

PÄÄOMA-HANKKEEN LOPPURAPORTTI

MISTÄ LÄHDIMME JA MINNE PÄÄDYIMME
Kokemukset, fiilikset ja tulokset



PääOma
kognitiivinen harjoittelu ja
vertaisuus muistin tukena



Elisa Ahonen, projektivastaava
Hanna Metsänheimo, projektityöntekijä
18.8.2016

SISÄLLYSLUETTELO

1. MITÄ ON PÄÄOMA.....	2
2. TAVOITTEET JA TOIMINTA.....	3
2.1 Tavoitteet	3
2.2 Toimintavuodet.....	4
3. KOGNITIIVINEN HARJOITTELU JA KUNTOUTUS.....	7
4. MITÄ ON INSTRUMENTAL ENRICHMENT?.....	10
4.1 IE-perhe.....	11
4.2 Miten IE-harjoittelu poikkeaa ”tavallisesta aivojumpasta”?.....	13
4.3 IE-menetelmä ohjaajan ja asiakkaan näkökulmasta.....	14
4.4 IE-harjoittelun hyödyt Feuerstein Instituutin mukaan.....	15
4.5 Kuntoutussäätiön toteuttama ulkoinen arviointi.....	16
4.6 IE-harjoittelun hyödyt PääOman kokemusten mukaan.....	17
5. MITÄ SAIMME AIKAAN.....	18
5.1 Tavoitteiden toteutuminen.....	18
5.2 Tulokset ja tuotokset.....	19
5.3 Tulokset lukuina.....	20
6. KIITOKSET.....	21
LIITTEET	
Liite 1: PääOman ohjausryhmän jäsenet	
Liite 2: Toimintamalli	
Liite 3: Tuntimallit	
Liite 4: Linkit	

1. MITÄ ON PÄÄOMA?

PääOma

- hanke (v. 2012-2015), jossa arvioidaan kognitiivisen ryhmäharjoittelun ja vertaistuen vaikutuksia ryhmäläisen kognitiivisiin taitoihin ja elämänlaatuun.
- Pääkohderyhmä; muistisairauteen sairastuneet ja AVH:n sairastaneet, ikähaarukka n. 50-75 v.
- Kognitiivisten taitojen harjoitteluun käytetään Instrumental Enrichment – menetelmää (IE)

PääOma
kognitiivinen harjoittelu ja
vertaisuus muistin tukena



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen PääOma -Kognitiivinen harjoittelu ja vertaisuus muistin tukena - hankkeessa (2012–2015), tuettiin kognitiivisen ryhmäharjoittelun avulla Päijät-Hämeen alueella asuvan muistisairaana tai aivotapahtuman vuoksi muistinpulsia kokevan henkilön toimintakykyä sekä elämänlaatua.

PääOma sai alkunsa Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen Laatu varhain sairastuneille tukiprojektista (2009-2011), jossa työikäisenä etenevään muistisairauteen sairastuneiden ryhmässä nousi toive omaan kuntoutumiseen ja tavoitteelliseen aivojenharjoittamiseen. Nousi halu saada muistisairaant henkilöt osallisiksi, aktiivisiksi oman elämän toimijoiksi, kuntoutujiksi. IE-menetelmä otettiin käyttöön Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksessä vuonna 2010. Ensimmäisestä ryhmästä nousseiden hyvien kokemusten vuoksi menetelmää haluttiin kokeilla laajemmin ja haettiin RAY:lta rahoitusta IE- hankkeelle. Hanke sai myönteisen avustuspäätöksen ja rahoituksen neljälle vuodelle. PääOma sai alkunsa.

Pääkohderymänä hankkeessa olivat muistisairauteen sairastuneet ja avh:n sairastaneet 50-75-vuotiaat. Hankkeen aikana kohderyhmä laajeni kattamaan yleisemmin henkilöt, joiden kognitiiviset taidot olivat heikentyneet eri syistä. Ryhmät kokoontuivat yhdistyksen toimitiloissa Lahdessa IE -harjoitusten, vertaistuen ja kahittelun merkeissä. Ryhmät olivat osallistujille maksuttomia. Kognitiivisten taitojen harjoittamiseen käytettiin Instrumental Enrichment –menetelmää (IE).

2. TAVOITTEET JA TOIMINTA

2.1 Tavoitteet

TAVOITTEENA;

- 1. Testata Instrumental Enrichment menetelmän soveltuvuutta muistialalle ja kerätä kokemuksia kuinka kognitiivinen harjoittelu vaikuttaa ryhmäläisten taitoihin ja arjen toimintakykyyn.**
- 2. Luoda Instrumental Enrichment materiaaliin perustuva uusi toimintamuoto ja –malli ryhmätoimintaan muistialalle.**
- 3. Levittää tietoa kognitiivisesta harjoittelusta ja kuntoutuksesta sekä IE-menetelmästä alan ammattilaisten pariin**



PääOma
kognitiivinen harjoittelu ja
vertaisuus muistin tukena



Hankkeen tavoitteena oli testata IE-menetelmän toimivuutta ja luoda uusi kuntouttava ryhmätoiminnan malli muistialalle. Harjoitusten avulla haluttiin myös tukea muistiongelmaisen toimintakykyä ja sitä kautta kotona selviytymistä ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä ohjaamalla tarvittaessa palvelujen piiriin. Tavoitteena oli myös levittää tietoa kognitiivisesta kuntoutuksesta ja harjoittelusta sekä tuoda IE-menetelmä tunnetuksi alan ammattilaisille ja sitä kautta vahvistaa ajatusta siitä, että kognitiivisen kuntoutuksen kuuluu automaattisesti olla osa muistisairauteen sairastuneen tai AVH:n sairastaneen kokonaisvaltaista kuntoutusta.

2.2. Toimintavuodet

MISTÄ KAIKKI SAI ALKUNSA?

- P-H Muistiyhdistyksen LaaVa-hanke (2009-2011) sekä Virpi Veijanen ja työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ryhmä...



"Me halutaan jotain toimintaa, jonka avulla voidaan itse auttaa itseämme, tehdä jotain itse oman kuntoutumisen hyväksi!"

MITÄ SITTEEN TAPAHTUI? 2012, ENSIMÄINEN VUOSI;

Kolkaistaanpa hommia käyntiin

Oletko n. 50-75-vuotias Päijät-Hämäläinen, jolla on muistisairaus (aivoinfarkti/aivoverenvuoto) johdosta tai lievässä muistisairaus? Aivotapahtuman ajankohdasta tulisi olla kulunut vähintään 2-3 vuotta ja muistisairaudesta diagnosoinnista n. alle 1,5 vuotta.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n PääOma-hanke tarjoaa mahdollisuuden osallistua ryhmätoimintaan, jossa harjoitellaan erilaisia älyllisiä taitoja Instrumental Enrichment (IE) harjoitusohjelman mukaisesti. Ryhmäläiset osallistuvat lisäksi IE-menetelmän vaikuttavuuden tutkimukseen.


Ryhmiä perustetaan kaksi, joihin kumpaankin otetaan 6 osallistujaa haastattelujen perusteella. Ryhmät ovat alkamassa loppuvuonna 2012. Tutkimus- ja harjoitteluprosessin kesto on n. 2 vuotta, jona aikana tapahtuu kerran viikossa Muistiyhdistyksen tiloissa. Ryhmätoiminta tapahtuu päiväaikaan 1,5 h kerrallaan ja harjoitusten lisäksi iltoista yhdessäoloa.

Reuven ja... oppijan ajattelu- ja... ohjelmaksi. IE-ohjelma on syntynyt... ja nuorten opetukseen, mutta... yleisemmin käytettäväksi ajattelutoimintojen... IE-ohjelma on 14-osainen harjoitussarja, jonka eri osia kutsutaan... Kukin instrumentti sisältää noin 20 kynä-paperi-sivua ja jokaisessa... harjoitetaan eri tiedonkäsittelyn osa-alueita (mm. avaruudellista hahmottamista, vertailua, luokittelua, analogista havainnointia). Harjoituksia voi tehdä vaikka... asioita olisi puutteellinen ja ohjelmassa voi edetä yksilöllisesti.

aan elo-lokakuussa 2012.
ostunut, ota yhteyttä (ei heinäkuussa 2012):
Virpi Veijanen
puh. 044 304 3001

puh. 050 39 6311

- Asiakasrekrytointi
- Ohjausryhmän kokoaminen
- Oma kouluttautuminen
- 1 ryhmä

 Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

MITÄ SITTEEN TAPAHTUI?

