

KUNNOLLA toimiva arki



**Opas muistisairaan henkilön
liikunnan tukemisesta**



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE

Opas on tarkoitettu ikääntyneiden liikuntaa ohjaaville ja/tai koordinoiville henkilöille. Siitä voivat hyötyä kaikki, jotka toimivat liikunnan parissa ja ovat kiinnostuneita liikunnan merkityksestä muistisairaalle henkilölle osana sairauden hyvää hoitoa ja elämänlaadun tukemista.

Oppaan tavoitteena on madaltaa kynnystä tarjota liikuntaa muistisairaille henkilöille ja pitää heidät mukana tutuissa liikuntaharrastuksissa sairaudesta huolimatta. Tämä mahdollistuu liikuntatoimijoiden ja vapaaehtoistoimijoiden muistitietouden lisääntymisellä ja asenne-muutoksella.



Opas on tehty Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry:n Liiku ja Muista projektissa (2015-2018)

OPPAASSA KERROTAAN

- Liikunnasta aivoterveiden ja toimintakyvyn ylläpitäjänä.
- Tavallisimpien muistisairauksien vaikutuksista toimintakykyyn.
- Liikunnasta osana arkea muistisairauden eri vaiheissa.
- Muistiasiakkaan liikuntapolusta.
- Vapaaehtoistoiminnan hyödyistä muistiasiakkaan liikuntapolulla.
- Vuorovaikutuksen merkityksestä muistiasiakkaalle.

LIIKUNTA JA AIVOT

Liikuntakyvyn säilyminen tukee aivoterveyttä ja muistin toimintaa.

Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti

- Kasvattaa aivojen muistikeskusten, hippokampuksen kokoa ja vilkastuttaa sen verenkiertoa.
- On tehokasta aivojumbppaa, sillä iso osa aivosoluista aktivoituu liikkeessa.
- Lisää aivojen hiussuonten määrää ja synnyttää uusia hermoyhteyksiä oppimiselle ja muistille tärkeillä aivoalueilla.

Liikunnasta on apua muistisairaalle henkilön toimintakyvyn säilymiseen

Alzheimerin tautia sairastavalla henkilöllä tarkasti räätälöity liikunnallinen kuntoutus saattaa hidastaa toimintavajeiden syntymistä, vähentää kaatumisia ja vaikuttaa myönteisesti toiminnanohjaukseen. /*

* Pitkälä ym. 2013, s. 136. Muistisairaiden liikunnallisen kuntoutuksen vaikuttavuus <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39607/Tutkimuksia125.pdf?sequence=1>



TAVALLISIMMAT ETENEVÄT MUISTISAIRAUDET

Alzheimerin tauti n. 70%

Verisuoniperäinen muistisairaus n. 15-20%

Lewyn kappale -sairaudet n. 15%

Otsa- ja ohimolohkorappeumat n. 5%

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50044>



Muistisairaudet vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn

Muistisairaudet saattavat nopeuttaa ikääntymiseen liittyvien fyysisten muutosten ilmaantumista.

- Tasapaino heikkenee ja kaatumisalttius lisääntyy.
- Hahmotushäiriöt vaikeuttavat kehon, liikesuuntien ja ympäristön hahmottamista.
- Askel lyhenee ja madaltuu, kävelyvauhti hidastuu.
- Ryhti muuttuu etukumaraksi.
- Liikkeen aloittaminen ja keskeyttäminen sekä voiman hallinta voivat vaikeutua.
- Koordinaatiovaikeudet lisääntyvät.
- Motorinen oppiminen hidastuu.

MUUTOKSET AJATTELUTOIMINNASSA VOIVAT VAIKUTTA A LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN

Tarkkaavaisuus ja keskittyminen:

Keskittyminen liikuntatilanteessa herpaantuu ja tekeminen jää kesken.

Suoritus häiriintyy helposti ulkopuolisista ärsykkeistä.

Tarkkaavaisuuden suuntaaminen useaan asiaan samalla kertaa vaikeutuu.

Muistin toiminta:

Ei muista annettuja ohjeita.

Tavarat ovat jatkuvasti hukassa ja niiden etsimiseen menee paljon aikaa.

