OPAS MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUKSEN OHJAAJALLE

Ulla Arifullen-Hämäläinen
Ella Niini
Helena Launiainen (toim.)

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

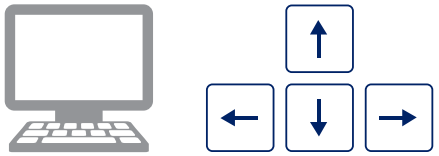
MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja B:39

OPAS MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUKSEN OHJAAJALLE

OPPAAN KÄYTTÖOHJE:

Tietokone: Siirry sivulta toiselle nuolinäppäimillä



Tablet: Siirry sivulta toiselle pyyhkäisemällä näyttöä

Tietokone: Sisällysluettelo on mukanasi koko ajan. Voit siirtyä klikkaamalla pääluvun otsikkoa tai numeroa haluamaasi raportin päälukuun milloin vain.

Tulosohje: Katso oppaan viimeinen sivu

1 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUS PÄHKINÄKUORESSA

2 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUKSEN VOIMAVARAKOORDINAATIT

3 SAIRASTUNEEN JA LÄHEISEN MUUTOS- JA JÄSENTÄMISPROSESSI

4 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUSMALLI

OPAS MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUKSEN OHJAAJALLE

Ulla Arifullen-Hämäläinen

Ella Niini

Helena Launiainen (toim.)

Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja B:39

Miina Sillanpään Säätiö

Helsinki

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Miina Sillanpään Säätiö, miinasillanpaa.fi

Julkaisusarja B:39

Helsinki 2016

© Miina Sillanpään Säätiö ja tekijät

Taitto ja kuvitus: Markkinoinnin ratkaisutoimisto Funkkis Oy, Shutterstock

Kannen kuva: Shutterstock

ISBN: 978-951-8973-65-5

ISSN: 0786-7093

”Eteenpäin elävän mieli. Periks ei anneta.”

Osallistujan toteamus 2015

LUKIJALLE

Hyvä ohjaaja, Muistikompassi-kuntoutuksessa sinä olet retkiopas. Yhdessä kuntoutukseen osallistujan kanssa tutustutte osallistujan karttaan (elämäntilanne). Tehtävänäsi on auttaa osallistujaa hahmottamaan uusia reittejä ja jatkamaan eteenpäin – huomioiden osallistujan henkilökohtaiset varusteet (kyvyt, selviytymiskeinot ja voimavarat), maaston ja sääolosuhteet (odottamattomat ja ennakoitavat haasteet) sekä metsän antimet (sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mahdollisuudet). Kompassin avulla määritätte yhdessä suunnan. Käsissäsi oleva julkaisu kuvaa Muistikompassi-kuntoutusmallia ja on tarkoitettu avuksesi työssäsi.

Muistikompassi-kuntoutusmalli perustuu Raha-automaattiyhdistyksen avustaman Muistiluuri − Muistisairaiden henkilöiden varhaiskuntoutus osallistavana verkostomallina -tutkimus- ja kehittämishankkeen materiaaliin, tuloksiin ja kokemuksiin. Opas on suunnattu kaikille sosiaali- ja terveysalan toimijoille, jotka toteuttavat muistisairauden varhaisessa ja lievässä vaiheessa olevien henkilöiden ja heidän läheistensä kuntoutusta. Opas on luonteeltaan ohjeellinen, ja sitä on mahdollista soveltaa eri toimintaympäristöissä erilaisten käyttötarpeiden mukaisesti, alan eettisiä periaatteita noudattaen.

Kuntoutus perustuu ohjaajan ja osallistujien väliseen vastavuoroiseen suhteeseen. Kuntoutuksessa etsitään osallistujan elämäntilannetta edistäviä voimavaroja sekä hyvinvointia tukevia mahdollisuuksia ja ratkaisuja. Vertaisuus, tiedon myötä saavutettu ymmärrys, omien selviytymiskeinojen ja päämäärien tarkastelu sekä osallistujan toiminta ovat keskiössä. Muistikompassi-kuntoutus perustuu voimavaralähtöiseen ajatteluun. Kyse on kuntoutukseen osallistuvan muistisairaan henkilön ja hänen läheisensä muutos- ja jäsentämisprosessista, joka kytkeytyy hänen yksilölliseen elämäntarinaansa.

Kuntoutuksen tavoitteena on, että osallistuja voi jatkaa omannäköistään matkaa hyödyntäen olemassa olevia voimavarojaan ja saaden niitä fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Kuntoutuksessa osallistuja jäsentää uudelleen elämäntarinaansa ja tekee muutoksia päivittäiseen elämäänsä.

Opas rakentuu neljästä osasta:

1. MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUS PÄHKINÄNKUORESSA käsittelee kuntoutuksen tarkoitusta ja tavoitteita, osallistujien valintaan liittyviä tekijöitä sekä ohjaajan tehtäviä.