2013, TOINEN VUOSI

Toimintatavat muodostuvat, kokemus karttuu...

KEVÄT 2013

- Uudet ryhmät alkavat
- Kuntoutussäätiön ulkoinen arviointi
 - ½ vuotta harjoittelua 1 x vk
 - 2 ryhmää, alkuhaastattelut, loppuhaastattelut, omaisten kyselyt
- Ryhmiä 4 kpl



SYKSY 2013

- Ryhmätoiminta jatkuu ja laajenee
- Ulkoisen arvioinnin loppuraportti
- Apuraha-hakemus Padasjoen Säästöpankkisäätiölle
- Ryhmiä 7kpl

MITÄ SITTEEN TAPAHTUI?

2014, KOLMAS VUOSI

Minä tunnen kuinka vauhti kiihtyy...

- PADASJOEN SÄÄSTÖPANKKISÄÄTIÖN APURAHA 6000€ → **Vapaaehtoistyöntekijöiden aivotreeniohjaaja-koulutus**
 - materiaali- ja koulutuspaketin valmistus (Päivi Nilivaaran kanssa)
 - Vapaaehtoisten rekrytointi Päijät-Hämeen alueelta
 - 4 päivän koulutus ja huikeasti materiaalia, 21 aivotreeniohjaajaa + heidän ryhmät
- Toiminnan levittäminen ja juurruttaminen alkaa (seminaarit, yleisöluennot)
- Ryhmiä 16 kpl



MITÄ SITTEN TAPAHTUI?

2015, NELJÄS JA VIIIMEINEN VUOSI;

Tule mukaan juhlimaan...

- Ryhmätoiminta jatkuu
 - Aivotreeniohjaajien ryhmät jatkuvat
 - Toiminnan levittäminen ja juurruttaminen jatkuu täydellä teholla
- } Ryhmiä 11 kpl

KEVÄT 2015

- ammattilaisten koulutukset
Muistiliiton kanssa yhteistyössä
Lahti ja Oulu
- yleisöluennot
- Omaishoitajien opinnäytetyö



SYKSY 2015

- ammattilaisten koulutus, lahti
- seminaarit ja tapahtumat
- loppuseminaari



MITÄ SITTEN TAPAHTUI?

2016, KERTA KIELLON PÄÄLLE

Kunnes taas kohdataan...

- Ryhmätoiminta jatkuu kevään 2016
- Aivotreeniohjaajien ryhmät jatkuvat
- Ammattilaisten koulutus, Lahti
- Aivoterveysmessut
- Ryhmätoiminta jatkuu syksyllä uuden Aivotreenit-hankkeen alla
- IE-verkostotapaaminen Lahdessa kesäkuussa 2016

JATKAMME KOGNITIIVISTA HARJOITTELUJA JA
KUNTOUTUSTA UUDEN AIVOTREENIT –HANKKEEN
PARISSA V. 2016

Hankkeen ensimmäisenä toimintavuotena keskityttiin työntekijöiden kouluttamiseen ja materiaaliin perehtymiseen (IE-menetelmä) sekä asiakasrekryointiin. Ensimmäisenä toimintavuotena perustettiin myös ohjausryhmä (Liite 1). Toisena toimintavuotena pääpaino oli ryhmätoiminnassa ja kokemusten keräämisessä, 7 ryhmää aloitti toimintansa. Kevätkaudella toteutettiin Kuntoutusäätiön Ulkoinen arviointi. Kolmantena toimintavuotena jatkettiin kokemusten keräämistä laajemmin ja toteutettiin vapaaehtoisten aivotreeniohjaajien koulutus. Käynnissä oli 16 ryhmää. Syyskaudella aloitettiin myös toiminnan levittäminen ja juurruttaminen seminaariesiintymisten ja luentojen muodossa. Neljäntenä toimintavuonna pääpaino oli toiminnan levittämisessä ja juurruttamisessa ja silloin järjestettiin 3 ammattilaisille suunnattua kognitiivisen harjoittelun koulutusta (1 x Oulu, 2 x Lahti). Ryhmiä oli käynnissä 11 kpl.

Toiminta jatkui vielä viidentenä vuonna aiemmilta vuosilta säästyneiden rahojen turvin. Kevätkaudella 2016 järjestettiin vielä viimeinen ammattilaisille suunnattu koulutus (Lahti). Lisäksi ryhmätoiminta jatkui (11 kpl) ja aloitettiin yhteistyö ja kokemusten välittäminen yhdistyksen uudelle Aivotreenit-hankkeelle. Hankkeen lopuksi viimeisteltiin hankkeen loppuraportti ja Innokylään avattiin toimintamalli ja hankekuvaus.

3. KOGNITIIVINEN HARJOITTELU JA KUNTOUTUS

Kognitiivinen harjoittelu ja kuntoutus

**MYÖS ETENEVÄÄ MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVA
ON KUNTOUTUJA.**

Lähtökohtana aivojen muovautuvuuskyvyn säilyttäminen, hermoyhteyksien aktivointi ja uudelleenjärjestäminen

- ajattelutaitojen kehittäminen
- ylläpitäminen
- rappeutumisen hidastaminen

PääOma hankkeessa etenevää muistisairautta sairastava henkilö nähdään kuntoutujana. Lähtökohtana kognitiivisessa harjoittelussa/ -kuntoutuksessa on aivojen muovautuvuuskyvyn säilyttäminen, hermoyhteyksien aktivointi ja uudelleenjärjestäminen. Olennaista on siis ajattelutaitojen kehittäminen, ylläpitäminen ja täten mahdollinen rappeutumisen hidastaminen.

Muistisairaahan kuntouttava hoito –kirjan (2013) mukaan kognitiivisten toimintojen eli tiedonkäsittelytoimintojen (mm. näönvarainen hahmottaminen, kielelliset kyvyt, muisti, oppiminen, tahdonalaiset liikkeet, tarkkaavaisuuden säätely ja monimutkainen päättely) aktiivinen käyttäminen auttaa ylläpitämään taitoja, joihin muistisairaus vaikuttaa.

Plastisiteetti eli aivojen muovautuvuus jatkuu läpi ihmisen elämän. Tähän ja aivojen kykyyn sopeutua uusiin tilanteisiin perustuu myös kognitiivinen kuntoutus. Aivojen muovautumiskyvyn säilyttäminen ja hermoyhteyksien luominen ovat lähtökohtana ikääntyvien ja muistisairaiden kognitiivisten taitojen ylläpitämisessä. Tutkimusten mukaan kohdennettu kognitiivinen harjoittelu, sosiaalinen aktiivisuus ja virikkeelliset harrastukset vaikuttavat positiivisesti ikääntyneiden testeillä mitattavaan suoriutumiseen, aivojen toimintaan ja jopa aivojen rakenteeseen.

Etenevissä muistisairauksissa kognitiiviset toiminnot heikentyvät sillä hermoverkon rappeutuminen ja surkastuminen karsivat ratayhteyksiä nopeammin kuin aivojen muovautumiskyky sallii.

Ajattelutoimintojen heikkenemistä voidaan hidastaa ja mahdollisesti ehkäistä aktivoimalla aivoja. Kognitiivisen aktivoinnin hyödyt lievässä kognitiivisessa heikentymisessä (mild cognitive impairment, MCI) tuo positiivisia vaikutuksia yleiseen kognitiiviseen suoriutumiseen, tapahtuma- ja työmuistiin sekä ajattelun joustavuuteen ja yleiseen kognitiiviseen suoriutumiseen. Usein MCI henkilöt kokevat myös itse hyötyvänsä aivojen aktivoinnista ja kognitiivisesta kuntoutuksesta. Kognitiivisen kuntoutuksen vaikutukset näkyvät myös uusien aivojenkuvantamismenetelmien mukaan useissa aivojen eri osaluissa.

