

Muista Pääasia

Kognitiivisen toimintakyvyn edistäminen

Miina Sillanpään Säätiön tutkimus- ja kehittämishanke vuosina 2008 - 2010



Taustaa

Väestömme ikääntyessä muistisairauksien määrä lisääntyy. Myös stressi työuran loppuvuosina ja työurien pidentämisen tavoite haastavat kehittämään muistihäiriöitä ehkäiseviä valmennusmalleja.

Tavoite

Tavoitteena oli kehittää valtakunnallisesti levitettävä, järjestöjen sekä kansalais- ja työväenopistojen kurssitoimintaan sopiva valmennusmalli edistämään aivojen terveyttä ikääntyessä.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Miina Sillanpään Säätiön, Aivokunto Oy:n ja Muistiliiton kanssa. Hankkeen rahoituksesta vastasi Raha-automaattiyhdistys ja tutkimuksesta Miina Sillanpään Säätiö.

Menetelmät

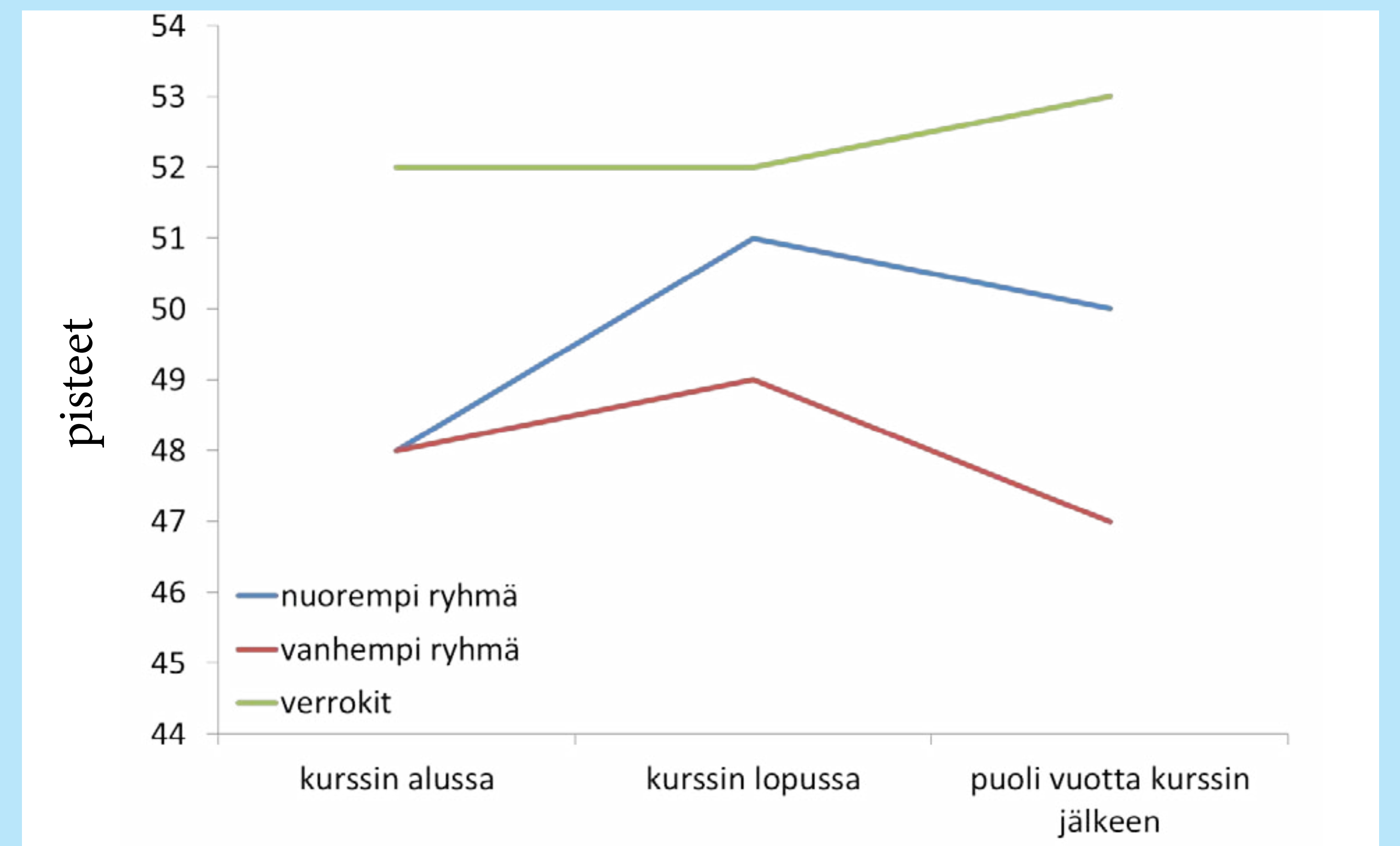
Valmennus toteutettiin 10 hengen ryhmissä, jotka kokoontuivat kerran viikossa 8 viikon ajan. Kurssikerrat sisälsivät tietoa muistin toiminnoista, mielen hyvinvoinnista, unesta, rentoutumisesta ja muista aivoterveyttä edistävästä elämäntavoista sekä niihin liittyviä harjoituksia. Valmennukseen osallistui 70 työkäistä 55–65-vuotiasta (nuorempi ikäryhmä) ja 120 eläkkeelle siirtynyttä 65–75-vuotiasta (vanhempi ikäryhmä). Kurssin ohjaajina toimivat aivojen terveyden ja muistin toimintoihin perehtyneet fysioterapeutti ja toimintaterapeutti.

