



erved ©

# Hyvää huolta pääomasta

Muistisairaudelle voi laittaa kampoihin: omasta toimintakyvystään ja elämänlaadustaan kannattaa pitää huolta sairastumisen jälkeenkin.

TEKSTI Heidi Härmä

**K**untoutus ei muistisairauksien kohdalla tarkoita toimintakyvyn palauttamista entiselle tasolle, sillä etenevän sairauden kulkua ei valitettavasti voi pysäyttää. Kuntoutuminen onkin sitä, että löytää elämänhalun ja välineitä laadukkaan elämän jatkamiseen sairaudesta huolimatta. Siihen liittyy toivon elementti sekä lupaus siitä, että elämä ei ole sairauden myötä vain alamäkeä.

Sairastuminen ja toimintakyvyn muutokset voivat kuitenkin lannistaa. Joskus tarvitaan helliä potkuja takamukselle, jotta uskaltaa taas luottaa itseensä ja ottaa oman elämänsä ohjaksista uudelleen kiinni.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen PääOma-hankkeessa näitä potkuja antavat projektivastaava **Elisa Ahonen** ja projektityöntekijä **Hanna Metsänheimo**. Hankkeessa edistetään kuntoutumista menetelmällä, jossa ratkotaan haasteellisia tehtäviä porukassa ja ohjaajan tuella.

– Me puhumme paljon kuntoutuksesta. Tarkoituksena ei ole vain tehdä tehtäviä ja kehittyä niissä, vaan tukea arjen toimintakykyä, Ahonen painottaa.

– Yksi ryhmäläisistä kertoi huomanneensa, että pystyy kuin pystyykin ”vielä johonkin”. Toinen pohti, että pakkohan ryhmän on olla hyödyllinen, kun etenevästä sairaudesta huolimatta sama porukka on istunut ratkomassa tehtäviä jo jopa viisi vuotta.

## Kunnon juppaa aivoille

”Aina kun lyö arjessa tyhjää, muistan, että ai niin – pitää keskittyä!” on yhden ryhmäläisen kokemus

siitä, mitä aktiivinen keskittymiskyvyn harjoittaminen on arkeen antanut. Ja sitä keskittymiskykyä ryhmissä treenataankin ihan urakalla.

Ahonen ja Metsänheimo kertovat, että kyseiset aivopähkinät eivät ole helppoa, ja ohjaajat ovat itsekin rapsutelleet päätään niitä miettiessä.

– Eräs ryhmissämme käynyt nainen muutti toiselle paikkakunnalle. Hän lähetti meille myöhemmin kortin, jossa kertoi käyneensä uudella paikkakunnalla toisenlaisessa aivojumbpparyhmässä. Ei kuulemma ollut lainkaan samantasoista, nauraa Ahonen.

– Olemme yhdessä paljon pohtineet sitä, että tähän on sama kuin kuntosalilla käynti: meillä jumptaan aivoja, salilla lihaksia. Tämän jälkeen aivot ovat ”sillai hyvällä tavalla uupuneet”, samoin kuin lihakset kuntosalikäynnin jälkeen, kuvaili eräs ryhmäläisistä.

Tehokkaasta aivojumbpasta olisikin upeaa saada yhtä yleinen harrastus kuin liikunnasta. Kun tiistai-iltaisain käydään sauvakävelemässä, mennään torstaisin muistitreeniryhmään. Mikäpä olisi viisaampaa kuin pitää huolta kalleimmasta pääomasta, aivoista.

## Rohkeutta arkeen

PääOma-ohjaajat saavat kävijöiltä runsaasti rohkaisevaa palautetta ryhmistä ja menetelmästä. Vaikka välillä saatetaan mutista tehtävien hankaluutta, tullaan tapaamisiin ilolla taas uudelleen.

– Monet kokevat, että on tärkeää voida tehdä toimintakyvylleen jotain etenevästä sairaudesta huolimatta. Eräs kävijä kertoi, ettei kotona saa onnistumisen kokemuksia mistään, mutta ryhmässä niitä syntyy.



**PääOma**  
kognitiivinen harjoittelu ja  
vertaisuus muistin tukena



Eräs kertoi uskaltautuneensa neulomaan, kun ryhmässä tehdyt tehtävät olivat auttaneet lukemaan neuleohjeita, ja toinen iloitsi aloittaneensa tietokoneenkäytön opetteluun rohkaistuttuaan onnistumisista. Joku kertoi ristikoiden ratkomisen tai television katselun taas helpotaneen, ja yksi iloitsi, kun ei enää pelkää eksymistä pitkillä kävelylenkeillä. ”Kun kerran teilläkin osasin” -asenne siirtynyt myös kotioloihin.

