



KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ MUISTIN TUEKSI -TIENVIITTOJA TULEVAISUUTEEN 28.4.2020

NÄÄSVILLE RY

MUISTIASIANTUNTIJA
MARIANNE MYLLYMAA

NääsVille ry
— Tehään yhdessä! —



Koulutuksen tavoitteet:

Tietoa Terveyden- ja Hyvinvoinninlaitoksen Finger-
tutkimuksesta

Tietoa miten kehitysvammainen ihminen voi huolehtia
muististaan

Käytännön vinkkejä muistin tueksi



FINGER-toimintamalli

- Suomessa on vuoden 2019 alussa 200 000 muistisairasta henkilöä.
- Kehitysvammaisilla muistisairauden esiintyvyys on samaa luokkaa kuin normaaliväestöllä n.7-15%, mutta Downin syndroomassa esiintyvyys on noin 50% eli joka toinen Down-henkilö sairastuu muistisairauteen elämänsä aikana.
- Sairauksien tärkein riskitekijä on ikä, mutta myös elintavoilla on todettu olevan suuri merkitys. Korkea verenpaine ja kolesteroli, ylipaino, II-tyyppin diabetes, tupakointi, vitamiinien puute ja epäterveellinen ruokavalio lisäävät sairastumisriskiä.
- Suomalaisessa, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n FINGER-tutkimuksessa osoitettiin, että pienilläkin elintapojen muuttamisella terveellisemmiksi voidaan ennaltaehkäistä muistihäiriöiden syntyä.
- Finger – riskitesti (THL 2018)

Mitä Finger neuvoa meille kaikille aivojen harjoittamisesta?

Aivoja jumppaavan kognitiivisen harjoittelun pitää olla riittävän vaativaa, jatkuvaa ja säännöllistä, sitä pitäisi tehdä vähintään 2–3 kertaa viikossa.

Kognitiivinen harjoittelu on hyödyksi iästä riippumatta, sillä aivot mukautuvat ja kehittyvät koko ihmisiän.

Harjoitteluun voi hyödyntää myös erilaisia tietokonepohjaisia harjoitusohjelmia, mutta muistia ja ajattelua kehittävät myös musiikin kuuntelu, kielten opiskelu, lukeminen, ristisanatehtävät ja erilaisten pelien pelaaminen.

Kognitiivinen harjoittelu = ajattelu-muisti-kieli-oppiminen-havainnointi -> Aistitiedon käsittely

Lähde: Riskiryhmälle annetut elintapaneuvot pohjautuvat THL:n FINGER-tutkimukseen, jossa selvitetään muistisairauksien ennaltaehkäisyn vaikutuksia. yle/Muistisairaudet10.2.2019 klo 07:30

NääsVille ry
— Tehetään yhdessä! —

Miten minä voin huolehtia muististani?

AKTIVOI AIVOJA—tee henkisesti virkistäviä asioita!
Opiskele, tee ristikoita tai palapelejä, piirrä, tapaa ihmisiä, nauti musiikista, lue tai kuuntele äänikirjoja.

LIIKUNTA: Liikuntaa tulisi harrastaa monipuolisesti vähintään 3–5 kertaa viikossa. Liikunnan tulisi sisältää sekä lihaskuntoharjoittelua että kestävyyskuntoharjoittelua. Tärkeää on löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuottava liikuntaharrastus. Liikuntaharjoittelun tulee olla säännöllistä ja nousujohteista, kuitenkin aina turvallisuus huomioiden.

Lähde: THL, Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, Finger- tutkimus



Nääsவில்லe ry
— Tehrään yhdessä! —

Miten minä voin huolehtia muististani?

RUOKAVALIO: Aivoterveellisiä muutoksia ruokavalioon saadaan lisäämällä kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöä ja kuidun määrää. Huomiota kannattaa kiinnittää rasvan laatuun ja liiallisen sokerin ja suolan vähentämiseen. Jo pienikin muutos on askel hyvään suuntaan.

SYDÄN- JA VERISUONITAUTIEN RISKITEKIJÄT

HALLINTAAN: Sydämen terveys on aivojen terveyttä. Jos et tiedä verenpaine- ja kolesteroliarvojasi, käy lääkärin tarkistuksessa. Ruokavalio, liikunta ja tarvittaessa lääkitys auttavat saamaan arvot hallintaan.

Lähde: THL, Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos, Finger- tutkimus



Nääsவில் ரு
— Tehrään yhdessä! —

Aivoja aktivoivat harjoitteet

- Liike
- Muisti
- Keskittyminen
- Hahmottaminen
- Kieli
- Päättely



Harjoitus 1, Liike

Istumasta seisomaan nousu viikonpäiviä luetellen

Istu tukevalle tuolille siten, että jalat ovat alustalla ja selkä on irti selkänojasta

Nouse seisomaan, ojentaudu suoraksi ja sano maanantai, tämän jälkeen istuudu alas hitaasti jarruttaen.

