. Energia, ravitsevuus
3. Säännöllisyys
4. Ruokavalinnat

Samoilla ruokavalinnoilla voi edistää:

- Aivojen terveyttä
- Sydänterveyttä
- Ympäristön hyvinvointia

Aivoterveyteen vaikuttavat:

- ruuasta nauttiminen
- mukavat ruokailutilanteet ja
- terveelliset arjen valinnat

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tauko ja harjoitus

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Päätät tehdä pannaria…

’Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty’

- esitellään pannarin valmistus vaihe vaiheelta
- jokainen kertoo yhden vaiheen, josta toinen jatkaa
- ***sisällytä jokaiseen vaiheeseen jotain toimintaa tai liikettä, jonka kaikki tekevät***

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

- Mitä harjoitit tässä tehtävässä? Missä tarvitset sitä arjessa?
- Kenet kutsut kanssasi syömään? ☺

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kotitehtävä: **Miltä ruokavaliosi näyttää?**

- Tee testi: https://sydan.fi/testi/testaa-ruokavaliosi
- Kirjaa saamasi pistemäärä itsellesi talteen
- Mistä kohdista sait 0 tai 1 pistettä?
- Valitse näistä 1-3 kohtaa, joihin päätät tehdä muutoksen (kohti suurempia pisteitä ja terveellisempiä valintoja)
- Kirjaa ruokailuun liittyvät tavoitteesi ylös

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mitä ajatuksia tämä kerta herätti?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Seuraava tapaaminen on:

Aiheena:
Ruokavalinnat ja aivoterveys

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

5. RUOKAILUSTA TUKEA AIVOTERVEYTEEN JA TOIMINTAKYKYYN

Kuva: https://www.voimaaruuasta.fi/

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kotitehtävä: **Miltä ruokavaliosi näyttää?**

- Tee testi: https://sydan.fi/testi/testaa-ruokavaliosi
- Kirjaa saamasi pistemäärä itsellesi talteen
- Mistä kohdista sait 0 tai 1 pistettä?
- Valitse näistä 1-3 kohtaa, joihin päätät tehdä muutoksen (kohti suurempia pisteitä ja terveellisempiä valintoja)
- Kirjaa ruokailuun liittyvät tavoitteesi ylös

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ravitsemus ja aivoterveys

Samoilla ruokavalinnoilla voi edistää:

- **Aivojen terveyttä**
- Sydänterveyttä
- Ympäristön hyvinvointia

Mitä aivo-, sydän- ja ympäristöterveyttä edistäviä asioita ruokailussasi on?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Millainen on sopiva ruokailun rytmi?

Syön riittävästi päivän aikana

Jos syöt vain yhden lämpimän ruuan päivässä, on monipuolisten välipalojen syöminen erityisen tärkeää, jotta saat ravintoaineita ja energiaa tarpeeksi.

Tarvitsetko aamupäivään välipalan?

KLO 11-12
LOUNAS

KLO 14-15
VÄLIPALA

Varaan iltapäivään välipalan

KLO 17-18
PÄIVÄLLINEN

Aamuvirkku tarvitsee varhais-aamupalan

KLO 07-08
AAMUPALA

Myöhäis-iltapala tai yöpala tarvittaessa

KLO 20-21
ILTAPALA

- Ruokailuvälit 2-4 tuntia
- Yöpaasto alle 11 tuntia

*Tee suunnitelma, **kuinka saat ruokailurytmin toteutumaan***

Teen iltapalan valmiiksi

Lue lisää:
www.syohyvaa.fi

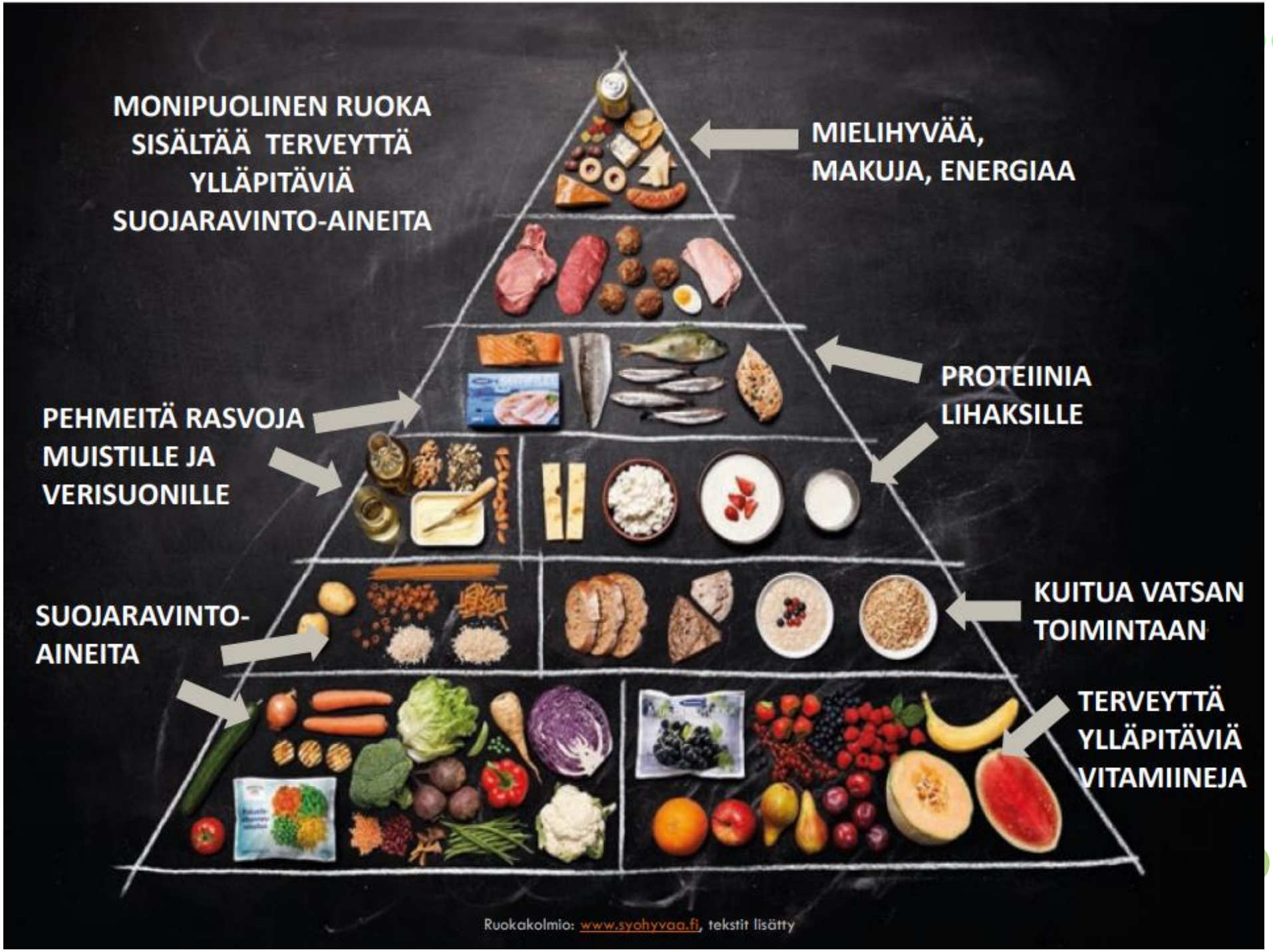
KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

Ruokavalinnat ja aivoterveys

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Pehmeän, tyydyttymättömän rasvan lähteitä
- Suolaa vain vähän
- Kuitua viljoista ja kasvikunnasta
- Alkoholia enintään kohtuudella
- Riittävästi proteiineja: punaisen lihan rinnalle myös kasviproteiineja

