

14.5.2021

Eri aistikanavien käyttö muistisairaiden hoidossa

Sirpa Heinonen

Aistikanavat harjoittelussa

- Muistisairas hyötyy eri aistikanavien käytöstä harjoittelussa
- Fyysiseen harjoitukseen voi yhdistää esim. tunto-, näkö- ja kuuloaistin
- Luova toiminta vaikuttaa muistisairaahan eri toimintakyvyn osa-alueisiin

Luovan toiminnan hyötyjä

KOGNITIIVINEN, PSYYKKINEN JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

- Vuorovaikutus lisääntyy
- Sosiaalinen liittyminen
- Muutoksia kognitiivisissa prosesseissa
- Kielelliset taidot kohenevat
- Toiminnan sujuvuus paranee

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

- Ruokahalu lisääntyy
- Paino lisääntyy
- Liikkumiskyky paranee
- Fyysinen kestävyys paranee
- Tasapaino paranee

Luovan toiminnan hyötyjä

KÄYTTÄYTYMINEN

- Mieliala kohenee
- Keskittymiskyky paranee
- Levottomuus vähenee

ELÄMÄN SUJUMINEN

- Stressi vähenee
- Elämänlaatu paranee

Luovan toiminnan muotoja

❖ Musiikki

- Kuuntelu
- Soittaminen
- Laulaminen
- Tunteminen
- Musiikkiterapia

❖ Kuvallinen ilmaisu

- Kuvan katselu
- Kuvan tekeminen
- Näyttelyissä käyminen
- Valokuvaus

Luovan toiminnan muotoja

❖ Lukeminen

- Itse lukeminen
- Kuuntelu
- Äänikirjat
- Selkokirjat

❖ Kirjoittaminen

- Itse kirjoittaminen
- Kertominen
- Muistelu

Luovan toiminnan muotoja

❖ Teatteri ja elokuvat

- Käynnit
- Kotona katselu
- Ryhmässä katselu

❖ Muistisairaiden ryhmätoiminta

- Luova toiminta ryhmässä
- Sosiaalisuus
- Vuorovaikutus
- Turvallisuus

Luovan toiminnan muotoja

❖ **Kaikenlainen käsillä tekeminen**

- Leipominen
- Askartelu
- Maalaus
- Käsityöt

❖ **Liikunta**

- Musiikin kanssa liikkuminen
- Tanssi
- Rentoutuminen eri tavoilla

Luova toiminta

- Tavoitteena tuottaa iloa, mielihyvää, itseilmaisua, elämyksiä, tunnekokemuksia
- Tuo ihmisestä esiin piilossa olevia puolia
- Elämyksiä, kokemuksia
- Ei ole riippuvaista kognitiivisista taidoista tai puhekyvystä

Luova toiminta / musiikki

- Aivot aktivoituvat musiikin kuuntelusta ja vielä laajemmin itse soittaessa tai laulaessa
- Laulaminen, soittaminen ja tanssiminen aktivoivat aivojen liikealueita
- Laulaminen ja hyräileminen rauhoittaa, helpottaa surua, helpottaa ahdistusta ja rytmittää toimintaa
- Tuttuja lauluja voi liittää päivittäisiin toimintoihin helpottamaan liikkeen tekemistä
- Levollinen taustamusiikki rauhoittaa, liika melu lisää levottomuutta

Luova toiminta / kuvallinen ilmaisu

- Jokaisella on kyky
- Voi tuoda esille muistoja
- Tekeminen on tärkeämpää kuin lopputulos
- Voi tehdä pieniä hetkiä kerrallaan ja jatkaa toiste
- Voi itse ottaa valokuvia

Luova toiminta / liikunta

- Iloa, hyvää oloa
- Tasapainoa
- Lihasvoimaa
- Yhdessä tekemistä

Muistelu

- Muistelun avulla voidaan rakentaa oman elämän kuvaa
- Palauttaa mieleen unohtuneita asioita
- Liittyy yleensä spontaanisti ikääntyneiden elämään, heillä on tarve muistella elettyä elämää
- Muistelussa voi käyttää luovan toiminnan muotoja
- On ohjattua toimintaa kahden kesken tai ryhmässä
- Muistelua tapahtuu myös muun toiminnan, hoidon ja kuntoutuksen yhteydessä, jolloin sitä voi hyödyntää tavoitteiden saavuttamisessa

Esimerkkejä

- Lihasvoimaharjoituksia tehdessä voi katsoa kuvaa kyseisestä harjoitteesta
- Liikkeen voi rytmittää musiikin tahtiin
- Kehollaan voi tuntea välineen tai tunnustella ympäristöä
- Harjoitukseen voi liittää laulun
- Ohjaaja voi laskea ääneen yhdessä ryhmän kanssa liiketoistot -> äänenkäytön harjoitus
- Harjoitteluun voi liittää kannustavia lausahduksia, joita muistisairas voi itse myös käyttää
- Välineitä voi verhoilla eri tuntuisilla materiaaleilla
- Värejä voi käyttää tilassa ja välineissä herättelemään ja aktivoimaan

Aistiärsykkeet

- Aistiärsykeitä ei pidä olla liikaa yhtä aikaa
- Harjoitus pitää tuntua mukavalta ja tila/ympäristö olla turvallinen, rauhallinen ja viihtyisä
- Hyvä lähtökohta on muistisairaalan omat mieltymykset, esim. lempiväri tai lempimusiikki, tuoksut, maut
- Lapsuuden hyvät muistot luovat turvallisuutta ja mielihyvää
- Tavoitellaan positiivista kokemusta, elämyksellisyyttä

Huomioitavaa

- Ikääntyneen omat voimavarat käyttöön
- Yhteisöllisyys
- Arvokkuus
- Itsetunto
- -> turvallisuus, yhteys johonkin, kun tuttuja elementtejä, esim. lapsuuden muistot
-> tunteet
- Yhteys läheisiin ihmisiin -> omaiset mukana kuntoutuksessa, hoidossa, esim. avustajina ryhmässä

Lähteet

- Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Duodecim
- Iloa arkeen toiminnallisilla menetelmillä. Opas dementoituvaa ihmistä hoitavalle. 2003. Alzheimer-keskusliitto.