Kyselee ja puhuu samoja asioita toistuvasti.

Toiminnanohjaus:

Toiminnan suunnittelu ja aloittaminen vaikeutuvat.

Toiminnan joustava muuttaminen ei onnistu.

Ohjeiden ymmärtäminen ja seuraaminen on vaikeaa.

Monimutkaiset toiminnot vaikeutuvat.

Käyttäytyminen:

Aloitekyvyttömyys vaikeuttaa kotoa lähtemistä ja aiheuttaa harrastuksista vetäytymistä.

Ärtyneisyys ja levottomuus saattavat vaikeuttaa sosiaalisia tilanteita ja ryhmässä toimimista.

Vuorovaikutus:

Keskittyminen vuorovaikutukseen vaikeutuu.

Puheen tuottamisen ja ymmärtämisen ongelmat vaikuttavat kanssakäymiseen muiden kanssa.

Tiedonkäsittelyn hitaus vaikeuttaa ohjeiden omaksumista.

Hahmottaminen:

Ongelmat ympäristön hahmottamisessa aiheuttavat eksymistä tutussakin ympäristössä.

Hankaluudet oman kehon hahmottamisessa vaikeuttavat liikkeen hallintaa.

Kasvojen tunnistamisen vaikeus aiheuttaa vierauden ja ulkopuolisuuden tunnetta.

MUISTISAIRAUS JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN

Muistisairauksien oireet vaikuttavat liikunnan harrastamiskykyyn. Erityisesti aloitekyvyttömyys haittaa itsenäistä harrastamista. Muistisairailla henkilöillä on kuitenkin tarve kuulua edelleen tuttuihin harrasteryhmiinsä sairaudesta huolimatta.

Muistisairaajat henkilöt ovat syrjäytymisvaarassa sairauteensa liittyvien ennakkoluulojen vuoksi. Osa muistisairaista henkilöistä jää pois säännöllisestä liikunta- tai järjestötoiminnasta, koska he kokevat osaamattomuutta ja pelkäävät muiden reaktioita.

Liikunnan harrastaminen auttaa fyysisen toimintakyvyn säilymisen lisäksi myös muiden toimintakyvyn osa-alueiden ylläpitämistä sairauden edetessä. Sairauden erityispiirteitä huomioimalla ja riittävällä tuella muistisairas henkilö saattaa pystyä toimimaan liikuntaryhmissä muiden mukana pitkäänkin. Tieto muistisairauksista sekä muistiasiakkaan kohtaamisesta ja ohjaamisesta auttaa huomioimaan muistiasiakkaat liikuntatilanteissa.

Liikunta osaksi arkea

Liikunnan harrastaminen auttaa fyysisen toimintakyvyn säilymisen lisäksi myös muiden toimintakyvyn osa-alueiden ylläpitämisessä sairauden edetessä. Muistisairaajat henkilöt ovat kuitenkin syrjäytymisvaarassa liikunta-toiminnasta sairauteensa liittyvien ennakkoluulojen vuoksi. Muistisairas henkilö saattaa jäädä pois säännöllisestä liikunta- tai järjestötoiminnasta, jos hän kokee osaamattomuutta tai pelkää muiden reaktioita.

Tieto muistisairauksista, kohtaamisesta ja ohjaamisesta auttaa huomioimaan muistisairaajat henkilöt liikuntatilanteissa. Sairauden erityispiirteitä ymmärtämällä ja riittävällä tuella henkilö saattaa pystyä toimimaan liikuntaryhmissä muiden mukana pitkäänkin.

Liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen tarvittavaa tukea voivat tarjota monet eri tahot. Tukea antavat mm. liikuntaneuvoja, fysioterapeutti, muistikoordinaattori, läheiset ja vapaaehtoistoimijat.

Muistiliiton kuntoutusmalli kuvaa kokonaisuutta, jonka pohjalta räätälöidään toimintakykyä ja elämänlaatua tukeva henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma.