Lievässä tai keskivaikeassa Alzheimerin taudissa kognitiivisella harjoittelulla ja aivojen aktivoinnilla voidaan vaikuttaa sairastuneen yleiseen kognitiiviseen sujuvuuteen, arjen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Sen on todettu vähentävän myös mahdollisia käyttäytymiseen liittyviä muutoksia. Erityisen hyödyllistä kognitiivinen aktivointi voi olla yhdistettynä lääkehoitoon. Eräiden tutkimusten mukaan yleisellä kognitiivisella aktivoinnilla voidaan siirtää Alzheimerin puhkeamista usealla vuodella.

Aivojen aktivointi nähdään yhtä tärkeänä kuin liikunta lihaksistolle. Käyttämättömien aivojen tehokkuus heikkenee. Kognitiivisen kuntoutuksen elementtejä ovat:

1. harjoittelu on toistuvaa
2. harjoittelu edellyttää tiedonkäsittelyä
3. tehtävät ovat vakioituja
4. harjoittelun kohteena on ennalta määrätty kognitiivinen toiminto

Keskeistä kognitiivisen harjoittelun tehokkuudessa on mielenkiinnon ja motivaation ylläpitäminen. Lisäksi harjoitetut taidot tulee olla vietävissä myös harjoittelun ulkopuolelle. Sopivan haastava ja mielekäs harjoittelu edistävät muistisairaahan kuntoutumista.

Lähde: Muistisairaahan kuntouttava hoito (2013) s. 79-100 Muistisairaahan kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky.

Kognitiivinen harjoittelu sopii monelle

KENELLE

- Työikäisistä eläkeläisiin
- Muistisairaus, AVH
- Muut sairausryhmät; aivovamma, epilepsia, Parkinsonin tauti, masennus...
- MCI, lievää heikentymää kognitiossa
- Heille, joiden kognitiiviset taidot ovat heikentyneet merkittävästi
- Aivojen huoltamisesta kiinnostuneille
- Omaishoitajille
- Heille, joita perinteiset vertaisryhmät eivät kiinnosta

MIHIN

- Yhdistysten ryhmätoimintaan
- Päivätoimintaan
- Asumispalveluyksiköihin
- Kuntoutuskeskuksiin
- Yksityisille palveluntuottajille
- Ystäväpiireihin, eläkeläisryhmiin...

PääOma hankkeessa IE -pohjaista kognitiivista harjoittelua on käytetty pääsääntöisesti muistisairauteen sairastuneille ja AVH:n sairastaneille. Lisäksi ryhmiä on ollut henkilöille, joilla on muista syistä johtuvaa kognitiivisten taitojen heikentymää (esim. masennus, alkoholin liikakäyttö, aivovamma yms.). Omaishoitajille suunnatussa ryhmässä kognitiivinen harjoittelu on toiminut jaksamisen tukena. Myös ennaltaehkäisevät ryhmät aivojensa huoltamisesta kiinnostuneille ovat olleet suosittuja.

Menetelmää voidaan hyödyntää myös monessa muussa; esim. osana epilepsiaa ja parkinsonin tautia sairastavien tai mielenterveysongelmaisten kuntoutusta. Suomessa menetelmää on aiemmin käytetty myös esimerkiksi maahanmuuttajien kanssa, vankiloissa sekä nuorten työpajatoiminnassa.

IE-menetelmää voidaan käyttää yhdistysten ryhmätoiminnan lisäksi esimerkiksi asumis- ja päivätoimintayksiköiden virike- ja päivätoiminnassa sekä eläkeläisjärjestöjen, kansalaisopistojen, ystäväpiirien yms. ryhmätoiminnassa ja osana kuntoutuskeskusten tai -kursseiden ohjelmaa. Menetelmä sopii kolmannen sektorin lisäksi niin yksityisille palveluntuottajille kuin kunnalliseen toimintaan.

4. MITÄ ON INSTRUMENTAL ENRICHMENT?

MENETELMÄNÄ INSTRUMENTAL ENRICHMENT

IE Standard 1

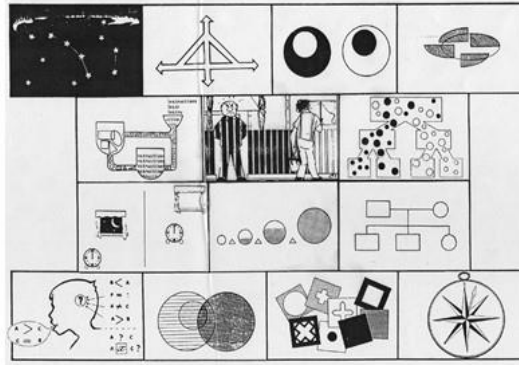
- Pisteiden yhdistäminen
- Avaruudellinen hahmottaminen I ja II
- Luokittelu
- Vertailu
- Kuvasarjat
- Analyyttinen havainnointi

IE Standard 2

- Aikakäsitteet
- Perhesuhteet
- Mallikuviot
- Ohjeiden noudattaminen
- Päätely
- numerosarjat

IE Basic 1

- Pisteet B
- Vertaa ja huomaa absurdia a+b
- Tunnista tunteita
- Avaruudellinen hahmottaminen
- Yksiköistä ryhmäksi
- Empatiasta toiminnaksi



Päivi Hartman 2014 -IE trainer



Instrumental Enrichment -menetelmä on kansainvälisesti arvostettu ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitojen muokkaamiseen suunniteltu ohjelma. Se on lähtöisin Israelista ja sen on kehittänyt 1980-luvulla professori Reuven Feuerstein (1921-2014) työryhmineen. Menetelmä perustuu ohjattuihin ajattelutaitoja kehittäviin harjoitteisiin ja niiden tuottaman uusien taitojen ja ajattelumallien siirtämiseen henkilön arjen toimintatapoihin. Aivot muovautuvat ja kehittyvät siihen mihin niitä käytetään. Muovautuvuuden perusteella tiedetään, että ajattelun taitoa ja tekniikkaa voidaan opettaa, tiedonkäsittelytaitoja ja oppimisvalmiuksia voidaan parantaa sekä vahvistaa muistin toimintaa.

IE -ohjelman taustalla on aivotutkimuksen tuottama tieto kognitiivisen rakenteen muovautuvuudesta (Structural Cognitive Modifiability SCM) sekä ohjattu oppimiskokemus (Mediated Learning Experience MLE). IE on neurokognitiivinen interventio-ohjelma, joka on käytössä maailmanlaajuisesti osana opetusta ja kuntoutusta esim. perus- ja erityisopetuksessa, muistisairauteen sairastuneiden ja aivotapahtumapotilaiden kuntoutuksessa sekä toiminta- ja puheterapiassa. Se kehitettiin alunperin tukemaan oppimisvaikeuksista kärsiviä siirtolaislapsia ja on Suomessa ollut käytössä pääsääntöisesti koulumaailmassa.

Menetelmän nimi, Instrumental Enrichment, tarkoittaa välineen avulla rikastuttamista. Itse tehtävä ei ole pääasia, vaan se on väline, jonka avulla ajattelun eri toimintoja kehitetään vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa. IE -ohjelma on harjoitussarja, jossa harjoitteita kutsutaan instrumenteiksi. Kukin instrumentti sisältää noin 20 kynä-paperi -sivua, joissa harjoitetaan tiedonkäsittelyn eri osa-alueita.

IE -harjoittelun päätavoite on siis henkilön kognitiivisen rakenteen eli ajattelutapojen muokkaaminen. Osatavoitteina taas on puutteellisten kognitiivisten toimintojen korjaaminen ja vahvistaminen, sisäisen motivaation ja oivaltavan ajattelun tuottaminen sekä kiinnostuksen lisääminen omien ajattelutaitojen kehittämiseen. Harjoittelun avulla voidaan mm. kehittää ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitoja, synnyttää onnistuneita oppimiskokemuksia, edistää positiivista käsitystä itsestä, vahvistaa itsetuntoa, korjata oppimisen haasteita ja edistää elämäntaitoja.