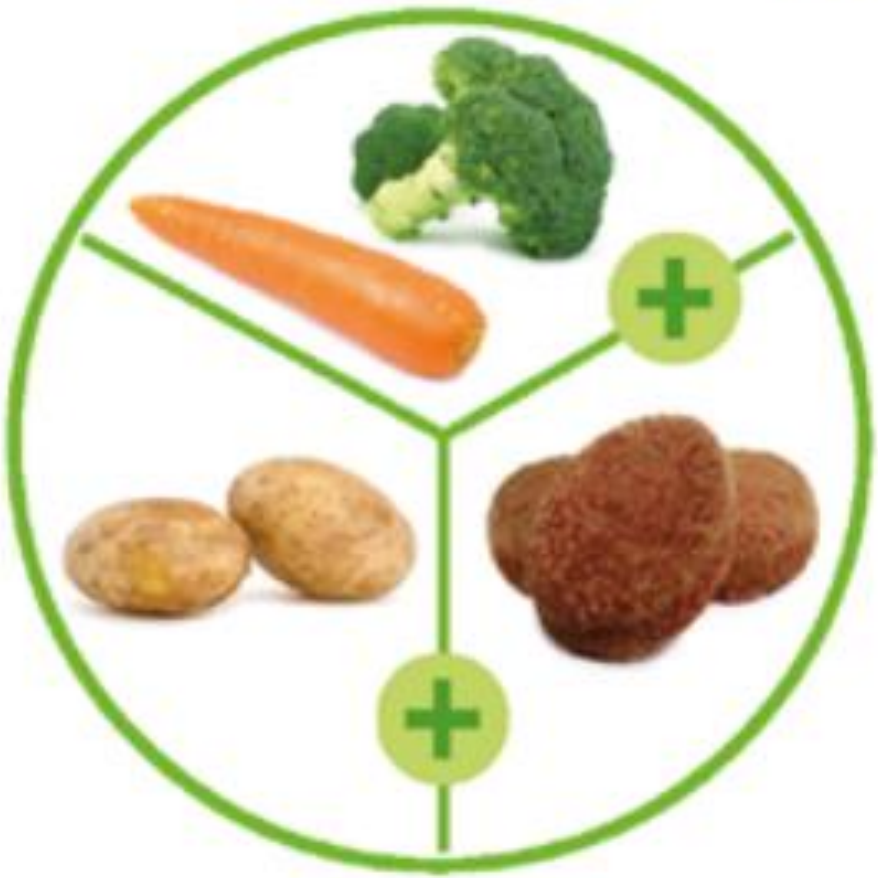
- *Mistä saan tietoa tai apua?*

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE



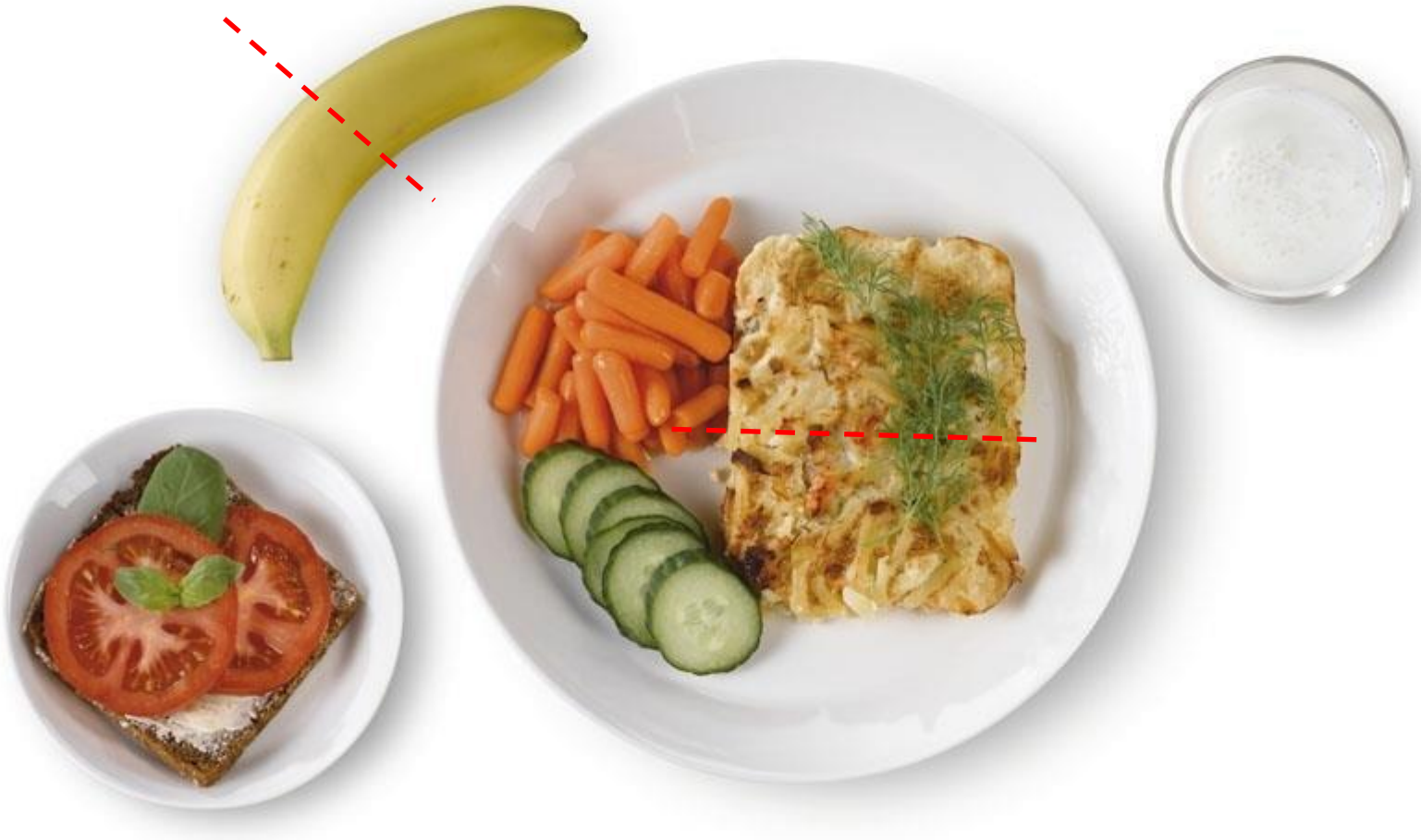
KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Ikääntyvän lautasmalli



=

Helpota arkea eineksillä



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

1. Mikä näitä kuvia yhdistää?

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveyteen -hanke

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Väritä ateriat ja välipalat kasviksilla

Täyttyykö sinun kasvisten, hedelmien ja marjojen päivittäinen saantisuositus:
‘6 kourallista’

Mitä vinkkejä sinulla on kasvisten syönnin lisäämiseksi?

4. Mikä näitä kuvia yhdistää?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Rasvan laatu: lisää pehmeää rasvaa ja vähemmän kovaa rasvaa

- Myönteiset vaikutukset rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan
- Hillitsee matala-asteista tulehdusta
- Yhteys luuston ja lihasmassan säilymiseen ikääntyneillä
- Kognition säilyminen
- Diabeteksen ehkäisy ja hoito
- Kohonneen verenpaineen ehkäisy ja hoito
- Sepelvaltimotaudin ehkäisy ja hoito

Kasvimargariini (>60 %) leivälle yhteensä noin 6 tl/vrk + **Öljypohjainen salaatinkastike 1-2 rkl/annos** + **Rasvaista kalaa 2 – 3 kertaa viikossa** + **Kasviöljy, juokseva/ rasiamargariini ruoanvalmistukseen**

Mistä suolaa tulee ruokailussani?

- miten voin vähentää suolan saantia?

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

SUOSITUS: ENINTÄÄN 5 g =1 tl /PÄIVÄ

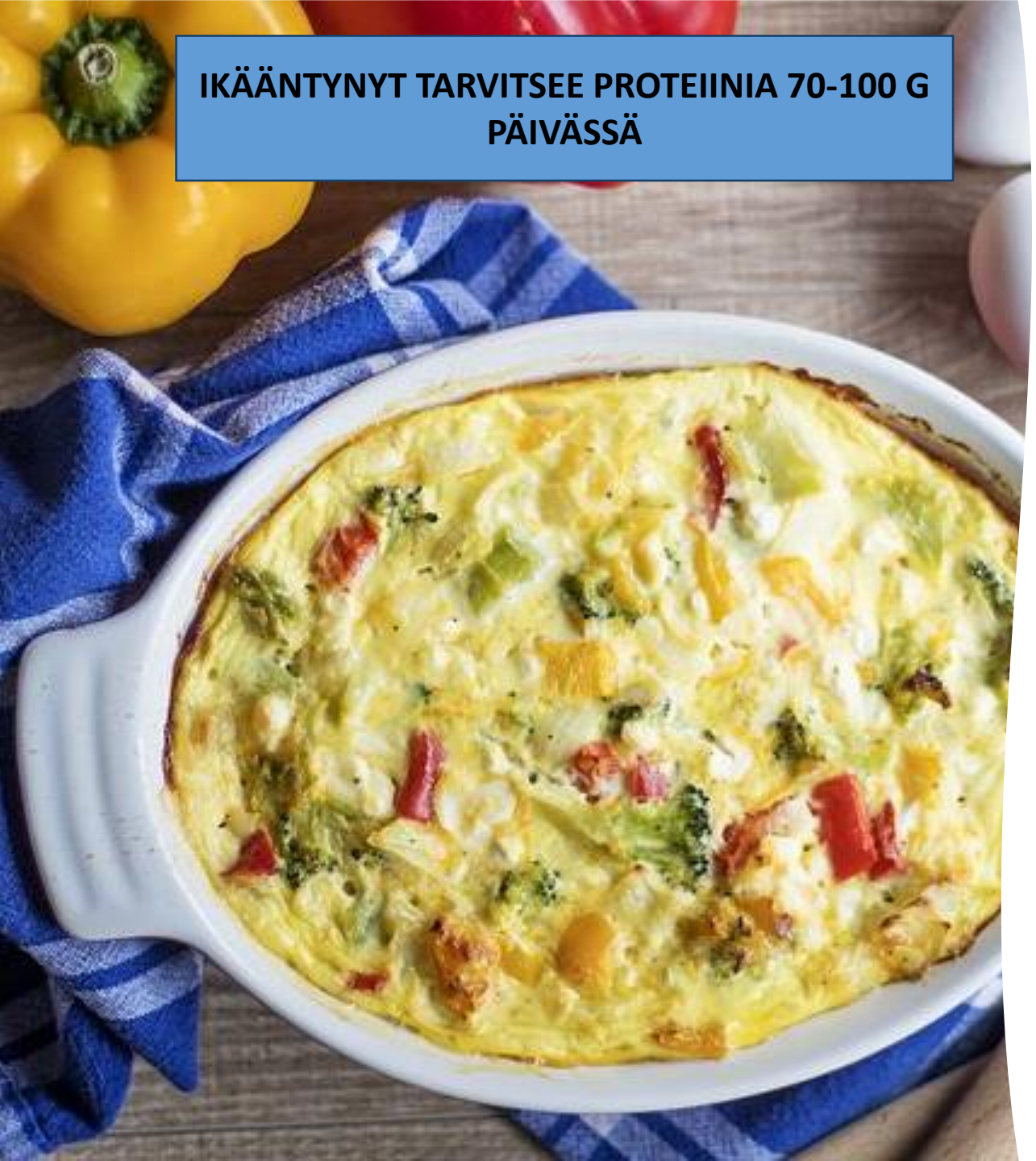
Mistä saan kuituja?