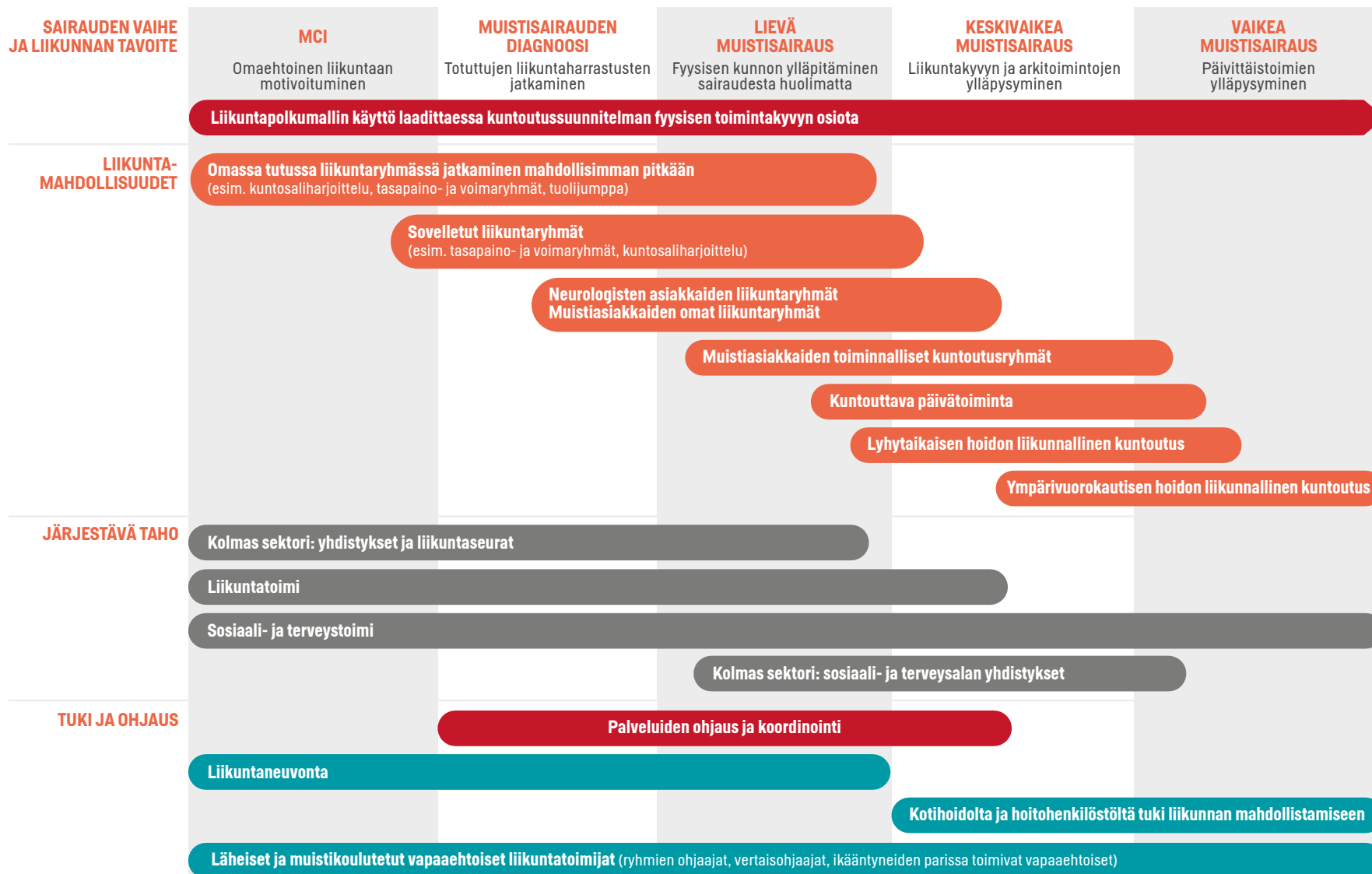


https://www.muistiliitto.fi/application/files/5714/8666/3821/Kuntoutusmalli_2014_vaaka.pdf

Liikunta voimavaraksi muistiasiakkaan hoitopolulle

Muistiasiakkaan ohjaaminen liikuntapalveluihin ja tukitoimien koordinaatio ovat tärkeä osa hoitoa ja kuntoutusta. Hyvin suunniteltu ja ohjattu toiminta tuo myös vapaaehtoisten voimavarat monipuolisesti käyttöön.