4.1 IE-perhe

IE -perheeseen kuuluvat IE Basic, IE Standard 1-2 sekä IE Tactile. Jokaiseen vaiheeseen on erillinen ohjaajakoulutus, joka antaa valmiudet ohjata IE -menetelmän mukaisesti.

IE Basic 1-2

- noin 3-9- vuotiaille lapsille
- luku- ja kirjoitustaidottomille maahanmuuttajille
- kehitysvammaiselle
- muistihäiriöisille

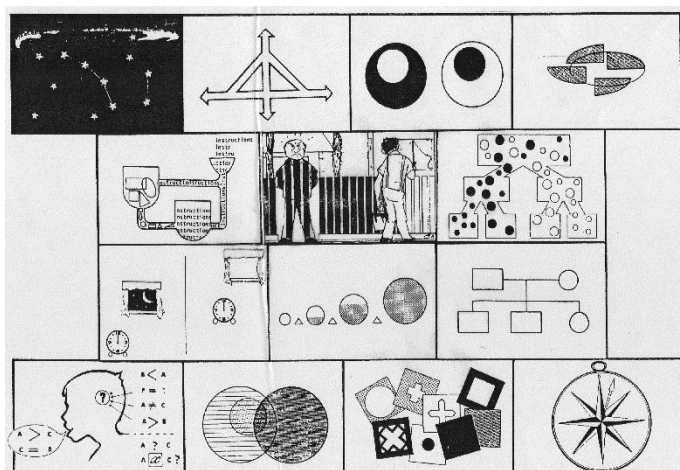
IE Standard 1-2

- lapsille (noin 9 ikävuodesta alkaen), nuorille, aikuisille
- muistihäiriöisille
- kaikenlaisille oppijoille

IE Tactile

- näkövammaisille
- ADHD –oppilaille

PääOma -hankkeessa käytettiin pääsääntöisesti Standard 1 ohjelmaa, jonka tukena ovat toimineet IE Basic ja IE Standard 2.





IE –Standard 1 osion instrumentit:

Pisteiden yhdistäminen

Vahvistetaan harjoittelijan toiminnan suunnittelua, täsmällisyyttä, visuaalista hahmottamista ja impulssiivisuuden hallintaa.

Analyttinen havainnointi

Kehitetään harjoittelijan kokonaisuuksien ja osien välistä arviointia, visuaalista hahmottamista ja suhteiden ymmärtämistä.

Avaruudellinen hahmottaminen 1

Vahvistetaan harjoittelijan tilan jäsentämistä, suuntien hahmottamista ja asioiden tarkastelua eri näkökulmista.

Vertailu

Vahvistetaan asioiden vertailua tiettyjen kriteerien perusteella, ylä- ja alakäsitteitä sekä asioiden välisiä suhteita sekä niiden kuvaamista.

Luokittelu

Vahvistetaan harjoittelijan systemaattista tiedon organisointia ja kykyä luokitella asioita ja ilmiöitä ryhmiin eri perustein.

Kuvasarjat

Vahvistetaan harjoittelijan loogista päättelyä ja ajattelua sekä kehitetään kykyä hyväksyä erilaisia näkemyksiä.

Avaruudellinen hahmottaminen 2

Kehitetään harjoittelijan kokonaisuuksien ja osien välistä arviointia. Ilmansuuntien käyttö ja päätelmien tekeminen annettujen tietojen perusteella.

4.2. Miten IE-harjoittelu poikkeaa "tavallisesta aivojumbasta"?



Instrumental Enrichmentiin pohjautuva kognitiivinen harjoittelu poikkeaa perinteisestä aivojumbasta. Siinä korostuvat oivalluttava vuorovaikutus, yhteinen pohdinta, asioiden siltaaminen eli soveltaminen käytäntöön ja arkeen, rento ja suvaitseva ilmapiiri, yksilölle etsityt "sopivat tehtävät" sekä lopputuloksen ja oikean vastauksen sijasta koko ajatteluprosessi ja sen aikana tehdyt havainnot.

IE-menetelmään pohjautuva kognitiivinen harjoittelu on siis yhdessä ajattelemista, ei kouluoppimista. Harjoittelussa korostetaan ajatteluprosessia, jolla päästään lopputulokseen. Itse tehtävä ei ole tärkeä vaan yhteinen pohdinta ja ihmettely joka johtaa lopulta oivaltamiseen. Virheet ovat hyväksi, niitä tekemällä päästään käyttämään aivoja hyvinkin luovasti. Havainnot ovat ajattelun perusta. Tarkkaavuuden suuntaaminen on tärkeää, jotta havaitaan tehtävään kuuluvat oleelliset asiat ja niiden vaikutus toisiinsa.

Ohjaustilanteessa kiinnitetään huomiota yhteen kognitiiviseen toimintoon kerrallaan. Ohjaaja antaa ryhmälle mahdollisuuden yrittää ja huomata itse asioita. Yksilöllisyyden huomioiminen on tärkeää, jotta jokainen saa onnistumisen tunteita ja motivoituu jatkamaan harjoittelua. Ohjaajan tulee olla tilanteen tasalla ja valita tehtävät ryhmän tason mukaan. Jokaisessa instrumentissa on eri vaikeustason tehtäviä, joten ryhmässä kaikkien ei tarvitse tehdä juuri samaa tehtäväpaperia. Haastetta saa lisättyä

tarpeen vaatiessa. Ohjaaja on koko ajan vuorovaikutuksessa ohjattavan kanssa instrumentin toimiessa ohjauksen välineenä. Ohjaaja kannustaa ja tarvittaessa auttaa pääsemään vaikeasta kohdasta eteenpäin. Tärkeintä on saada ohjattava itse oivaltamaan, jolloin aivot saavat todellista harjoitusta.

Siltaaminen on IE-harjoittelun keskeisimpiä asioita. Harjoittelun jälkeen mietitään yhdessä mitä strategioita tehtävän teossa tarvittiin. Mikä johti onnistumiseen tehtävässä? Missä arjen tilanteessa tarvitaan tehtävässä harjoiteltua taitoa? Pisteiden järjestämisessä tavoitteena on harjoitella muun muassa tarkkaa havainnointia, suunnittelua, rauhallisuutta sekä visuaalista siirtoa. Tarkkojen havaintojen tekeminen helpottaa asioiden muistamista. Toiminnan edetessä systemaattisesti ajatukset pysyvät kasassa paremmin vaikka tehtävä olisi haastava. Tehtävässä opittuja strategioita voidaan hyödyntää arjen tilanteissa. Mietitään milloin tulee olla täsmällinen ja millaista tarkkuutta kulloinkin vaaditaan. Asioiden etukäteen suunnittelu auttaa tekovaiheessa. Esimerkiksi ruoanlaittoa on hyvä suunnitella etukäteen: mitä aineksia tarvitaan, onko niitä kotona vai tarvitseeko käydä ensin kaupassa, missä järjestyksessä mitään tehdään ja keskitytään siihen mitä ollaan tekemässä. Muistisairaana päivittäisiä toimia ohjattaessa on hyvä jakaa tehtävä pienempiin osiin ja edetä yksi asia kerrallaan.

4.3 IE-menetelmä ohjaajan ja asiakkaan näkökulmasta

”Tästä tulee voittajaolo!”



Ohjaajan näkökulmasta IE on monipuolinen sarja toimivia tehtäviä, jotka sisältävät vankan kaikessa toiminnassa hyödynnettävän teoriapohjan. Se on monipuolinen ja joustava materiaali eritasoisille ryhmille ja henkilöille ja mielenkiintoinen työkalu kaikkeen ohjaustyöhön sen sisältämän vankan teoriapohjan puolesta. IE on lisäksi mahtava tapa koota väki yhteen ja tavoittaa uusia ihmisiä, sillä aivojen huoltaminen kiinnostaa laajasti. Se on uudenlainen, kannustava ja positiivinen tapa harjoittaa aivoja-myös omia! IE-ryhmien ohjaaminen on hauskaa, opettavaa ja palkitsevaa. Ohjaamiseen ei vaan kyllästy.