- Miten saan kuitua riittävän määrän: 25 g **(8 annosta)** /35 g **(11 annosta)** päivässä?

JOKAINEN ANNOS SISÄLTÄÄ 3 g KUITUA	RUISLEIPÄVIIPALE	2,7 VEHNÄLEIPÄSIIVUA	2,5 dl 4-VILJAN PUUROA	3,75 rkl MYSLIÄ
115 g KEITETTYÄ TÄYSJYVÄMAKARONIA	1,5 dl KEITETTYÄ TÄYSJYVÄRIISIÄ	4,3 kpl /375 g PERUNAA	40 g PAPUJA	50 g NYHTÖKAURAA
0,5 dl /3 rkl /30 g PÄHKINÄSEKOITUSTA	NOIN 3/4 dl /50 g SIEMENSEKOITUSTA	0,5 dl MARJOJA	1/2 LAUTASELLISTA SALAATTIA	OMENA

5. Mikä näitä kuvia yhdistää?

© Apetta aivoille – avaimia aivoterveyteen -hanke



IKÄÄNTYNYT TARVITSEE PROTEIINIA 70-100 G PÄIVÄSSÄ

Mihin proteiinia tarvitaan?

Proteiinin avulla:

- Kudokset uusiutuvat
- Elimistö ylläpitää vastustuskykyä
- Elimistö valmistaa entsyymeitä ja hormoneja
- Ravintoaineet ja happi kulkevat veressä
- Ylläpidetään luuston, sydämen ja verisuonten hyvää kuntoa

Proteiinivaje:

- Immuunipuolustus ja toipuminen sairauksista heikkenee, alttius tulehduksille kasvaa
- Proteiinin lisäksi myös riittävä energian saanti on tärkeätä

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Proteiinia aterioilta

Noin 20-25 g proteiinia/ateria on hyvä määrä *(lihakset, toimintakyky, luusto)*

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kuvat: Gery ry

Proteiinia välipaloista

Marjarahka

Voileipä

Pähkinät ja omena

Jogurtti ja marjat

Maito- tai piimälasi

Täysjyväleipäviipale

Kuvat: Gery ry

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Valinnat tehdään jo kaupassa

Varaa aikaa

Aloita HEVI - osastolta

Poikkea tutuilta reiteiltä ja kiertele hyllyjä

Tutki tuote-selosteita ja etsi uudenlaisia tuotteita, jotka tukevat hyvin-vointiasi

Suuntaa katse myös alimmille ja ylimmille hyllyille

Tarvitsetko tietoa tai apua muutosten toteuttamiseen?

- Tietoa:
  - https://omaks.fi/hyvinvointisi-tueksi
  - https://www.gery.fi/
- Ruokaan liittyviä palveluita
  - Ostosten teko
  - Ruuanvalmistus
  - Ruokailuseuraa, yhteisruokailun mahdollisuudet
- Palveluneuvontaa kaikissa asioissa:
  - https://omaks.fi/palvelumme/seniorichat
- Ruokailun käytännön toteuttamisen ohjausta
  - Ohjausta ruoka- ja elintarvikevalinnoissa
  - Ruokailun ohjaus omaan tilanteeseen ja arkeen sopien

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Alkoholi ja ikääntyminen

Alkoholin vaikutukset ovat voimakkaammat ikääntyneillä:

- Lihasmassan ja veden osuus kehossa pienenee, **keho muuttuu ikääntyessä aiempaa kuivemmaksi,** siksi alkoholi vaikuttaa aiempaa voimakkaammin

- **Kehon 'suodattimien' teho alenee**
  - Aivojen veri-aivoesteen läpäisevyys on lisääntynyt
    - Haittavaikutukset keskushermostolle
  - Munuaisten toiminnan heikkeneminen
  - Maksan pilkkomiskyvyn väheneminen

- **Lääkkeiden yhteisvaikutukset alkoholin kanssa**
  - Erilaiset sairauden ja lääkitykset heikentävät alkoholin sietokykyä

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Alkoholin käyttö

- Alkoholi on arkipäiväistynyt elämänmenossamme
- Mihin tilanteisiin alkoholin käyttö liittyy?
  - Rentoutuminen
  - Rutiinit
  - Sosiaaliset tilanteet
  - Tunteet, yksinäisyys

Alkoholin käytön riskirajat yli 65-vuotiaille ovat **enintään 2 annosta kerrallaan ja enintään 7 annosta viikossa** sukupuolesta riippumatta

- Omien tapojen ja tilanteiden tunnistaminen
  - Mihin tilanteisiin tai tunteisiin käyttö liittyy, kuinka paljon käytän?
  - Mitä hyötyjä ja mitä haittoja?
  - Millä muilla tavoilla voin saada alkoholin käytöstä hakemiani hyötyjä?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

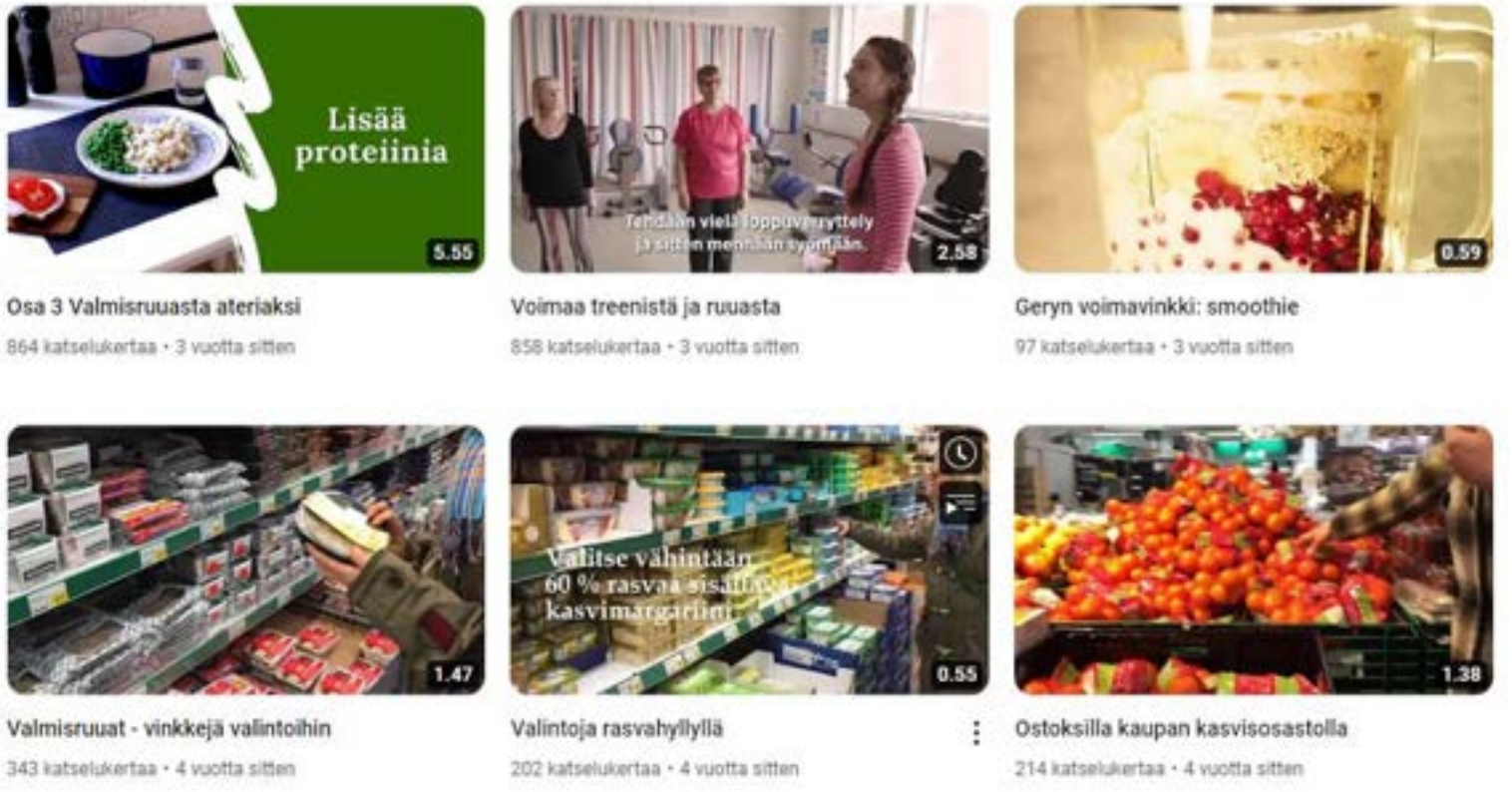
Seuraavalle kerralle:

Käy katsomassa valitsemasi *Voimaaruuasta –video*
ja valmistaudu kertomaan siitä ryhmälle

VoimaaRuuasta-videokanava

Tutustu halutessasi:

- Ravitsemusopas ikääntyneille
- Vireyttä seniorivuosiin
- Voimaa ruuasta
- Voimaa ruuasta webinaarit



KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mitä ajatuksia tai kysymyksiä tämä kerta herätti?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Päättele kuvien avulla seuraavan kerran teema

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

6. Uni ja rentoutuminen

kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tänään ohjelmassa

- Edellisen kerran kotitehtävän purku
- Tietoa unen ja levon merkityksestä aivojen terveyteen
- Vinkkejä riittävän hyvän unen edistämiseen
- Keskustelua aiheesta
- Rentoutumisharjoitus

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

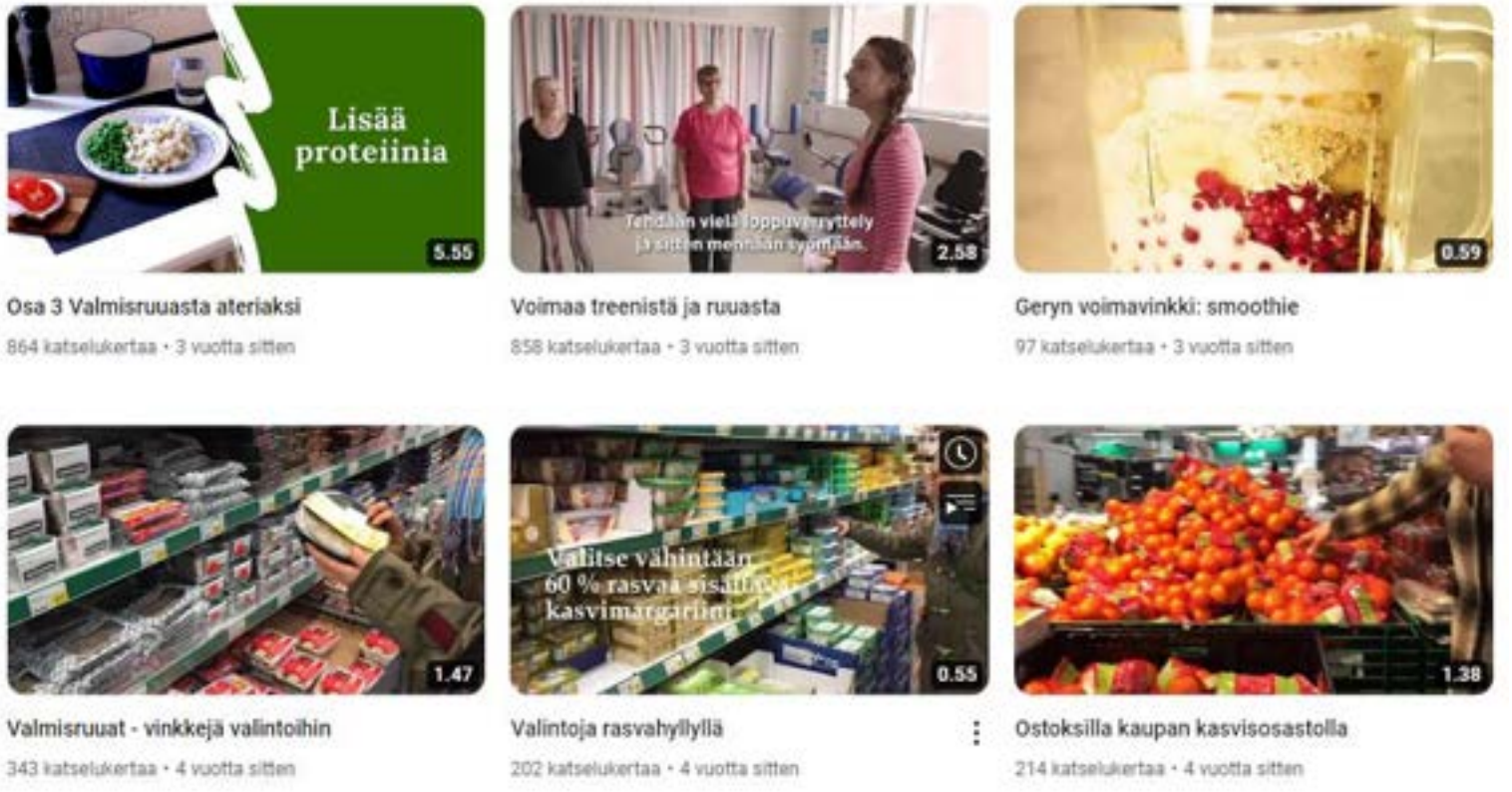
Seuraavalle kerralle:

Käy katsomassa valitsemasi *Voimaaruuasta –video*
ja valmistaudu kertomaan siitä ryhmälle

VoimaaRuuasta-videokanava

Tutustu halutessasi:

- Ravitsemusopas ikääntyneille
- Vireyttä seniorivuosiin
- Voimaa ruuasta
- Voimaa ruuasta webinaarit



KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Keskustelua

Millainen nukkuja olen?

Kaipaanko muutosta nukkumiseen?

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Uni on aivoille välttämätöntä lepo- ja huoltoaikaa

- Hyvä ja riittävä uni on tärkeää, jotta voi oppia ja muistaa asioita -> Unen aikana aivot tallentavat ja jäsentävät päivällä opittua

- Uni on myös psyykkisen hyvinvoinnin perusta -> unessa aivot käsittelevät tunteita, jotka ovat valveillaoloaikana jääneet huomioimatta

- Unen aikana
  - elimistö hiljenee ja aivot lepäävät samalla kun energiavarastot täyttyvät
  - elimistö korjaa itse itseään ja aivot puhdistuvat aineenvaihduntatuotteista
  - vastustuskyky paranee

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Uniongelmien vaikutukset terveyteen

- Pitkään jatkuneet uniongelmat sekä liian vähäinen tai liiallinen unen määrä voivat lisätä riskiä sairastua
  - Muistisairauksiin
  - Sydän- ja verisuonitauteihin
  - Diabetekseen
  - Ylipainoon
  - Masennukseen

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

- Jatkuva unenpuute heikentää vireystilaa, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta, jolloin esimerkiksi riski kaatumisiin kasvaa

Terveysriskien liiallinen stressaaminen voi vaikeuttaa entisestään nukkumista, joten muistathan tässäkin asiassa armollisuuden itseäsi kohtaan!

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ikääntyvän uneen liittyviä erityispiirteitä

Office365-kuvapankki

- Nukahtamiseen saattaa mennä enemmän aikaa verrattuna aiempaan
- Useat tulevat aamuvirkuiksi
- Valvominen myöhään on vaikeampaa

- Unen rakenne on rikkonaisempaa ja kevyempää:
  - kevyen unen vaiheet lisääntyvät ja syvän unen vaiheet taas vähenevät, jolloin yöllä havahtuu herkemmin erilaisiin ärsykkeisiin (on normaali ikääntymiseen liittyvä asia)
- Päiväaikainen rutiinien puute saattaa aikaistaa nukkumaan menoa, jolloin herää myös aiemmin
- Päiväaikainen torkahtelu saattaa myös vaikuttaa yöuniin
  - Huom! lyhyet päiväunet voivat joskus parantaa vireyttä

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ikääntyvien uneen liittyviä erityispiirteitä

- Ikääntyvien unihäiriöt ovat useimmiten toiminnallisia, johtuen usein vähäisestä päiväaikaisesta virikkeellisestä toiminnasta

- On tärkeää huomioida myös tietyt unenlaatuun vaikuttavat elimelliset tai elintapoihin liittyvät syyt kuten
  - Kuorsaus ja uniapnea
  - Kipu
  - Virtsaamishäiriöt
  - Levottomat jalat
  - Alkoholi
  - Mielialaongelmat (huolet, murheet, masennus)
  - Lääkkeiden haittavaikutukset
  - Unilääkkeet pitkäaikaiskäytössä

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mistä tiedät, että olet nukkunut hyvin?

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Huonon nukkumisen taustalla olevia tekijöitä

Ylivireystila

Fyysiset ja psyykkiset oireet, sairaudet ja niiden hoito

Herkkäunisuus

Kivut

Nukkumisen suorittaminen

”unettomuuden kehä”

Epäsäännöllinen vuorokausirytmi

Ympäristötekijät

Hormonaaliset tekijät

Unen huollon puutteet

Ajatusten ja tunteiden käsittelyn haasteet

Unihäiriöt

Lääkkeet, nikotiini, kofeiini, alkoholi

Tunnistatko näistä nukkumiseesi vaikuttavia tekijöitä?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Entä millaisia tekijöitä on hyvän unesi taustalla?

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Jaloittelu- ja juomatauko 5 min.