Liikuntaharrastusten jatkaminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen edellyttävät katkeamatonta palvelupolkua, jossa ohjauksen ja koordinaation vastuu on selkeästi määritetty.



Muistiasiakkaan Liikuntapolku -malli havainnollistaa liikunnan järjestämismahdollisuuksia ja kehittämistarpeita muistisairauden kaikissa vaiheissa.

VAPAAEHTOISTOIMIJA KANNATTEE LIIKUNTAPOLULLA

Liikunnan harrastaminen onnistuu usein muistiasioihin perehtyneen vapaaehtoistoimijan tuella. Muistikoulutuksen käynyt vapaaehtoinen ymmärtää tarpeen liikkumiseen ja osallistumiseen muistisairauden kaikissa vaiheissa. Hän näkee muistisairautta sairastavan henkilön mahdollisuudet osallistua ”tavallisten ikääntyneiden” harrastustoimintaan mahdollisimman pitkään sairaudesta huolimatta.



Vapaaehtoistoimija voi tukea muistiasiakasta:

- Tekemään asioita, joihin hän ei kykene omatoimisesti.
- Olemaan mukana harrastuksissa.
- Käyttämään jäljellä olevia taitoja ja voimavaroja, kuten kykyä keskustella ja liikkua.
- Vertaisuuteen ikätovereiden kanssa.
- Yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen.



Liiku ja Muista -koulutus vapaaehtoisille

Koulutus on tarkoitettu yhdistysten ja kuntien ikääntyneiden liikunnan parissa toimiville vapaaehtoisille. Koulutuksen (2,5h) sisältönä on tietoa:

- Muistista ja muistisairauksista.
- Muistisairauksien tuomista toimintakyvyn muutoksista.
- Muistisairaahan henkilön liikunnan harrastamisesta.
- Vuorovaikutuksesta muistisairaahan henkilön kanssa.

Ikääntyneiden parissa toimivat vapaaehtoiset hyötyvät muistiin liittyvästä koulutuksesta:

- Tieto ja ymmärrys muistisairauksista lisääntyy.
- Asenne muistisairaiden henkilöiden parissa toimimiseen ja kohtaamiseen muuttuu myönteisemmäksi.
- Näkemys muistisairaahan henkilön voimavaroista ja niiden tukemisen merkityksestä vahvistuu.
- Motivaatio aivoterveystiedon levittämiseen lisääntyy.

Säännöllisellä koulutuksella voidaan innostaa vapaaehtoisia toimimaan muistiasiakkaiden parissa. Koulutuksen käyneet vapaaehtoistoimijat ovat aktiivisia muistiasioiden ”sanansaattajia” omissa toimintaympäristöissään.

**LIIKUNNAN
MAHDOLLISTAMISEEN
TARVITAAN
MUISTISAIRAUDEN
EDESSÄ YHÄ
ENEMMÄN TUKEA
MUILTA IHMISILTÄ!**



OMATOIMINEN LIIKUNTA

Liikunta yhdessä läheisten kanssa sekä heiltä saatu tuki ja kannustus motivoivat liikkumaan. Joillekin kotoa lähtemiseen tarvitaan ulkopuolisen apua ja esim. vapaaehtoisen innostamana liikkumaan lähteminen onnistuu helpommin. Joskus liikkumisen esteenä on pelko eksymisestä tai kaatumisesta, tällöin voi olla apua paikantavista apuvälineistä.

Omatoimisen liikkumisen turvallisuutta lisäävät esim.

- GPS-paikantimet (esim. paikannettava turvaranneke).
- Mukana olevat matkapuhelin sekä läheisen yhteystiedot.
- Ajantasaiset liikkumisen apuvälineet.
- Vuodenaikaan sopiva vaatetus ja jalkineet, esim. talvella nastakengät.

OSALLISTUMINEN LIIKUNTARYHMÄÄN

Muistisairauden alussa oireet ovat lieviä ja ajoittaisia, usein sairastunut henkilö voi olla mukana tutussa liikuntaryhmässä entiseen tapaan. Osallistumista voidaan tukea monilla keinoilla.