Asiakkaalle IE-harjoittelu näyttäytyy monipuolisena ja värikkäänä sarjana mielenkiintoisia tehtäviä, jotka ”imaisevat mukaansa”. Harjoittelussa pääsee vaivaamaan aivoja positiivisessa ilmapiirissä, jossa on lupa ajatella ja ihmetellä. Ohjaavan vuorovaikutuksen teoriapohjaa hyödynnettäessä asiakas pääsee sanoittamaan tekemistään ja perustelemaan vastauksiaan. Tämä lisää kyvykkyyden tunnetta ja onnistumisen iloa sekä uskoa omiin kykyihin.

4.4 IE-harjoittelun hyödyt Feuerstein Instituutin mukaan

Feuerstein Instituutti suoritti pilottikokeilun Israelissa kymmenessä eri päivätoimintakeskuksessa IE -menetelmän soveltamisesta ikääntyville (Program for the prevention of mental deterioration in elderly men and women through cognitive intervention). Kokeilussa haluttiin selvittää, onko IE-menetelmä toteuttamiskelpoinen kognitiivisen kuntoutuksen järjestämiseksi ikääntyneille henkilöille. Aiemmin menetelmää oli käytetty vain lapsille ja nuorille. Kokeiluun osallistui yhteensä 108 henkilöä 4 - 5 kuukauden ajan kaksi kertaa viikossa. Osallistujille tehtiin kysely ennen ja jälkeen kokeilun. Kohderyhmä koostui sekä täysin itsenäisistä ikääntyneistä että alentuneen kognitiivisen toimintakyvyn omaavista ikääntyneistä. Päivätoiminnan henkilökunta oli saanut koulutusta IE-menetelmän avulla ohjaamiseen. Saatujen tulosten mukaan suurin osa osallistujista oli nauttinut tapaamisista, ja olivat mielissään siitä että saivat olla mukana. Lähes kaikki olivat olleet valmiita jatkamaan harjoitusten parissa kokeilun jälkeen. Useimmat olivat huomanneet kognitiivisten kykyjen parantuneen. Etenkin muisti ja keskittymiskyky olivat kohentuneet, mikä oli kasvattanut luottamusta omiin kykyihin. Muutamat olivat kokeneet sosiaalisen asemansa kohentuneen parantuneen itsetunnon myötä. Enemmistö koki myös voivansa paremmin hallita mielialaansa. Kukaan ei huomannut merkittävää muutosta uusien taitojen oppimisessa. (Report on the Pilot Project 2012.)

4.5. Kuntoutussäätiön toteuttama ulkoinen arviointi

Ulkoinen arviointi v. 2014

- Kuntoutussäätiön kehittämis- ja arviointiyksikkö toteutti 2014 keväällä kahdesta PääOman ryhmästä (muistisairauteen sairastuneet ja AVH:n sairastaneet) ulkoisen arvioinnin
- Ryhmät kokoontuivat 2014 tammikuusta kesäkuuhun kerran viikossa
- Ulkoista arviointia varten kehitettiin lomakkeet, joiden avulla arvioitiin ryhmäläisten ja heidän omaistensa odotuksia ja toiveita sekä arjen toimintakykyä ja niissä tapahtuneita muutoksia ja odotusten toteutumista

PääOma –hankkeessa toteutettiin Kuntoutussäätiön arviointi ja koulutusyksikön toimesta ulkoinen arviointi ryhmätoiminnan vaikutuksesta ryhmäläisten elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Arviointi suoritettiin keväällä 2013. Arvioinnin yhteydessä Kuntoutussäätiö kehitti yhteistyössä PääOman kanssa ryhmiin ”arviointityökalut” eli lomakkeet, joilla voitiin mitata asiakastytyväisyyttä ja ryhmätoiminnan hyödyllisyyttä. Kuntoutussäätiön ulkoinen arviointi perustui näiden lomakkeiden testaamiseen ja niistä saatuihin tuloksiin. ”Oireet arjessa” –lomakkeella kartoitettiin ryhmäläisen kokemusta muistiongelmien esiintymisestä arjessa ja kognitiivisten taitojen ”tasoa”. Samaa lomaketta käytettiin loppuarvioinnissa mittamaan mahdolliset tapahtuneet muutokset. Toinen kehitetty lomake oli ”odotukset ja toiveet”, jossa kyseltiin asiakkaiden toiveita ja odotuksia ryhmätoiminnasta. Loppumittauksessa käytettiin samaa lomaketta muokattuna arvioimaan odotusten ja toiveiden toteutumista sekä mahdollisia muita hyötyjä. Lisäksi Kuntoutussäätiö haastatteli ryhmäläisten omaisia lomakekyselyllä. Myös tämä lomake suunniteltiin yhteistyössä. Kuntoutussäätiön väki tapasi arvioitavat ryhmät (maanantain ja keskiviikon ryhmät) kahdesti; tammikuussa ja kesäkuussa. Omaisten kyselyt lähetettiin postissa. Ulkoinen Arviointi valmistui syksyllä 2013. Sen tuloksista saatiin loppuraportti, joka on luettavissa www.sivuilta (www.ph-muistiyhdistys.fi/paaoma/ulkoinenarviointi). Raportista selvisi mm. että ryhmäläiset olivat tyytyväisiä toimintaan ja kokivat IE-harjoitukset

hyödyllisiksi; mm. keskittymiskyvyn koettiin parantuneen harjoitusten teon myötä. Samoin omaiset olivat tyytyväisiä toimintaan ja kokivat toiminnasta olleen hyötyä.

Ulkoisen arvioinnin tulokset ovat hyvin samansuuntaisia hanketyöntekijöiden keräämien palautteiden ja kokemusten kanssa. Samoin harjoittelusta koetut hyödyt mukailivat Feuerstein Instituutin raportissa kuvattuja hyötyjä.

4.6 IE-harjoittelun hyödyt PääOma-hankkeen kokemusten mukaan

HARJOITTELULLA ON VAIKUTUSTA!!!

- Koettuja hyötyjä harjoittelusta mm.:
 - Vaikuttaa positiivisesti mm. keskittymiskykyyn, ongelmanratkaisutaitoihin, johdonmukaiseen ajatteluun, muistikeinoihin ja hahmotuskykyyn
 - Nostaa vireystasoa ja mielialaa
 - Kasvattaa uskoa omiin mahdollisuuksiin ja itsetuntoa
 - Usko siihen että voi itse vaikuttaa omaan kuntoutumiseensa ja toimia aktiivisesti oman hyvinvointinsa eteen.
- ”Kivaa, hyödyllistä, motivoivaa, tarpeellista, koukuttavaa, piinaavaa, rankkaa, hauskaa, sudokuja viisaampaa, saa aivot sahuamaan...”
- ”kyllä mä sittenkin jotain osaan” ...



PääOmassa kerättiin koko hankkeen ajan ohjaajien huomioita menetelmän toimivuudesta ja ryhmäläisten kokemuksia harjoittelusta haastattelujen ja lomakearviointien myötä. Lisäksi havainnointia tehtiin ohjaajien toimesta päiväkirjatyöskentelyä hyödyntäen sekä videoinnin avulla.

Lomakearviointien ja havainnoinnin mukaan ryhmäläiset kokivat että harjoittelulla voidaan vaikuttaa esim. keskittymiskykyyn, ongelmanratkaisutaitoihin, johdonmukaiseen ajatteluun, muistikeinoihin ja hahmotuskykyyn. Useat kokivat harjoittelun nostavan mielialaa, itsetuntoa ja vireystilaa sekä kasvattavan uskoa omiin mahdollisuuksiin. Harjoittelu kasvattaa uskoa siihen, että voi itse aktiivisesti vaikuttaa omaan kuntoutumiseensa ja toimia oman hyvinvointinsa eteen. Hyödyt ovat yksilöllisiä ja niitä on välillä vaikea määritellä. Kun toinen rohkaistuu kaivamaan käsityökorin kaapista, niin toinen tutustuu tietokoneen käyttöön ja hankkii itselleen älypuhelimien. Yksi jaksaa keskittyä jälleen TV –

sarjaan ja toinen nauttii elämästä ja tuntee voimaantuneensa onnistuneiden aivotreenikertojen jälkeen. Asiakkaiden omia kommentteja ovat mm. ”Kivaa, hyödyllistä, motivoivaa, tarpeellista, koukuttavaa, piinaavaa, rankkaa, hauskaa, sudokuja viisaampaa, saa aivot sauhuamaan...”