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Unettomuuden hoito

- Jokainen meistä kärsii joskus tilapäisestä unettomuudesta
- Unen ei myöskään tarvitse olla aina täydellistä, eikä nukkumisen tulisi olla suoritus
- Unettomuus on syytä erottaa muista syistä johtuvasta univajeesta, esim. terveystottumukset ja stressaava elämäntilanne
- Unettomuuden hoidossa tulisi kiinnittää huomiota
  - Elämäntapoihin
  - Unitottumuksiin
  - Nukkumisolosuhteisiin

- Unettomuuden omahoito-ohjelmat:
  -> Unettomuuden omahoito (mielenterveystalo.fi)
  -> Uniryhmät – Uniliitto
- Omaan terveysasemaan on hyvä ottaa yhteyttä jos
  - unettomuus jatkuu pitkään, yli 1 kk
  - Omat keinot eivät auta yönen parantamiseen
  - Olosi on useimmiten väsynyt ja väsymys haittaa päiväaskareiden suorittamista

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Arvuutellaan unen huoltoon liittyviä tekijöitä

Unen laatuun voidaan vaikuttaa erilaisten elämäntapojen avulla. Tästä tehtävästä saat vinkkejä hyvän unen edistämiseen. Oikean vastauksen alkukirjain suluissa

1. (Ä) Informatiivisia ja viihdyttäviä, mutta illalla kohottavat helposti vireystilaa
2. (H) Tämä ajatus ja tunne voi valvottaa yöllä, voisiko sille antaa päivällä oman tuokion?
3. (S) Mene tähän vasta silloin, kun sinua nukuttaa
4. (I) Onko tämä makuuhuoneessasi tunkkaista, raikasta, kuumaa, vai kylmää?
5. (A) Viisasten aine
6. (R) Nämä ovat arjessa toistuvia ja tuovat turvaa elämään
7. (K) Ainesosa, joka saattaa piristää liikaa, jos nautit illalla
8. (M) Paikka, jonka olisi unta edistääkseen hyvä olla pimeä ja rauhallinen
9. (R) Tämä liian raskaana nautittuna voi valvottaa
10. (L) Tämä sopivan kevyenä voi edistää yöuntasi

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Jaetaan vinkkejä hyvän unen edistämiseksi

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivot tarvitsevat unen ja arjen aktiivisuuden vastapainoksi myös rentoutumista

- Rentoutuessa hermosto rauhoittuu kokonaisvaltaisesti: stressihormonien taso laskee ja mielihyvähormonien eritys lisääntyy
- Rentoutuminen on lepoa, virkistäytymistä sekä omien tunteiden ja ajatusten kuuntelemista: on tärkeää opetella päivän aikana pitämään taukoja, jolloin keho ja mieli saavat rauhoittua
- Rentoutuneena ihminen muun muassa oppii ja kestää paineita paremmin, ajattelee selkeämmin, on rauhallisempi ja hänen on helpompi nukahtaa
- Toiselle sopii aktiivinen ja sosiaalinen rentoutumishetki, toiselle taas yksinolo ja makoilu

Mikä on sinulle mielekäs tapa rentoutua?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tehdään yhdessä rentoutusharjoitus (ohjeet)

- Rentouta lihakset tekstinä (mielenterveystalo.fi)

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

MIKÄ FIILIS?

JOKIN MUU, MIKÄ?

CC BY 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | Kuvat: Pixabay ja Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

Kotitehtävä

1. Kokeile kahtena päivänä erilaisia tapoja levähtää ja rentoutua
2. Kirjaa ylös, mitä teit ja millaisia vaikutuksia huomasit lepo- ja rentoutumishetkillä olevan

Kuva: Office365-kuvapankki

- Lisätietoa ikääntyvien unesta ja hyvän unen edistämisestä: Nuku-hyvin-Opaslehtinen-unesta-ikäihmisille.pdf (pkkansanterveys.fi)
- Seuraava tapaaminen on:
- Aiheena sosiaaliset suhteet

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

7. Sosiaaliset suhteet

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tervetuloa!

Tänään ohjelmassa

- Kotitehtävän purku
- Sosiaaliset suhteet tukevat aivojen hyvinvointia monella tapaa
- Tietoa, keskustelua ja yhdessä pelailua

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Edellisen kerran kotitehtävä

1. Kokeile kahtena päivänä erilaisia tapoja levähtää ja rentoutua

2. Kirjaa ylös, mitä teit ja millaisia vaikutuksia huomasit lepo- ja rentoutumishetkillä olevan

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Aivot iloitsevat kohtaamisista ja yhdessäolosta

- Sosiaalinen kanssakäyminen aktivoi aivoja ja ylläpitää mielen hyvinvointia

- Aivoja aktivoiva sosiaalinen kanssakäyminen edistää aivojen terveyttä muun muassa:
  - auttamalla hallitsemaan stressiä
  - ehkäisemään masentuneisuutta

(edellä mainitut ovat muistisairauden riskitekijöitä)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ikääntyminen ja sosiaaliset suhteet

- Sosiaalisten suhteiden verkosto voi muuttua esimerkiksi
  - Elämäntilanteen vuoksi
  - Toimintakykyyn liittyvien muutosten vuoksi
- Sosiaalisten suhteiden ja erityisesti läheisten ihmisten merkitys saattaa korostua ikääntyessä

Ovatko ikääntyminen ja siihen liittyvät elämänmuutokset vaikuttaneet sinun sosiaalisiin suhteisiin?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Hyvät ihmissuhteet

- Luovat iloa ja merkitystä elämälle
- Muisti toimii paremmin, kun mieliala on positiivinen
- Hyvät ihmissuhteet vaikuttavat myös yleisesti terveyteemme →läheistemme takia teemme tärkeitä terveysvalintoja elämässämme ja saamme tukea elämän haasteissa

Kuvan lähde: Pexels.com

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Sosiaaliset tapahtumat ja harrastukset edistävät aivojen hyvinvointia

- Harrastukset, kulttuuri ja liikunta piristävät mieltä, virkistävät aivoja sekä muistia
- Keskustelu ja osallistuminen erilaisiin tapahtumiin ovat erinomaista aivojumppaa: tapahtumissa saa uusia näkökulmia ja oppii uutta
- Kaikki ihmiset eivät viihdy suurissa ihmisjoukoissa, sosiaalisuutta voi saada myös muulla tavoin
  - Esimerkiksi virtuaaliset museokierrokset ystävän kanssa

Kuvan lähde: Pexels.com

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Sosiaalisista suhteista saatu kosketus hellii aivoja

- Kosketus on sanatonta kieltä, joka viestii välittämisestä ja turvasta
- Turvallinen kosketus lieventää stressioireita, laskee verenpainetta ja vahvistaa vastustuskykyämme

Mistä voi saada turvallista, hyvinvointia edistävää kosketusta?

- Perheenjäsenet ja läheiset
- Lemmikki
- Kampaaja

- Mitä muita sinulle tulee mieleen?

Kuvan lähde: Pexels.com

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Onnenpyörä -jossittelukysymykset

https://ryhmarenki.fi/digitaaliset-seurapelit/

→Onnenpyörää pyöräyttämällä saat esille lempiasioihin liittyviä kysymyksiä, joihin kukin vastaa omalla vuorollaan

- Valitse ”Mitä tekisit jos..” –pyörä tai Onnenpyörä1

 Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Keskustelua

- Luettele asioita, jotka kuvaavat hyvää ystävää
- Tuleeko mieleesi joku tietty ihminen?

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Yhteenkuuluvuus toisten ihmisten kanssa on tärkeää jokaiselle

- Millaisiin yhteisöihin (esim. perhe, harrastusryhmät, yhdistystoiminta, seurakunnan toiminta) sinä kuulut?
- Mitkä asiat ovat sinulle merkityksellisiä yhteisössäsi?

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tauon paikka?

- Juoma- ja verryttelytauko 5 min.

Kuvan lähde: Pexels.com

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Entä jos viihdynkin yksin?

- Seuran tarve on yksilöllistä: osa viihtyy paremmin yksin, osa taas toisten ympäröimänä
- Yksinolokin on tärkeää ja olemalla rauhallisessa ympäristössä myös aivot saavat lepotauon

Viihdytkö sinä paremmin yksin, tai pienessä porukassa, vai isossa joukossa?

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Miten voisi ylläpitää sosiaalisia suhteita ja/tai luoda uusia?

- Millaiset paikat, tilaisuudet, tapahtumat, yhteisöt, yhdistykset, harrastukset?
- Täytetään alla oleviin laatikoihin ehdotuksia ja vinkkejä

http://omaks.fi/palvelumme/seniori-chat

- Voi kysyä, mistä voisi löytää seuraa esimerkiksi ruokailuun, tai kulttuuriharrastuksiin

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ajatukset hetkeksi aiempien ryhmätapaamisten teemoihin

- Millaisia elämäntapojen muutostarpeita olet tunnistanut yllä oleviin aiheisiin liittyen?
- Oletko tehnyt konkreettisia muutoksia elämäntavoissasi?
- Miten ryhmätoiminta tukenut elämäntapamuutostasi?
- Millaisia toiveita jatkon kannalta?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kotitehtävä ensi kerralle

Valitse joko a- tai b-vaihtoehto

a.) Ota yhteyttä ystävään tai tuttavaan, johon et hetkeen ole ollut yhteydessä

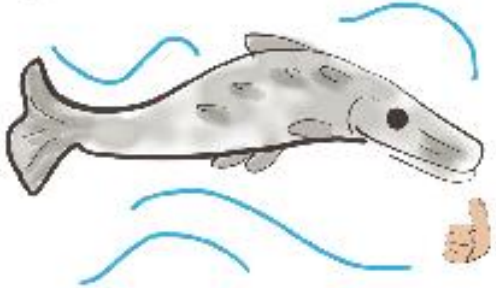
b.) Sovi syksylle meno läheisen tai ystävän kanssa liikkumaan, konserttiin teatteriin ym.