- Luodaan turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri.
- Kiinnitetään huomiota ohjaukseen.
 - Ehdotetaan paikkaa ohjaajaan edessä, jolloin liikkeet on helpompi hahmottaa.
 - Selkeytetään ohjaustapaa: lyhyet ohjeet, näyttäminen peilikuvana ja selkeä rytmi.
 - Annetaan positiivista huomiota, mikä ylläpitää osaamisen tunnetta ja kannustaa jatkamaan ryhmässä.

Muistiasiakkaiden omat liikuntaryhmät

- Fyysisen harjoittelun lisäksi ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja vertaistukeen.
- Oma tuttu ryhmä madaltaa osallistumiskynnystä.
- Muistuttaminen ja kuljetusjärjestelyissä avustaminen kuuluvat usein ohjaajan tehtäviin.

Muistiasiakkaiden liikuntaryhmissä huomioitavia käytännön asioita

- Pieni osallistujamäärä ja mahdollisuuksien mukaan kaksi ohjaajaa.
- Sopivan kokoinen, kaikumaton ja häiriötön (ei esim. läpikulkua tai suuria ikkunoita) tila, jossa wc lähellä.
- Tukevat tuolit, tarvittaessa myös käsinojallisia tuoleja.
- Samat rutiinit ryhmän alussa ja lopussa sekä riittävästi aikaa yhteiselle keskustelulle.
- Ohjaus sekä sanallisesti että näyttämällä peilikuvana.
- Reisilihasvoiman, tasapainon, liikkuvuuden sekä ajattelutoimintojen harjoittaminen tärkeää.
- Välineiden ja musiikin käyttö voivat helpottaa liikkeiden suorittamista.



KUNTOSALIRYHMÄ VARHAISVAIHEEN MUISTIASIAKKAILLE

Kuntosaliharjoittelun onnistumista tukevia seikkoja:

- **Pieni ryhmäkoko** mahdollistaa keskittymisen ja turvallisen harjoittelun.
- **Riittävä ohjaaminen** helpottaa siirtymätilanteita laitteista ja liikkeestä toiseen.
- Riittävä **ohjaajien määrä** mahdollistaa laitteiden turvallisen käytön, esim. ammattihenkilön ja vapaaehtoisen yhteistyönä toteutettu ryhmä toimii hyvin.
- **Suunniteltu ja samanlaisena toistuva** ryhmän sisältö tuo tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta osallistujille.
- **Tietokoneohjatut kuntosalilaitteet** helpottavat säätöjen ja sopivien vastusten valintaa, mutta harjoittelu onnistuu hyvin myös perinteisillä laitteilla.

Muistisairauden tuomia erityispiirteitä harjoitteluun:

- Vastuksen ja rasituksen sietokyvyn arvioiminen on vaikeaa (esim. asiakkaiden kipuherkkyys sekä pelko vanhojen vammojen ja sairauksien vaikutuksista harjoitteluun saattaa olla korostunut).
- Sairauden oireet saattavat hankaloittaa laitteisiin menemistä ja niiden käyttöä eikä manuaalisesta ohjauksesta ole useinkaan hyötyä.
- Suoritusmäärien laskeminen on vaikeaa ja unohtuu usein.
- Suorituksen tekeminen keskeytyy herkästi.
- Passivoitumisen ja aloitekyvyttömyyden vuoksi asiakas tarvitsee tavalista ikääntynyttä enemmän motivointia, kannustusta ja seurantaa.



LIIKUNTA HOITOYKSIKÖSSÄ

- Liikunnan harrastaminen ja ulkoilu ovat osa hyvää hoitoa.
- Liikunnan toteuttamistapa ja -määrä kirjataan hoitosuunnitelmaan. Asukkaan liikuntahistoria ja toiveet ohjaavat suunnitelman tekoa ja liikuntatapojen valintaa.
- Kävelyn ja seisomaan nousujen määrään lisäämistä korostetaan osana arjen toimintaa.
- Sairauden edetessä liikkuminen toteutuu osana perushoitoa. Päivittäisiin toimiin osallistuminen, kuten pukeutuminen, sängyn petaaminen ym. antavat liikuntaa monipuolisesti koko keholle.
- Läheisiä kannustetaan liikkumaan yhdessä asukkaan kanssa ja heitä opastetaan liikkumistilanteiden toteuttamisessa.
- Vapaaehtoistoimijat henkilöstön ja läheisten rinnalla antavat lisäresursseja liikunnan toteutumiseen yksikössä.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ!

