

# 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 tehtävähot (7 kpl) ovat kokemuksemme mukaan monipuolisimmat ja toimivimmat. Myös Basic1-osiosta löytyy hyviä ja toimivia tehtävähikoja, 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 ikäihmistenkin 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.