- Jos sinulla ei ole läheisiä, niin esimerkiksi seniorichatin kautta voit selvittää, mistä saisit menoseuraa

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

MIKÄ FIILIS?



kuin kala vedessä

äkäinen kuin ampiainen

uitettu koira

vapaa kuin taivaan lintu

ketuttaa

perhosia vatsassa

kuin täi tervassa

pirteä kuin peipponen

kuin lehmä kevätlaitumella

kuin kissa pistoksissa

terve kuin pukki

kuin bambi liukkaalla jäällä

JOKIN MUU, MIKÄ?

© Juttu-tupa-toiminta ja Kirsi Alastalo 2021 | Piirrokset: Hannele Merikoski / Aivoliitto | RyhmäRenki.fi

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

- Seuraava tapaaminen on:
- Aiheena mielen hyvinvointi

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Lähteet

- Jossittelukysymykset kolmella kielellä – Tulosta ryhmällesi! (ryhmarenki.fi)
- Lempikysymykset 1 (RyhmäRenki.fi) - Onnenpyörä (wordwall.net)
- Pynnönen, K. (2018). Sosiaalisen osallistumisen yhteys iäkkäiden ihmisten terveyteen. Gerontologian tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. PowerPoint-esitys (gerontologia.fi)
- Suhteet | Aivoliitto
- Sosiaaliset suhteet | Ikätalo | Terveyskylä.fi (terveyskyla.fi)

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

8. Mielen hyvinvointi

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Tänään ohjelmassa

Edellisen kerran kotitehtävän läpikäyminen

a.) Ota yhteyttä ystävään tai tuttavaan, johon et hetkeen ole ollut yhteydessä **tai**

b.) Sovi syksylle meno läheisen tai ystävän kanssa liikkumaan, konserttiin teatteriin ym.

Aiheena tänään

- mielen hyvinvointi ja aivoterveys

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mikä sai sinut viimeksi hymyilemään?

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Mielen hyvinvointi rakentuu

- Arjen rytmistä
- Fyysisestä terveydestä ja mielenterveydestä
- Toimivista ihmissuhteista
- Mielekkyyden kokemuksesta

- Jokainen voi valinnoillaan vahvistaa ja edistää paitsi omaa, myös läheistensä mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia
- Tie kohti hyvinvointia ei kuitenkaan ole suorittamista vaan itsestä huolehtimista, kohtuullisuutta, armollisuutta, itsensä arvostamista ja itsemyötätuntoa

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mielenterveyden käsi kuvaa arjen hyvinvoinnin osia

- Käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen -> mielenterveyttä ylläpidetään huolehtimalla hyvinvoinnin eri osatekijöistä
- Oman hyvinvoinnin tilaa voi kartoittaa mielenterveyden käden kysymyksillä päivän rytmistä, levosta, ravinnosta, harrastuksista ja ihmissuhteista ja tunteista.
- Kartoitukseen kuuluvat myös arvot: Mitä pidämme tärkeänä?
- Käy sormi sormelta läpi kuhunkin niistä liittyvät kysymykset ja vastaa niihin ”kyllä” tai ”ei”

Huomaatko yhtäläisyyden edelliseen kuvaan?

-> Aivoterveyden edistäminen tuottaa mie hyvinvointia

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Myönteinen mieliala, ketterät aivot

Stressi ja alakuloinen mieliala voivat aiheuttaa vakavaakin muistioireilua, joka kuitenkin väistyy jos näihin puututaan ajoissa

Miten hillitä stressiä ja alakuloa?

- Panosta hyvään yöuneen, syö hyvin ja riittävästi
- Liiku ulkoilmassa, mutta vältä erityisen stressaantuneena rajua sykkeennostoa ja pysyttele rauhallisissa lajeissa
- Kirjoita murheet paperille - myös öisin, jos ne valvottavat
- Harrasta mukavia asioita, mutta älä ota harrastuksista velvollisuuksia
- Pyhitä päivä viikosta vain asioille, jotka tuottavat mielihyvää
- Tapaa ystäviä ja kerro stressaavista asioista ääneen - joskus murheet ovat puhuttuna puolta pienempiä
- Sulje tietokone ja kännykkä illaksi ja tee sinua rauhoittavia ja mielihyvää tuottavia asioita

Mitä keinoja sinulla on alakulon tai stressin helpottamiseksi?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ikääntymiseen liittyvät elämänmuutokset ja mielen hyvinvointi

- Eläköitymisen mahdolliset vaikutukset elämän sisältöön, aktiivisuuteen ja sosiaaliseen elämään
- Mahdollinen luopuminen läheisestä ihmisestä tai kodista
- Toimintakyvyn lasku esimerkiksi fyysisen sairastumisen myötä voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin → Mitä kaikkea voi kuitenkin vielä tehdä?
- Taloudellisen tilanteen muutos
- Koronan vaikutukset: korkeimmat rajoitukset koskivat ikääntyneitä. Miten voisi lähteä aktivoimaan uudelleen ihmissuhteita?

- Toisaalta, pitkä elämänkokemus suojaa mielen hyvinvointia!

Miten ikääntyminen ja siihen liittyvät muutokset ovat vaikuttaneet sinun mielen hyvinvointiin?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Yksinäisyyden ulottuvuudet ikääntyessä

- Yksinäisyyttä pidetään ikääntyvien keskeisenä ongelmana. Moni ikääntynyt sietää sitä kuitenkin hyvin
- Iän karttuessa moni viihtyy itsensä kanssa hyvin → Saa elää itsensä näköistä elämää, pohtia rauhassa asioita, tuntea itsenäisyyttä
- Vastentahtoinenkin yksin eläminen voi olla hyvin kestettyä. Se on arkea: välillä hyvää aikaa ja välillä huonoa aikaa

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Koettuna tunteena yksinäisyys kuitenkin rasittaa mielenterveyttä

Yksinäisyys voi olla sosiaalista tai emotionaalista

- Sosiaalinen yksinäisyys voi johtua sosiaalisen verkoston puuttumisesta tai siitä, ettei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään
- Emotionaalinen yksinäisyys voi johtua siitä, ettei ihmissuhteissa toteudu merkityksellisyys ja läheisyys
- Pahimmillaan yksinäisyys voi olla syvä ahdistuneisuuden tila, jossa ei pysty kokemaan yhteyttä toisiin ihmisiin

- Yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta, turvattomuutta sekä arvottomuuden ja elämän merkityksettömyyden kokemuksia
- Ja toisin päin: mielenterveyden ongelmat voivat lisätä eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä

Milloin, tai missä tilanteissa sinä koet yksinäisyyttä?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