Muutaman liikkeen jumppa järjestetään ennen lounasta ja päivällistä, jolloin liikuntahetkestä tulee tapa ja osa päivärutiinia. Liikuntahetken avulla myös aktivoidaan syömistä ja ruokahalua.

HYVÄ ASENNE!

Myönteinen ilmapiiri ja hoitokulttuuri ovat asukkaan aktiivisen liikkumisen edellytyksiä.



VUOROVAIKUTUS AKTIVOI MYÖS LIKKUMAAN

- Muistisairaudessa vuorovaikutustaidot muuttuvat. Muistisairaahan henkilön kanssa toimimista helpottaa, kun keskustelukumppani ottaa vastuun vuorovaikutuksen onnistumisesta ja hänellä on:
- Ennakkoluuloton ja positiivinen asenne.
 - Kyky asettua toisen ihmisen asemaan.
 - Herkkyyttä kuunnella sekä luoda arvostava ja rauhallinen ilmapiiri.
 - Tietoa ja ymmärrystä siitä, että käyttäytymisen ja vuorovaikutuksen muutokset johtuvat sairaudesta.
 - Taitoa olla läsnä ja toimia myös odottamattomissa tilanteissa.

Arvostavalla kohtaamisella voidaan aktivoida sairastunutta henkilöä, kun huomioidaan esim. seuraavia asioita:

- Käytetään tervehtiessä ja keskustelussa etunimeä.
- Huomioidaan sairastunut henkilö tasavertaisena aikuisena.
- Käytetään selkeitä ilmaisuja yhdistettynä kehon kieleen.
- Puhutaan yhdestä asiasta kerrallaan ja annetaan aikaa vastaamiselle.

Muistisairauden myötä vuorovaikutuksen merkitys korostuu. Vuorovaikutuksen onnistumisella on vaikutusta siihen, minkälaiseksi liikuntahetki muodostuu ja miten ihminen motivoituu liikkumaan.

**LIIKUNTA
LISÄÄ
ELÄMÄNLAATUA**
**KAIKILLA
ON OIKEUS
LIKKUMISEEN
MYÖS
MUISTISAIRAANA**

Pitää yllä
sydämen ja
verenkierto-
elimistön sekä
lihasten kuntoa

Tuottaa iloa,
turvallisuuden
tunteita, positiivisia
kokemuksia,
mielihyvää ja
onnistumisen
elämyksiä

Tukee
minäkuva ja
itsetuntoa

Lisää
yhdessäoloa
muiden kanssa

Pitää yllä
oman kehon
tuntemusta ja
motorisia
taitoja

Purkaa stressiä
ja toiminnan
tarvetta

Tuo
luonnollista
väsymystä ja
parantaa unta

Aktivoi
aivoja ja lisää
hermoratojen ja
hermosolujen
muodostumista

Pitää yllä
nivelliikkuvuutta,
tasapainoa ja
ryhtiä



"Muistisairas haluaa harrastaa sitä, mistä on kiinnostunut, mitä hän on aiemmin harrastanut tai mitä on aina halunnut harrastaa. Kuntoutussuunnitelmaa laadittaessa olisi hyvä kysyä, mitä kuntoutuja itse haluaa, mistä hän pitää ja minkälaisesta liikunnasta hän nauttii."

-työikäisenä sairastuneen puoliso



**Varsinais-Suomen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
Varusmestarintie 15, 20360 Turku
044-2020533
www.muistiturku.fi



Liity jäsenksi!

Yhdistykseemme liityt maksamalla
vuosittaisen jäsenmaksun tilillemme
FI77 4309 1520 0020 39

Henkilöjäsenmaksu
20 eur (+ liittymismaksu 5 eur)

Kirjoita **nimesi ja osoitteesi**
pankkisiirron viestikohtaan,
jotta jäsenpostimme löytää varmasti
perille.