Toista niin monta kertaa kunnes kaikki viikonpäivät on lueteltu. Voit vaikeuttaa tehtävää luettelemalla viikonpäivät nurinpäin alkaen sunnuntaista maanantaihin tai luettelemalla kuukausia.



Harjoitus 2, Muisti

Katsele kuvaa muutaman minuutin ajan.

Palauta mieleen 2 hedelmää kuvasta.

Vaikeuta tehtävää palauttamalla mieleen
4 tai 5 hedelmää.

Tehtävän voi tehdä myös nimeämistehtävänä, esimerkiksi
mitä hedelmiä näet kuvassa?



Harjoitus 3, Keskittyminen

Luetaan tarina ja tämän jälkeen esitetään tarinaan liittyviä kysymyksiä.

Hei Maija,

Tavataan uimahallin luona tänään klo 17.

Tuo tullessasi kaupasta 2 kevytmaitoa, ruisleipä, 3 appelsiinia, kilo perunoita sekä 500g silakoita.

T. Matti

Tämän jälkeen esitetään kysymyksiä tarinasta esimerkiksi;

Kuka lähetti tekstiviestin?

Mihin tapaaminen sovittiin?

Mitä piti tuoda kaupasta?

Kenelle tekstiviesti lähetettiin?



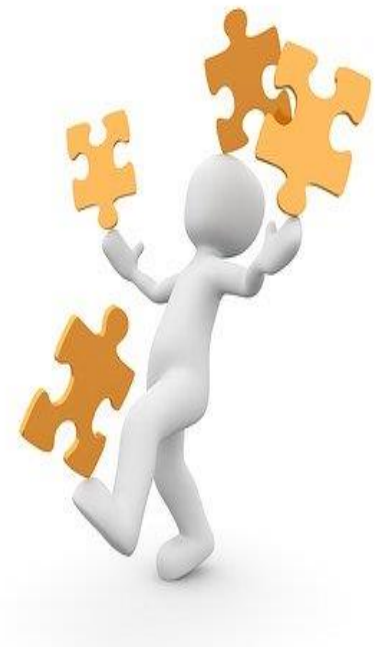
Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —

Harjoitus 4, Hahmottaminen

Etsi montako kirkkaankeltaista tähteä löydät kuvasta?



Vinkki: Hyviä hahmottamisen tehtäviä ovat myös palapelit sekä erilaiset ristikot, jossa etsitään sanoja



NääsVille ry
— Tehrään yhdessä! —

Harjoitus 5, Kieli

M	A	V	O
K	I	R	E

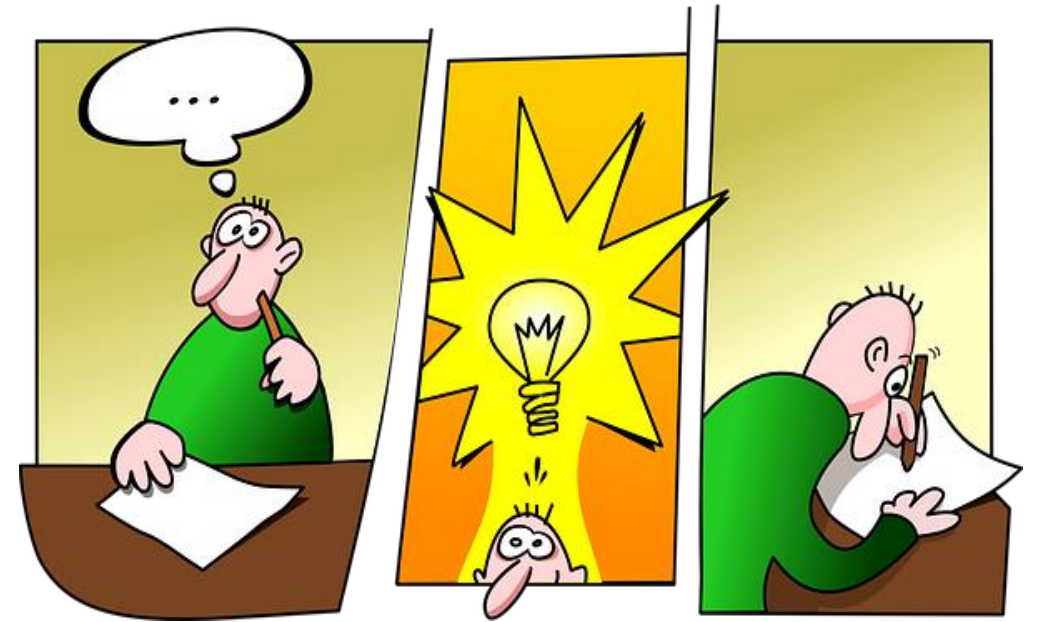
Muodosta sanoja annetuista kirjaimista
Esimerkiksi: Koira, meri, kaveri, kiva, airo



Harjoitus 6, Päättely

PÄÄTTELE MIKÄ LUKU TULEE TYHJÄÄN RUUTUUN

1	2	3	?
2	4	6	?