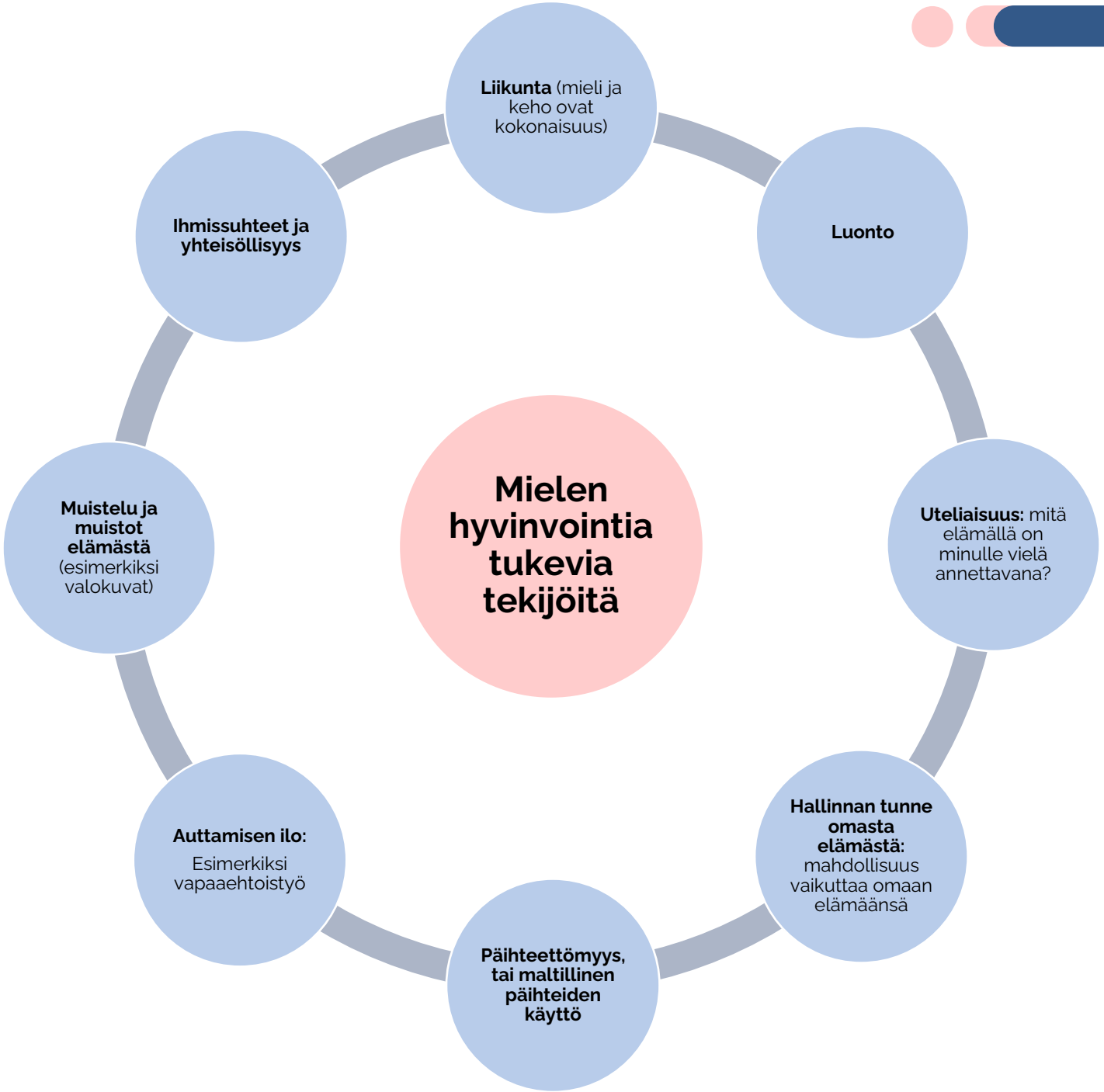
Tauko ja väliverryttely

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Myönteisellä muistelulla

- Voidaan vahvistaa ja lisätä mielen hyvinvointia
- Arvostava kokemus syntyy, kun muisto tulee kuulluksi

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE



KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Jos mielen hyvinvointisi askarruttaa, saat apua

- Läheisiltä
- Terveysasemalta
- Auttavat puhelimet, esimerkiksi Kriisipuhelin 09 2525 0111 (mieli.fi)
- Kriisikeskus Mobile p. 044 7888 470
- Seniorichat (omaks.fi/palvelumme/seniorichat)
- Ikääntyneet | Mielenterveystalo.fi (tietoa mielen hyvinvoinnista sekä omahoito-ohjelmia)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Jos mieli ei voi hyvin

- On hyvä tietää, että ikääntyvien mielenterveyden häiriöt eivät ole harvinaisuus. Sitä ei tarvitse hävetä, et ole yksin!
- Sinulla on oikeus surra, kun elämässä tapahtuu luopumisia. Anna lupa surulle, se saa kestää pitkään ja ottaa aikansa
- Jos mielen ongelmat heikentävät selviytymistäsi arjen askareista, on syytä hakea apua
- Ensisijaisesti otetaan yhteyttä **omaan terveysasemaan**, koska tällöin pystytään poissulkemaan mahdolliset fyysiset sairaudet, tai lääkitysten yhteisvaikutukset, jotka voivat aiheuttaa ongelmia mielenterveydelle

- Kun mielen kanssa on haasteita, on tärkeää myös erottaa, onko kyseessä mielenterveyden häiriö vai esimerkiksi muisti- ja ajattelutoimintojen heikkeneminen
- Hoitomuodot ovat kehittyneet ja ne valitaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ohjaajalle:
- ota tässä kohtaa jako pois ja jatka jakamista seuraavan dian jälkeen

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Tehdään mielestä huolehtiminen arjessa -harjoitus

- Tarkoituksena tunnistaa mielen hyvinvointia vahvistavia arkisia asioita ja oivaltaa miten niitä vahvistamalla voi lisätä omaa hyvinvointiaan

- Ohjaaja lukee listan yksi kohta kerrallaan ja pyytää osallistujia valitsemaan numeroiden 0-10 väliltä, kuinka tärkeäksi kokee kunkin listan kohdan
- Jokaisen kohdan jälkeen teemaa puretaan keskustelemalla ryhmässä. Keskustelun voi käynnistää esimerkiksi kysymällä jompaankumpaan numeroiden ääripäähän asettautuneilta miksi he päättivät asettua juuri siihen
- Kaikkien ei tarvitse sanoa mielipidettään, mutta ohjaajan on hyvä pyrkiä saamaan kommentteja ainakin janan ääripäistä sekä sen keskivaiheilta. Keskustelun aikana on hyvä muistuttaa, että kyseessä on jokaisen osallistujan oma näkemys eivätkä eri näkemykset ole vertailukelpoisia keskenään

- Seniori hyvinvointitreenit - Ryhmäharjoitukset (mielenterveystalo.fi)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Valitse kunkin listan kohdalta numeroiden 0-10 väliltä

0=en koe yhtään tärkeäksi

10=koen erittäin tärkeäksi

Tähän ei ole oikeita ja vääriä vastauksia!

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Väittämät

1. lepään ja nukun riittävästi
2. syön monipuolisesti
3. liikun ja lähden liikkeelle
4. pidän kiinni arjen rytmistä
5. tapaan ihmisiä ja vaihdan kuulumisia
6. ilmaisen tunteitani ja ajatuksiani
7. huomioin pienetkin hyvät asiat ympärilläni ja olen kiitollinen
8. suhtaudun itseeni ystävällisesti ja lempeästi
9. vietän aikaa minulle tärkeiden ihmisten kanssa
10. puhun mieltäni painavista asioista luotettavalle henkilölle
11. pyydän ja annan anteeksi, myös itselleni
12. teen mieluisia asioita
13. olen utelias, kokeilen ja opettelen uusia asioita
14. huolehdin jaksamisestani
15. autan muita ja pyydän myös itse apua

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tallenne ja nettivinkkejä mielen hyvinvointiin liittyen

- Miten ikääntynyt voi tukea omaa mielen hyvinvointia? – YouTube
  (eläkkeellä oleva psykologi Pirkko Lahti) (näytetään jos aika riittää)

- Ikäopisto | Mielen hyvinvoinnin taitopankki (ikaopisto.fi)
- Mielen hyvinvointi | Ikätalo | Terveyskylä.fi (terveyskyla.fi)

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Kotitehtävä ensi kerralle

Mitkä ovat sinun elämäsi onnenpisaroita?

- Kirjaa vapaamuotoisesti paperille niitä pieniä asioita, mitkä tekevät sinut onnelliseksi
- Ne voivat olla esimerkiksi tiettyjä tuoksuja, ääniä ja asioita, jotka tuovat myönteisiä muistoja elämän varrelta
- Onnenpisaroiden etsimisestä voi tehdä itselleen tavan, joka auttaa huomaamaan hyvän ja lisäämään myönteisiä asioita arkeemme

(lähde: ryhmarenki.fi/onnenpisaroita)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

KELTAINEN
PINKKI
TURKOOSI
SININEN
VALKOINEN
ORANSSI
LIILA
VAALEANVIHREÄ
VIOLETTI
HARMAA
PUNAINEN
KULTA
VIHREÄ
TUMMANSININEN
MUSTA
CC BY 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | RyhmäRenki.fi

Seuraava tapaaminen on:

Aiheena muistin toiminta

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Perhostaputus

- Laitetaan lopuksi kädet ristiin rinnalle, sormet avoinna

- Taputtele ja anna itsellesi kiitokset, kun pidät tänään huolta hyvinvoinnistasi

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

9. Muistin toiminta

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mikä fiilis tänään?

Kuvan lähde: samanthawan.com.au)

Tervetuloa!

Tänään ohjelmassa

- Muistin toiminta
- Tehdään yhdessä muistiharjoituksia
- Jokainen tarvitsee tänään kynän ja paperin
- Viime kerran kotitehtävän läpikäyminen

Mikäs se olikaan? Kuka muistaa?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Viime kerran kotitehtävä

Mitkä ovat sinun elämäsi onnenpisaroita?

- Kirjaa vapaamuotoisesti paperille niitä pieniä asioita, mitkä tekevät sinut onnelliseksi. Ne voivat olla esimerkiksi tiettyjä tuoksuja, ääniä ja asioita, jotka tuovat myönteisiä muistoja elämän varrelta.
- Onnenpisaroiden etsimisestä voi tehdä itselleen tavan, joka auttaa huomaamaan hyvän ja lisäämään myönteisiä asioita arkeemme.