Ulkoisen arvioinnin ohessa ryhmäläisille tehtiin CERAD-testit (yhteistyössä PH Muistiluotsin kanssa) ennen ja jälkeen puolen vuoden harjoittelun. CERAD-testeissä harjoittelun hyödyn voi ajatella näkyneen siinä, että osallistujien testien tulokset olivat pääsääntöisesti parantuneet tai pysyneet samoina. Pienestä otannasta, lyhyestä testausvälistä sekä testissä esiintyvien muutoksien pienuudesta (muutamia pisteiden heittoja) johtuen mitään yleistettäviä johtopäätöksiä ei voida vetää suuntaan tai toiseen. Todettiin kuitenkin, että CERAD-testi sopii ryhmien muodostamisvaiheessa ryhmäläisten kognitiivisten taitojen tason kartoittamiseen (antaa tiedon ohjauksen tason tarpeesta ja toimii työkaluna yhtenäisen ryhmän muodostamiseen).

5. MITÄ SAIMME AIKAAN

5.1 Tavoitteiden toteutuminen

PääOma

Ja ne TAVOITTEET... kuinkas niiden kanssa kävikään?

1. **Testata Instrumental Enrichment menetelmän soveltuvuutta muistialalle ja kerätä kokemuksia kuinka kognitiivinen harjoittelu vaikuttaa ryhmäläisten taitoihin ja arjen toimintakykyyn.**
2. **Luoda Instrumental Enrichment materiaaliin perustuva uusi toimintamuoto ja –malli ryhmätoimintaan muistialalle.**
3. **Levittää tietoa kognitiivisesta harjoittelusta ja kuntoutuksesta sekä IE-menetelmästä alan ammattilaisten pariin**



Hankkeessa kartoitettiin IE-menetelmän soveltuvuutta muistialalle ja todettiin menetelmän sopivan erinomaisesti muistisairaiden ja AVH:n sairastaneiden kuntoutukseen ja ryhmäharjoitteluun. Lisäksi todettiin sen sopivan myös henkilöille, joiden kognitiiviset taidot ovat heikentyneet muista syistä (aivovammat, Parkinsonin tauti, epilepsia, alkoholin/päihteiden aiheuttamat kognitiivisten taitojen vajeet, masennus ja mielenterveysongelmat, stressi ja työuupumus yms.). Menetelmä on koettu toimivaksi myös ennaltaehkäisevällä puolella ja aivoterveysten edistämisessä.

Yksilön kokemien vaikutusten arvioinnin apuna käytettiin ryhmähaastatteluja, lomakearviointia ja ohjaajan havainnointia ja välittömän palautteen kirjaamista. Ryhmäläiset kokivat harjoittelun mielekkäänä, hyödyllisenä ja hauskana. Harjoittelun mielekkyys näkyi myös ryhmäläisten sitoutumisena ryhmätoimintaan ja ryhmien toivottiin jatkuvan aina kausi toisensa jälkeen. Harjoittelun yksilötason vaikutuksesta ja kokemuksista enemmän edellisessä kappaleessa.

5.2. Tulokset ja tuotokset

Hankkeen tuloksena Suomeen on levinnyt uudenlainen IE-menetelmään perustuva kognitiivisen harjoittelun ryhmätoiminnan muoto ja hankkeessa järjestettyjen koulutusten myötä Suomessa on useita menetelmään perehdytettyä ammattilaista ja ryhmiä toiminnassa

Hankkeen ryhmätoiminnasta on koottu toimintamalli, joka on kuvattu Muistiliiton hyvät käytännöt mallin mukaisesti (liite 2. ja nähtävillä myös hankkeen www.sivuilla; www.ph-muistiyhdistys.fi/paaoma/toimintamalli ja muistiliiton extranetin ideapankissa). Lisäksi toimintamalli ja hankkeen toiminta on kuvattu Innokylän [www-sivuille](http://www.sivuilla) (www.innokyla.fi).

Suomessa on aktiivinen muistialan IE-ammattilaisten verkosto (verkoston koordinointi; P-H Muistiyhdistys; Aivotreenit-hanke) ja verkostolle järjestetään verkostopäivät kerran vuodessa. Lisäksi Päijät-Hämeen alueella toimii vapaaehtoisten aivotreeniohjaajien verkosto.

Yksilötason tuotoksena syntyi ryhmäläisten esitys; "Tästä tulee voittajaolo". Ryhmäläiset kokosivat näkemyksensä IE-harjoittelusta ja ryhmätoiminnan hyödystä (Mitä on IE, mikä harjoittelussa on olennaista ja mitä hyötyä siitä on) esitykseksi, joka esitettiin PääOma-hankkeen loppuseminaarissa joulukuussa 2015. Esitys myös videoitiin ja tallenne on nähtävillä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksessä.

PääOma- hankkeessa toteutettiin geronomi (AMK) -opiskelijan Elina Taipaleen opinnäytetyö; Kognitiivinen harjoittelu ja vertaisuus muistisairasta hoitavan omaishoitajan tukena. Opinnäytetyö sovelsi IE-menetelmään pohjautuvaa harjoittelua ja vertaisryhmätoimintaa omaishoitajille. Opinnäytetyö luettavissa; https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99489/taipale_elina.pdf?sequence=1

PääOma-hankkeen kokemusten pohjalta syntyi lisäksi tarve uudelle hankkeelle. P-H Muistiyhdistyksen Aivotreenit -hankkeessa (2016-2018) kehitetään vapaaehtoistyöntekijöille suunnattu kognitiivisen harjoittelun materiaalipaketti ja koulutusrunko sekä koulutetaan vapaaehtoisia aivotreeniohjaajia. Hanke on valtakunnallinen ja tavoitteena on julkaista ilmaista kognitiivisen harjoittelun materiaalia kaikkien saataville ja luoda vapaaehtoisten aivotreeniohjaajaverkosto Suomeen ja sitä kautta levittää kognitiivinen harjoittelu useamman ulottuville.

5.3. Tulokset lukuina

4 VUOTTA, EIKÄ SUOTTA...

HUIKEATA MENOA, ONNISTUMISEN ILOA!...

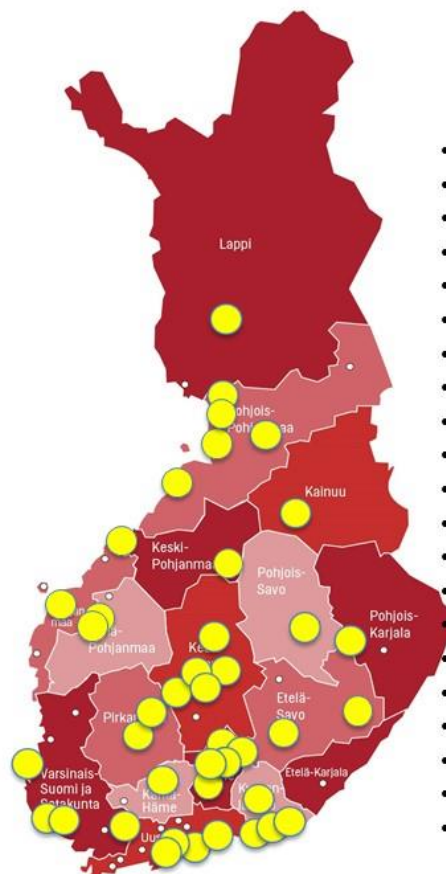
- Hankkeen omat ryhmät 8 kpl
 - 116 ryhmäkertaa ja ryhmäläisiä 55 henkilöä
- 1 vapaaehtoisten koulutus ja 21 vapaaehtoista aivotreeniohjaajaa
 - 2 aivotreeniohjaajien verkostotapaamista
- 16 vapaaehtoisten aivotreeniryhmää
 - 123 ryhmäkertaa ja 112 ryhmäläistä.
- 4 ammattilaisten koulutusta ja 95 koulutettua ammattilaista
 - 54 ryhmää, 524 ryhmäkertaa, 474 ryhmäläistä
 - IE- Verkostotapaamisia 3 kpl



KOULUTETUT AMMATTILAISET 95 kpl

17 eri Muistiyhdistyksessä Suomessa on IE-menetelmän käyttöön koulutettu työntekijä / työntekijöitä

14/17 Muistiluotsia, joissa IE-menetelmään koulutettuja ammattilaisia



Karttaan merkitty keltaisella paikkakunnat, joissa koulutettuja IE-ohjaajia.