Harjoittelu auttaa myös tunnistamaan omia toimintakyvyn rajoja.

– ”Tämähän on niitä asioita, joita minun pitäisi kotonakin harjoitella”, ryhmäläiset usein pohtivat. Me keskustelemme aina yhdessä, miten tehtävien tekeminen auttaa muussa elämässä. Tätä kutsutaan *siltaamiseksi*: paperilla olevat harjoitteet viedään käytäntöön. Voimme esimerkiksi miettiä, miten hahmottamisen harjoittaminen helpottaa ulkona liikkumista, Metsänheimo kertoo.

Onneksi aivojaan ja muistiaan voi treenata myös kotona.

– Erilaisia aivojumppapelejä on valtavasti, ja niitä löytyy myös netistä. Kaikenlainen aivojen aktivointi tekee hyvää, Metsänheimo kannustaa.

### Aittoa hyötyä

Paitsi ryhmäläiset itse, myös heidän läheisensä ja ryhmänohjaajat näkevät harjoittelun tuloksena mukavia muutoksia. Läheiset kertovat ryhmätoiminnan

parantaneen kuntoutujien mielialaa ja tuoneen arkeen uusia keinoja muistin tueksi. Ohjaajilla on ylpeyttä ja riemua äänessä todetessaan, että ihmiset todella pystyvät sairaudesta ja sen etenemisestä huolimatta moneen. Ryhmäläisten optimismisuus omaan tekemiseen on kasvanut silminnähden ratkottujen tehtävien myötä.

– Uskallus tarttua tehtäviin ja pohdita yhdessä ratkaisuja kasvaa, kun tekemiseen tottuu. ”En mä varmaan osaa” -puheet lakkaavat, ja harjoitteisiin tartutaan napakammin. Keskittymiskyky kasvaa, ja alun vaikeudet hälvenevät hiljalleen. Myös onnistumisista uskalletaan iloita, hymyilee Ahonen.

Ryhmässä on rattoisa ja motivoitunut tunnelma, ja toisia tsemptataan. Tehtävät ovat tarpeeksi vaikeita, joten ne antavat myös onnistumisen kokemuksia. Kun aivan mahdollottomalta tuntuneen pulman saakin pähkäiltyä valmiiksi, siitä riemuitaan porukalla. Kokoon-tumisen jälkeen kannustetaan koko seuruetta: kylläpä me taas saatiin paljon aikaan!

– Joukko valaa itseluottamusta ja motivaatiota toisiinsa, ja huumori kannattelee silloinkin, kun tehtävät ovat haastavia, Metsänheimo kertoo.

Kyse ei olekaan pelkistä tehtävistä eikä ainoastaan toiminta- tai keskittymiskyvyn ylläpitämisestä, vaan myös yhdessäolon ja vertaisuuden voimasta. Ryhmistä saa puhtia.

Ohjaajat ovat huomanneet, että kehittymistä tehtävien tekemisessä tapahtuu selkeästi silloinkin, kun ihminen ei muista tehneensä niitä aiemmin. Vaikka muisti ei siis ihan optimaalisesti toimi, jotain on kuitenkin jäänyt talteen. Pääomaa on taas kasvatettu. ●

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen PääOma – kognitiivinen harjoittelu ja vertaisuus muistin tukena -hankkeessa (2012–15) tuetaan kognitiivisen ryhmäharjoittelun ja vertaistuen avulla muistisairaiden ja muistihäiriöisten ihmisten elämäntilaa ja kognitiivista toimintakykyä, eli esimerkiksi ajattelua, muistia ja oppimista. Instrumental Enrichment (IE) -harjoitusohjelman avulla pyritään kehittämään tarkkaavaisuutta ja oivaltavaa ajattelua.

PääOma on järjestänyt ohjaajakoulutuksia IE-toiminnan järjestämiseksi myös muissa muistiyhdistyksissä, ja ryhmiä on jo alkanut. Uusi ryhmän-ohjaajakoulutus syksyllä 2015.

Ota yhteyttä:  
[www.ph-muistiyhdistys.fi/paaoma](http://www.ph-muistiyhdistys.fi/paaoma).