Mittaukset tehtiin matkapuhelimeen asennetulla Mindex-ohjelmalla kurssin alkaessa, päättyessä ja puoli vuotta päättymisen jälkeen. Mittaukset sisälsivät muistikyselyn (PRMQ), neuropsykologiset reaktioaikatestit sekä terveyden liittyvän elämänlaatukyselyn (Rand-36).

Tuloksia

Kuva 1

Prospektiivinen muisti (tulevien asioiden muistaminen)

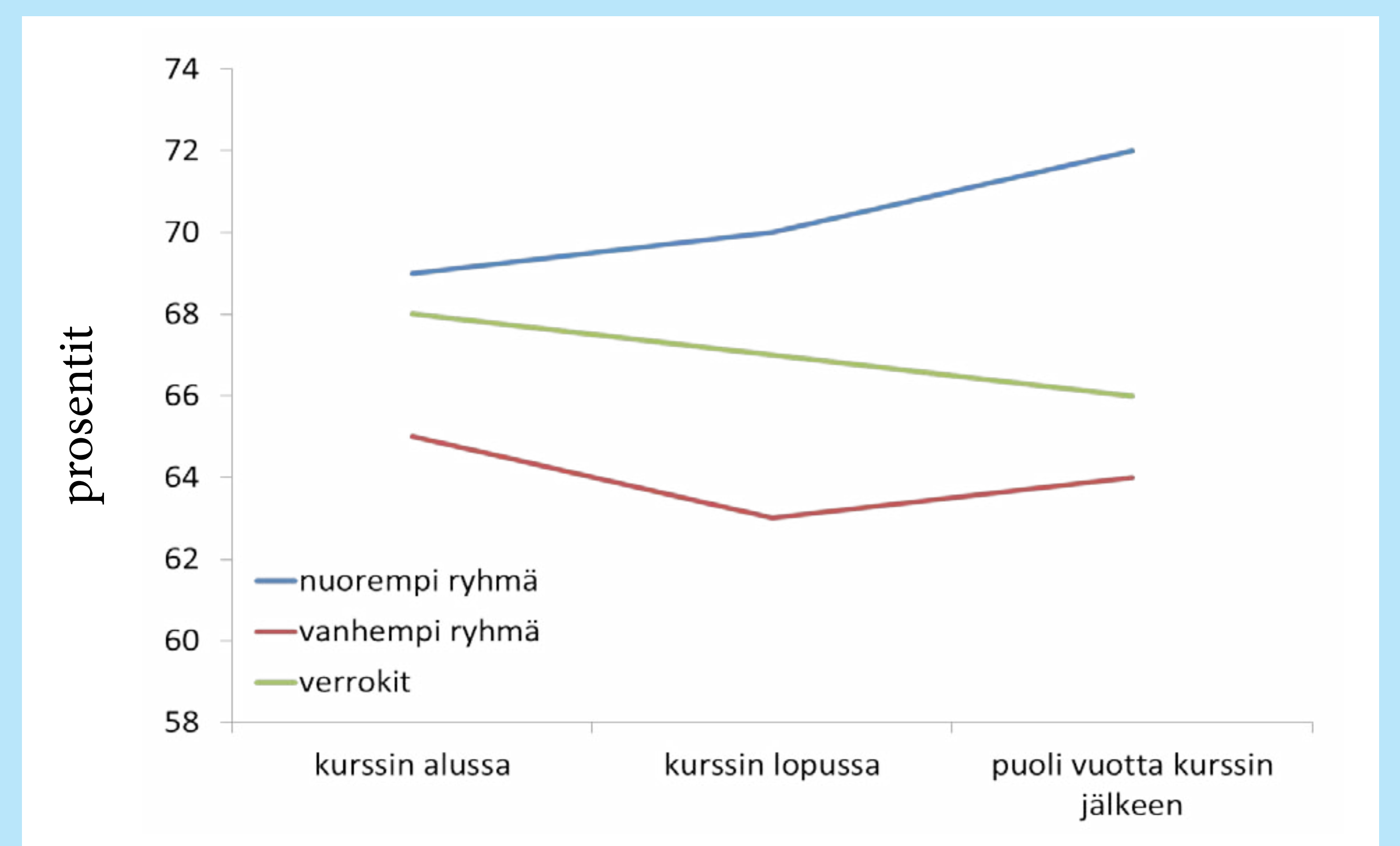


Osallistujien omat arviot muistin toiminnasta paranivat kurssien aikana. Nuorempien ryhmässä muutos oli pysyvää vielä puoli vuotta kurssin päättymisestä.

Myös reaktioaika nopeus parani kaikissa ryhmissä kurssin aikana. Tutkimusryhmissä muutos oli suurempi kuin kontrolliryhmissä.

Kuva 2

Koettu terveys



Arviot omasta terveydentilasta paranivat molemmissa tutkimusryhmissä kurssien aikana ja kohentumista tapahtui vielä kurssin päätyttyä.

Johtopäätöksiä

Ryhmävalmennuksella on myönteisiä vaikutuksia muistin toimintoihin sekä koettuun terveyteen. Osallistuminen valmennukseen oli innostunutta molemmissa ikäryhmissä. Valmennusmalli on käytössä useissa aikuisopistoissa eri puolilla Suomea.