2. Osassa MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUKSEN VOIMAVARAKOORDINAATIT kuvataan Muistikompassi-kuntoutuksen neljä peruslähtökohtaa, joita kutsutaan voimavarakoordinaateiksi. Ne pohjautuvat nimensä mukaisesti voimavaralähtöiseen ajatteluun. Voimavarakoordinaatit orientoivat ja johdattavat ohjaajan toimintaa osallistujien kanssa kuljettavalla Muistikompassi-matkalla.

3. SAIRASTUNEEN JA LÄHEISEN MUUTOS- JA JÄSENTÄMISPROSESSIN kuvaus edistää ohjaajan valmiutta tunnistaa osallistujan prosessin eri vaiheita ja tukee osallistujaa häntä hyödyttävällä tavalla.

4. Osassa MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUSMALLI kuvataan konkreettiset esimerkkisisällöt kymmenen viikkoa kestävän kuntoutusintervention toteuttamisesta.

Toivotamme sinulle hyvää matkaa!

Ulla Arifullen-Hämäläinen ja Ella Niini

SISÄLTÖ

1 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUS PÄHKINÄNKUORESSA 9
1.1 Kenelle Muistikompassi-kuntoutusta? 10
1.2 Muistikompassi-kuntoutuksen tarkoitus ja tavoitteet 10
1.3 Muistikompassi-kuntoutuksen ohjaajat 10
1.4 Ohjaajien tehtävät ja työnjako 11
1.5 Ryhmän kokoaminen 12
1.6 Muistikompassi-kuntoutusmalli 12

2 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUKSEN VOIMAVARAKOORDINAATIT 14
2.1 Vuorovaikutus voimavarana 16
2.1.1 Yhteinen suunta 16
2.1.2 Luottamus ohjaajan ja osallistujan välillä 16
2.1.3 Läheisen rooli yhteisellä matkalla 17
2.1.4 Vertaisuus yhdistävänä kokemuksena 18
2.1.5 Muistelu voimaannuttavana kokemuksena 19
2.2 Tieto ja ymmärrys voimavarana 19
2.2.1 Tietoa terveistä elämätavoista 20
2.2.2 Ymmärrys hetkessä elämisen merkityksestä 20
2.3 Tekeminen ja toiminta voimavarana 21
2.3.1 Tavanomaiset toimet ja toimintakyky 21
2.3.2 Impulssi-ohjelman käyttö Muistikompassi-kuntoutuksessa 22
2.4 Tarkoituksellisuus ja tavoitteellisuus voimavaroina 24
2.4.1 Muistisairaus ja tavoitteellisuus 25
2.4.2 Toiveesta tavoitteeksi yhteisellä harkinnalla ja omilla oivalluksilla 26

3 SAIRASTUNEEN JA LÄHEISEN MUUTOS- JA JÄSENTÄMISPROSESSI 27
3.1 Sairastuminen – elämän käännekohta (Suunta kateissa) 29
3.2 Etappi Muistikompassi-kuntoutuksessa alkaa (Kompassi löytyy) 30
3.2.1 Tilanteen hahmottaminen (Tutkitaan yhdessä karttaa) 32
3.2.2 Muutosvalmiuden herääminen (Hahmotellaan eri mahdollisuuksia) 32
3.2.3 Uudelleen suuntautuminen (Tehdään reittisuunnitelma ja lähdetään matkaan) 33
3.2.4 Yksi etappi saavutettu (Matka jatkuu...) 34

4 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUSMALLI 35
4.1 Yksilöllinen ohjaus ja omaehtoinen toiminta kotona Muistikompassi-kuntoutuksessa 36
4.2 Kompassiryhmätapaamisten teemat 39
4.3 Vertaiskompassitapaamisten teemat 50
4.3.1 Sairastuneiden vertaiskompassitapaamisten kolme esimerkkiä 51
4.3.2 Läheisten vertaiskompassitapaamisten kolme esimerkkiä 54

LOPUKSI 61
KIRJALLISUUS 62
LIITTEET 65

Muistikompassi-kuntoutuksen kuvaus

Opas Muistikompassi-kuntoutuksen ohjaajalle on tarkoitettu muistisairaiden henkilöiden ja heidän läheistensä kuntoutusta suunnitteleville ja toteuttaville asiantuntijoille. Kuntoutusmalli perustuu Muistiluuri – Muistisairaiden henkilöiden varhaiskuntoutus osallistavana verkostomallina -tutkimus- ja kehittämishankkeeseen, ja siinä hyödynnetään hankkeessa kehitettyjä, hyvinvointia ja toimintakykyä tukevia maksuttomia harjoitusohjelmia. Kuntoutusmallin sisällöt ovat muotoutuneet osallistujilta ja ohjaajilta kerätyn aineiston, kirjallisuuden, hyvien käytänteiden sekä ohjaajien kokemustiedon perusteella.