- Rovaniemi 3
- Simo/li 1
- Rokua 1
- Oulu 9
- Liminka 1
- Raaha 1
- Kajaani 3
- Pyhäjärvi 2
- Kokkola 1
- Ylihärmä 1
- Vaasa 3
- Kuopio 1
- Tuusniemi 1
- Äänekoski 1
- Jyväskylä 3
- Multia 1
- Tampere 2
- Kyrönlahti 1
- Mänttä 1
- Orivesi 1
- Mikkeli 1
- Savonlinna 2
- Iitti 1
- Sysmä 1
- Heinola 1
- Lahti 14
- Hollola 2
- Kouvola 1
- Hämeenlinna 4
- Pori 1
- Turku 5
- Raaha 1
- Nummi 1
- Raisio 1
- Porvoo 1
- Helsinki 8
- Espoo 6
- Vantaa 1
- Kotka 1
- Pyhtää 1
- Hamina 1

6. KIITOKSET

PääOman neidot kiittävät;

- RYHMÄLÄISET + OMAISET JA LÄHEISET
- HANKKEEN ALOITTAJA Virpi
- MUISTILUOTSIN VÄKI
- OHJAUSRYHMÄN Tarja, Päivi, Heidi, Taija, Veijo
- MEIDÄN "IE-GURU" eli PÄIVILLE TUPLAKIITOS
- VAPAAEHTOISET AIVOTREENIOHJAAJAT JA MUUT VAPAAEHTOISET
- OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄ Elina
- KOULUTETUT IE-AMMATTILAISET
- MUISTILIITTO
- YHTEISTYÖKUMPPANIT
- PH-MUISTIYHDISTYKSEN HALLITUS
- KUNTOUTUSSÄÄTIÖ
- PADASJOEN SÄÄSTÖPANKKISÄÄTIÖ
- RAY
- LOPPUSEMINAARIN YLEISÖ



LIITE 1

PääOman ohjausryhmän (2012-2015) jäsenet:

- Päivi Nilivaara
 - IE-trainer, kouluttaja(paivi.nilivaara@innoline.fi)
- Tarja Suomalainen
 - Neurologian erikoislääkäri. Mehiläinen, Lahti.
- Taija Nortunen
 - Neuropsykologi. Vaasa
 - mukana ohjausryhmässä 2012-2014
- Heidi Härmä
 - Viestintäkoordinaattori, Muistiliitto. Helsinki.
- Veijo Kivistö
 - Järjestösuunnittelija, Aivoliitto. Helsinki.

LIITE 2

INSTRUMENTAL ENRICHMENT –OHJELMA KOGNITIIVISEN KUNTOUTUKSEN JA HARJOITTELUN MENETELMÄNÄ MUISTIALALLA

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys, PääOma -kognitiivinen harjoittelu ja vertaisuus muistin tukena (2012- 2015)

TOTEUTTAMINEN

Kognitiivisten taitojen harjoittamista tai kuntoutusta voidaan tehdä ryhmätoimintana tai yksilöharjoitteluna. PääOmassa harjoitteluun on yhdistetty vertaistuki, joten harjoittelu on toteutettu ryhmissä. Ryhmät kokoontuvat viikon tai kahden viikon välein (kuntouttavat ja ylläpitävät ryhmät) ja ryhmäkokoontuminen kestää 1-1 ½ h kerrallaan sisältäen kahvittelut ja kuulumisten vaihdot, n. tunnin mittaisen tehtäväharjoittelun ja loppukeskustelut harjoittelun teemasta. Pääosin harjoittelu on IE -ohjelman kynä-paperitehtäviä, sisältäen vaihtelevasti teemaan sopivia pelejä, motorisia harjoituksia yms.

IE -ryhmäharjoittelu sopii mm. muistisairauteen sairastuneille, AVH:n sairastaneille tai muille henkilöille, joiden kognitiiviset taidot ovat heikentyneet tai kaipaavat harjoitusta. Menetelmää voidaan käyttää myös puhtaasti ennaltaehkäisevänä harjoitteluna henkilöille, jotka ovat kiinnostuneet aivojensa huoltamisesta ja muistisairauksien ennaltaehkäisystä.

Harjoitukset ovat jonkin verran muokattavissa ja sovellettavissa henkilön taitojen mukaan ja ohjauksella voidaan tarvittaessa helpottaa tai nostaa tehtävien vaatavuusastetta. Parhaiten menetelmä ja kynä-paperitehtävät sopivat kuitenkin sairauden varhais- ja keskivaiheessa oleville tai heille, joiden kognitiivisissa taidoissa ei ole mittavaa heikentymää.

Instrumental Enrichment -menetelmän käyttöönotto vaatii IE -koulutuksen käymisen. IE -menetelmässä on useita osioita (omat ”koulutuspaketit” jokaiseen), joista suosittelemme IE Standard1-osiota.

Standard1 osion tehtävävihot (7 kpl) ovat kokemuksemme mukaan monipuolisimmat ja toimivimmat. Myös Basic1-osioista löytyy hyviä ja toimivia tehtävävihkoja, jotka sopivat varsinkin täydentämään IE Standard1- osiota ja toimivat parhaiten henkilöillä, joilla kognitiivisten taitojen heikentymää on jo enemmän.

MITEN KÄYTÄNTÖ TUKEE MUISTISAIRAITA TAI ENNALTAEHKÄISEE MUISTISAIRAUKSIA?

Ohjattujen ajattelu- ja oppimistaitoja kehittävien harjoitteiden avulla ja niiden tuottamien ajattelumallien siirtämisellä osaksi arkea voidaan vahvistaa ja tukea muistisairaahan henkilön kognitiivisia- ja ajattelutaitoja sekä tukea elämänlaatua ja arjen sujumista. Aktiivinen ja tavoitteellinen aivotreeni tukee aivoterveyttä ja ennaltaehkäisee myös muistisairauksia.

HYVÄ KÄYTÄNTÖ ON TOIMIVA KOSKA...

Instrumental Enrichment -menetelmän avulla voidaan tutkitusti vahvistaa ja kehittää kognitiivisia taitoja sekä korjata tai hidastaa esim. muistisairauden aiheuttamia vaurioita tai ylläpitää olemassa olevia taitoja. PääOman ohjaajien ja asiakkaiden kokemukset harjoittelusta ovat olleet myönteisiä: IE -menetelmällä on pystytty parantamaan mm. osallistujan hahmottamis- ja keskittymiskykyä sekä ongelmanratkaisutaitoja.

Menetelmän avulla on saatu tuotettua uudenlaista tavoitteellista ryhmätoimintaa muistisairaiden vertaistukiryhmiin.

Ammattilaisille Instrumental Enrichment on toimiva työkalu kognitiivisten taitojen kuntouttamiseen ja/tai harjoittamiseen muistisairailta henkilöillä. IE- menetelmän harjoituksia voi käyttää myös yksittäisinä tehtävinä osana muuta virkistys- tai vertaistoimintaa.