Yhteenveto:

Aivoterveys – ilo ja hyvä mieli ovat aivojen parhaita ystäviä!

- Tarkoittaa aivojen hyvinvointia, jota tukevat terveelliset elämäntavat
- Elämäntapoihin vaikuttamalla voidaan pienentää muistisairauden riskiä ja myöhentää sairauden oireiden ilmaantumista jopa 3-5- vuodella

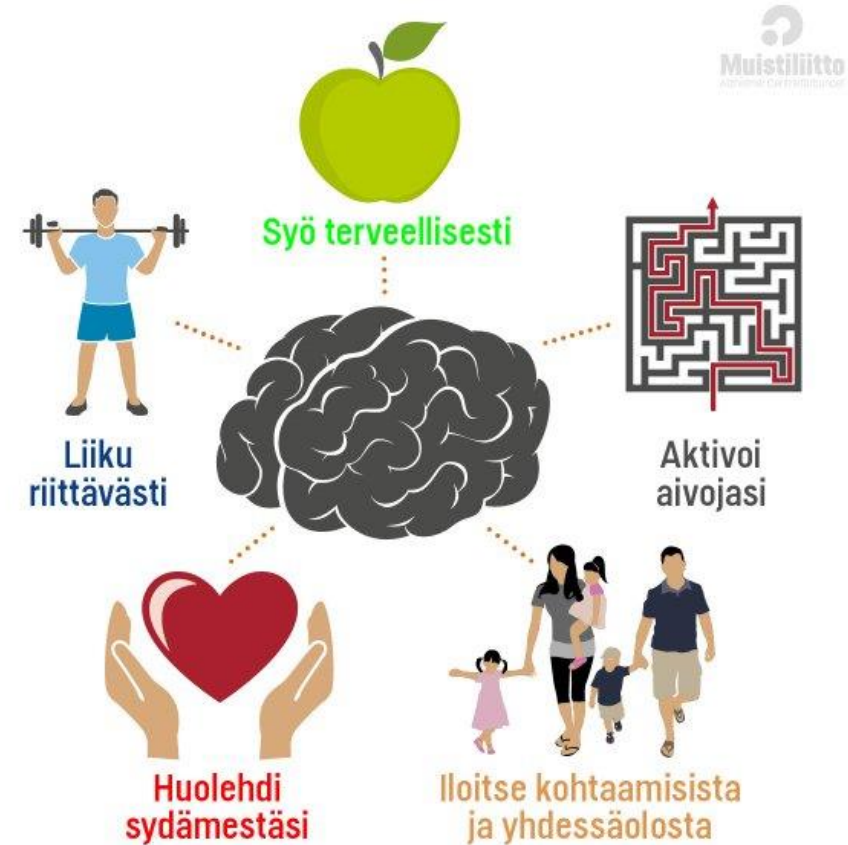
Aivoterveysteen vaikuttavat tekijät:

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys;
keho ja mieli ovat vuorovaikutuksessa ja tarvitsevat toisiaan!

www.muistiliitto.fi

ETNIMU-projekti/suomenmuistiasiantuntijat

Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



Hyödyllisiä linkkejä:

V A A L I !
A I V O J A S I



Nauti elämästä

Ajattele positiivisesti

Syö värikkäästi



Liiku monipuolisesti

Kuluta kulttuuria

Rentoudu



Harrasta

Tapaa ihmisiä

Lue



Riko rutiineja

Osallistu



Nuku riittävästi

Käytä aivojasi



www.ahaa-aivotreenit.fi

www.muistipuisto.fi

www.muistiliitto.fi

www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

www.muistiyhdistys.fi

NääsVille ry
— Tehään yhdessä! —

Lähteet:

Ahaa, Aivotreenit, Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry 2016-2018

Etnimu-projekti, Suomen Muistiasiantuntijat

NääsVille ry, Aivotreeniharjoitukset

THL, Terveyden- ja Hyvinvoinninlaitos, Finger-tutkimus

[www. Muistiliitto.fi](http://www.Muistiliitto.fi)

KIITOS



Nääsவில்லு ருய
— Tehrään yhdessä! —