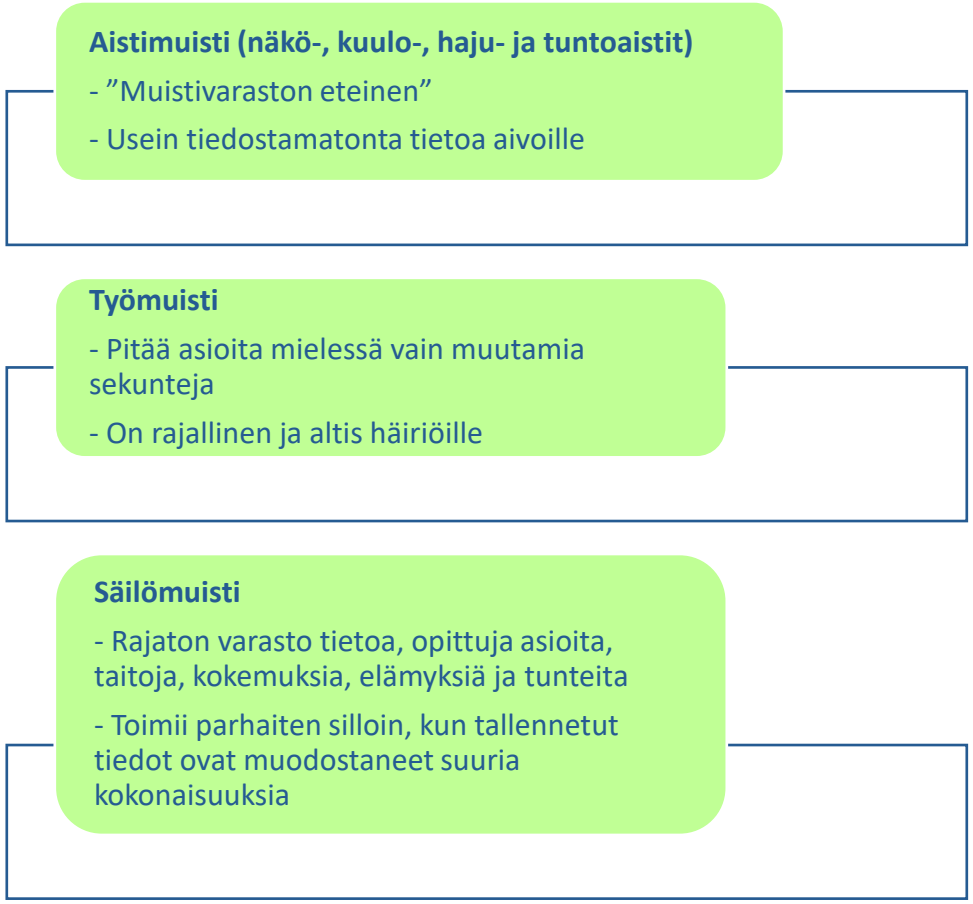
Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Muistin rakenne

- Arkikielessä muistilla tarkoitetaan pitkäkestoista muistia – varastoa, jonne tallennetaan kaikki tärkeä tieto, kuten kertotaulu, läheisten syntymäpäivät ja ostoslistat

- Muistin toiminta on kuitenkin paljon laajempi kokonaisuus, joka voidaan jakaa useaan toiminnalliseen osaan



KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mitä muisti on?

- Muistilla tarkoitetaan kykyä tallentaa ja tarvittaessa palauttaa koettuja ja opittuja asioita mieleen
- Kaikki muistin toiminnot tapahtuvat aivoissa sen eri rakenteissa ja hermoverkoissa
- Muistin perustoiminnot ovat samanlaisia kaikilla ihmisillä, mutta kykymme muistaa vaihtelee

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Miten muisti toimii?

Muistin ja muistamisen kannalta olennaisinta on

- Tarkkaavaisuus
- Kertaaminen
- Motivaatio asiaa kohtaan

- Muistin yhden osa-alueen toimiessa heikommin, muut muistin osa-alueet voivat toimia täysin normaalisti

- Tiedon painuessa muistiin syntyy uusia hermosolujen välisiä yhteyksiä. Samalla vanhoja yhteyksiä vahvistuu tai heikentyy

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Muistamisen osavaiheet

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kaikki älyllinen toimintamme perustuu muistiin

- Esimerkiksi sanojen ja kielen ymmärtäminen, mielikuvien muodostaminen sekä esimerkiksi kaupasta kotiin kävely vaatii muistia
- Toimiva muisti on tärkeä osa toimivaa arkea: tätä hetkeä, menneisyyttä ja tulevaa

- Jokaisella on kokemuksia myös muistin pettämisestä (terveistä aikuisista 83 % unohtaa joskus nimiä!)

Kuvan lähde: kuviasuomesta.fi

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Muistiin tallentuu ihmisen identiteetti ja elämänhistoria

- Elämän varrella opitut tiedot, taidot ja kokemus omasta itsestä rakentuvat muistimme varaan

- Myös ajassa liikutaan muistin avulla – asioita muistetaan tässä ja nyt, muistellaan eilen ollutta ja valmistaudutaan tulevaan

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Ikääntymisen vaikutukset muistiin

- Mieleen painaminen hidastuu
- Mieleen palauttaminen työläämpää
- Tilanne- ja häiriötekijöiden vaikutus korostuu

Ennallaan säilyy

- Tietojen säilyttäminen
- Oppimiskyky
- Unohtaminen on oleellinen osa muistin toimintaa ja ikääntyessä kehittyykin kyky arvioida tiedon tarpeellisuutta!

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Tutki kuvaa hetki. Koeta painaa mieleesi mahdollisimman monta asiaa (kuva Apetta aivoille –kirjasesta)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Mitä ruoka-aineita kuvasta puuttuu? (kuva Apetta aivoille –kirjasesta)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Muistiharjoitus

- Tehdään Muistatko sanat –harjoitus Ahaa aivotreeni-kansiosta, s. 13-14 (harjoitus 1)

Kuvan lähde: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Jaloittelutauko 5 min.

- Kannattaa juoda lasi vettä

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Milloin, tai millaisissa tilanteissa huomaat, että muistisi on kuormittunut?

 Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Muistin oireilu ei ole aina merkki muistisairaudesta

Kiire, tai stressi

Väsymys, uniongelmat

Puutteellinen ravitsemus

Vähäinen liikunta

Kiputilat

Masennus, jännitys

Aistimuutokset

Lääkitys, tai nautintoaineet

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Unohtamista tapahtuu kaikille, koko ajan. Milloin on kuitenkin syytä hakeutua muistitutkimuksiin?

- Itsellä tai läheisellä nousee huoli muistista
- Selviytyminen arkisissa asioissa on vaikeaa – esim. tuttujen laitteiden käyttö ja taloudellisten asioiden hoitaminen ovat vaikeaa
- Uuden oppiminen on huomattavasti työläämpää kuin normaalisti
- Jatkuva vaikeus löytää sanoja
- Muistivaikeuksia piilotellaan tai kielletään
- Mielialamuutokset, ahdistuneisuus ja apaattisuus yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa
- Sosiaalisten suhteiden välttely lisääntyy
- Persoonallisuuden muuttuminen - esimerkiksi epäluuloisuus tai vetäytyminen
- Reittien löytämisen/suunnittelun vaikeutuminen

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Muistihuolien kanssa ei kannata jäädä yksin

- Rohkene kertoa huolestasi läheisellesi
- Ota yhteyttä omaan terveysasemaasi, jos olet huolissasi muististasi, tai läheisesi muistista
  - Sairaanhoitaja tekee alkukartoituksen kanssasi
  - Tämän jälkeen tarpeen vaatiessa sinulle varataan aika terveyskeskuslääkärin vastaanotolle: laboratoriokäynti, mahd. pään tietokonekerroskuvaus
  - Näiden perusteella mahdollisesti lähete erikoislääkärille

Muistisairauden diagnoosin saaneelle ja läheisille on tarjolla vertaistukea esimerkiksi muistiyhdistyksen kautta

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Katso kuvaa minuutin ajan

Kirjaa itsellesi ylös kaikki asiat, mitä muistat kuvassa olleen

KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Muistaminen on taito, jota voi kehittää

- Sopiva vireystila ja positiivinen mieliala edistävät muistin toimintaa
- Tarkkaavaisuus ja keskittyminen vaikuttavat muistamiseen
- Myös muistikeinot vaikuttavat esimerkiksi asioiden mieleen palauttamisessa

- Pidemmällä aikavälillä elinikäinen oppiminen ja itsestä huolehtiminen vaikuttavat positiivisesti muistiin

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Muistin apukeinoja

Sisäisiä keinoja:

- Rutiinit
- Muistisäännöt
- Mielikuvien ja assosiaatioiden käyttö
- Asian toistaminen ääneen
- Samanlaisuuden mukaan luokittelu
- Paikka- ja reittimenetelmä

Ulkoisia keinoja:

- kalenteri
- muistilaput
- kännykän muistutustoiminto

Mitä muistin apukeinoja käytät omassa arjessasi?

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Kotitehtävä

- Pohdi ja kirjaa ylös omia muistikeinojasi: Mitä ne ovat ja kuinka hyvin ne toimivat?
- Nappaa itsellesi hyviä muistivinkkejä tästä ryhmätapaamisesta

→Seuraava tapaaminen on:

→Mitä aihetoiveita?

Kuva: Office365-kuvapankki

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE

Lähteet

- Kuvamuistiharjoitus_KEVAT.pdf (vahvike.fi)
- Mitä muisti on? | Aivotalo | Terveyskylä.fi (terveyskyla.fi)
- Muistin toiminta :: Muistiliitto
- apetta_aivoille_kirja_2020.pdf (ryhmarenki.fi)
- Mistä apua? :: Muistiliitto
- Muisti ja aivoterveys – Keski-Suomen Muistiyhdistys ry (ksmuistiyhdistys.fi)
- Muisti_-_Kytt-_ja_huolto-ohjeet_FIN_280114.pdf (muistiliitto.fi)
- Muista-Paaasia-Ohjaajan-opas-sis-diat-ja-liitteet.pdf (miinasillanpaa.fi)
- Muistiharjoitukset | Vahvike
- Ahaa_aivotreenit_muistiharjoitus.pdf (muistiliitto.fi)

KESKI-SUOMEN HYVINVOINTI-ALUE