Muistisairaalle henkilölle IE- menetelmä näyttäytyy motivoivana, monipuolisena ja hauskana tapana treenata aivoja porukassa ja mahdollisuutena toimia aktiivisesti oman kuntoutumisensa eteen ja ylläpitää kognitiivisia taitoja sekä hidastaa sairauden aiheuttamia muutoksia aivoissa. Säännöllinen ja tavoitteellinen ohjaavaan vuorovaikutukseen pohjaava harjoitusohjelma vahvistaa henkilön uskoa omiin mahdollisuuksiin ja parhaimmillaan tuo apua arjen haasteisiin.

MILLOIN HYVÄ KÄYTÄNTÖ ON KEHITETTY JA OLLUT KÄYTÖSSÄ?

Ensimmäinen muistisairauteen sairastuneille suunnattu Instrumental Enrichment -menetelmään pohjautuva kognitiivisten taitojen harjoitusryhmä on käynnistynyt vuonna 2010 Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen Laatu Varhain sairastuneille -hankkeessa. Laajemmin menetelmää on testattu ja se ollut käytössä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen PääOma- hankkeessa vuosina 2012- 2015.

KONTAKTIT JA KIITOKSET

IE- menetelmän on kehittänyt professori Reuven Feuerstein työryhmineen Israelissa. Menetelmä on maailmalla laajalle levinnyt (yli 80 maata) ja sitä käytetään niin lasten kuin ikäihmistenkkin kognitiivisten taitojen harjoittamiseen. Suomessa menetelmää käytetään pääasiallisesti koulumaailmassa lasten oppimisvalmiuksien kehittämiseen.

Muistialalle menetelmä on rantautunut PääOma- hankkeen (ja sitä edeltävän LaaVa- hankkeen) kautta. Hankkeissa ovat työskennelleet Elisa Ahonen, Hanna Metsänheimo, Elina Taipale ja Virpi Veijanen. Suomessa IE- koulutusta ja kognitiivisen harjoittelun menetelmien koulutusta järjestää Päivi Nilivaara p. 050 9171621, paivi.nilivaara@innoline.fi.

Vastuuhenkilön yhteystiedot:

Elisa Ahonen, projektivastaava PääOma –hanke, puh. 050 569 6311
S-posti: elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi

KOHDERYHMÄ:

PääOma hankkeessa IE -pohjaista kognitiivista harjoittelua on käytetty pääsääntöisesti muistisairauteen sairastuneille ja AVH:n sairastaneille. Lisäksi ryhmiä on ollut henkilöille, joilla on muista syistä johtuvaa kognitiivisten taitojen heikentymää (esim. masennus, alkoholin liikkakäyttö, aivovamma yms.). On ollut omaishoitajille suunnattu ryhmä, jossa kognitiivinen harjoittelu on toiminut jaksamisen tukena. Myös ennaltaehkäisevät ryhmät aivojensa huoltamisesta kiinnostuneille ovat olleet suosittuja.

Menetelmää voidaan hyödyntää myös monessa muussa; esim. osana epilepsiaa ja parkinsonin tautia sairastavien tai mielenterveysongelmaisten kuntoutusta. Suomessa menetelmää on aiemmin käytetty myös esimerkiksi maahanmuuttajien kanssa, vankiloissa sekä nuorten työpajatoiminnassa.

Menetelmää voidaan käyttää yhdistysten ryhmätoiminnan lisäksi esimerkiksi asumis- ja päivätoimintayksiköiden virike- ja päivätoiminnassa sekä eläkeläisjärjestöjen, kansalaisopistojen, ystäväpiirien yms. ryhmätoiminnassa ja osana kuntoutuskeskusten tai -kurssien ohjelmaa. Menetelmä sopii kolmannen sektorin lisäksi niin yksityisille palveluntuottajille kuin kunnalliseen toimintaan.

TUNTIMALLIT; IDEOITA / RAKENNETTA HARJOITUSTUOKIOON

”Vartissa virkeäksi”

- Esittele lyhyesti mitä tänään harjoitellaan / mikä teema. Esim. teemana keskittyminen
- Valitse 1 tai muutama siihen liittyvä tehtävä, mieluiten saman tyyppisiä tehtäviä (osa voi tehdä yhden sivun, nopeammat kaksi jne.)
- Jos tehtävät etenevät nopeasti / aikaa jää voi loppuun (tai ihan alussa) ottaa pienen motorisen aivojumpan tai liikuntaleikin. Ryhmällä voi myös olla oma aloitusleikki, joka pysyy samana joka kerta...
- Jätä loppuun hetki (n. 5 min.) aikaa jutteluun, johdata keskustelu siihen mitä teitte, mikä onnistui ja miksi. Lopuksi keskustelua teemasta, esim. siitä miksi keskittyminen on tärkeää, mihin sitä tarvitaan arjessa ja mikä auttaa arjessa meitä keskittymään paremmin

Tunti aivotreeniä

- Lyhyehköt kuulumiset alkuun ja aika pian siirtyminen päivän aiheeseen
- Tarjolla voi olla jotain tehtävien lomassa naposteltavaa (hedelmää / vettä juotavaksi tms.)
- Ryhmälle voi ottaa halutessaan jonkun liikuntaleikin alkuun, jotta saadaan ”aivot käyntiin” (tai ryhmän oman alkutreenin, joka pysyy samana).
- Kerro mihin tänään keskitytään ja miksi se on tärkeää. Halutessasi suunnittele tehtäviin konkreettista johdattelua (jos teemana vaikka vertailu, voit tuoda kaksi samantyyppistä esinettä, jotka nimeätte porukalla ja joista voitte miettiä mitä niissä on samaa ja mitä eroavaisuuksia niissä on...)
- Esittele kirjalliset tehtävät, mitä tehdään ja miten. Mielellään keskustellen, siten että ryhmäläiset pääsevät itse keksimään mikä on tehtävän idea ja tarkoitus. Sopiva aika tehtävien tekoon on n. 45 minuuttia.
- Jätä loppuun aikaa siltaamiseen ja ajatusten vaihtoon. Keskustelua tehtävistä, miltä ne tuntuivat, mikä oli mukavaa, oliko haastavuustaso sopiva jne. Mikä onnistui ja mitä teki jotta onnistui? Kertausta mikä olikaan teema ja mitä tehtävissä harjoitettiin. Ja miksi? Miksi on tärkeää harjoittaa tätä tiettyä taitoa ja missä sitä tarvitaan arjessa. Arjen esimerkkejä. Mitä voimme tehdä arjessa toisin tai mihin kiinnittää huomiota jotta tämä tietty taito kehittyy / helpottuu jne.

1 ½ tuntia aivotreeniä

- Jätä alkuun aikaa kahvitteluun ja kuulumisten vaihtoon, vaikka ihan muuhun kuin aivojen treenamiseen. Mukavaa yhdessäoloa. n. 15 minuuttia.
- Johdattele päivän aiheeseen. Etene kuin 1h aivotreeniä –kohdassa.
- Tehtävien tekoon voi varata aikaa 45 minuuttia - 1 h, riippuen tehtävien laadusta ja ryhmäläisten virkeydestä. Yksin tehtävät kynä-paperitehtävät vaativat eniten keskittymistä ja tarkkaavaisuutta, ryhmässä keskustelut/liikunnalliset harjoitukset yms. ovat kevyempiä.
- Mukaan voi halutessaan ottaa muuta kevyempää tehtävää loppuun tai johdattelevan alkutehtävän. Tai vaikka pelata välillä aliasta, miettiä laulujen sanoja, kysellä kesävisan tms. Pohdi saisiko lisätehtävät liitettyä päivän teemaan.
- Viimeiset viisitoista minuuttia olisi hyvä jättää aiheesta jutteluun, siltaamiseen (kuten 1 h aivotreeniä –kohdassa).

LIITE 4

LINKIT:

- Innokylän hankekuvaus:
<https://www.innokyla.fi/web/hanke3428047>
- Innokylä; toimintamalli:
<https://www.innokyla.fi/web/malli3431281>
- Toimintamalli kuvattuna Muistiliiton hyvät käytännöt mukaisesti:
<http://www.ph-muistiyhdistys.fi/Paaoma/toimintamalli>
- Kuntoutussäätöön ulkoinen arviointi:
<http://www.ph-muistiyhdistys.fi/ulkoinen-arviointi-kuntoutussaation-raportti>