Oppaassa kuvattu materiaali on laaja, ja sitä voi hyödyntää monella tavalla. Mallin mukaisen kokonaiskuntoutuksen ohella materiaalista voi poimia yksittäisiä osa-alueita eri tarpeisiin. Materiaalia voi soveltaa myös erilaisten asiakasryhmien kanssa.

KUNTOUTUSMALLIN KEHITTÄJÄ	**Miina Sillanpään Säätiö sr**
YHTEISTYÖKUMPPANIT	**Muistiliitto ry, Suomen muistiasiantuntijat ry**
TAUSTA	**Muistiluuri – Muistisairaiden henkilöiden varhaiskuntoutus osallistavana verkostomallina -tutkimus- ja kehittämishanke vuosina 2013–2016**
KOHDERYHMÄ	**Muistisairauden varhaista tai lievää vaiheitta sairastava henkilö yksin tai läheisensä kanssa**
TYÖTAVAT	**Ryhmä ja vertaisryhmätapaamiset, yksilöllinen ohjaus, omaehtoinen harjoittelu verkossa**
LÄHESTYMISTAPA	**Voimavaralähtöinen, laaja-alainen, vuorovaikutteinen, tavoitteellinen**

MÄÄRITTELY	**Perhe, varhainen tuki, interventio, monipaikkainen (kotona ja järjestäjän tiloissa), tieto- ja viestintäteknologisia ohjelmia hyödyntävä**
VAIKUTTAMISEN ALUEET	**Hyvinvointi, toimintakyky, aivoterveys**
OPPAAN KESKEISET SISÄLLÖT	**Neljä osaa:** **1 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUS PÄHKINÄNKUORESSA** **2 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUKSEN VOIMAVARAKOORDINAATIT** **3 SAIRASTUNEEN JA LÄHEISEN MUUTOS- JA JÄSENTÄMISPROSESSI** **4 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUSMALLI**
RYHMÄN KOKO	**4–6 muistisairasta henkilöä** **4–6 läheistä**
KUNTOUTUKSEN KESTO	• **Aktiivinen kuntoutusprosessi 10 viikkoa** • **Ryhmätapaamisten kesto 2 tuntia** • **Yksilöllinen ohjaus tarpeen mukaan**
SUOSITELTAVA OHJAAJAKOULUTUS	**Kaksi ohjaajaa, joista ainakin toisella sosiaali- tai terveysalan tutkinto, kuten muisti- ja sairaanhoitajan, toimintaterapeutin, fysioterapeutin, sosionomin tai geronomin tutkinto.**
OHJAAJIEN PEREHTYMINEN ENNEN KUNTOUTUSTA	**Muistisairauden henkilöiden kuntoutuksen periaatteet.** **Oppaan materiaali ja muut lähteet tarpeen mukaan.**
TARVITTAVAT TILAT JA TARVIKKEET	• **Kaksi rauhallista pienryhmätilaa, joista ainakin toisessa tietokone, videotykki ja internetyhteys** • **Osallistujalla oma tai kuntoutuksen järjestäjältä lainattava PC- tai tablet-tietokone verkkoyhteydellä** • **Puhelin tai ääni- ja kuvapuhelinyhteys** • **Tulostin**

1 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUS PÄHKINÄNKUORESSA

Tässä oppaan aloittavassa luvussa esitetään perusteet kuntoutukseen osallistumiseen ja osallistujien valintaan liittyviin tekijöihin sekä tarkastellaan Muistikompassi-kuntoutuksen tarkoitusta ja tavoitteita. Lisäksi tarkennetaan ohjaajan tehtäviä.

1.1 Kenelle Muistikompassi-kuntoutusta?

Muistikompassi-kuntoutus soveltuu parhaiten henkilöille, joilla on etenevän muistisairauden varhainen tai lievä vaihe. Kuntoutus on tarkoitettu myös heidän läheiselleen. Sairastunut voi osallistua kuntoutukseen myös ilman läheistä, mikäli hänen toimintakykynsä on riittävä. Motivaatio sekä kyky tarkastella omaa elämäntilannetta lisäävät edellytyksiä kuntoutumisen onnistumiselle. Kuntoutus on hyödyllistä tilanteessa, jossa sairastunut ja/tai läheinen kokevat, että yksi tai useampi alla olevista toteutuu:

- Tiedot sairaudesta ja sen tukikeinoista ovat puutteellisia.
- Kokemus elämän merkityksellisyydestä ja tarkoituksellisuudesta on uhattuna.
- Sairastumiseen liittyy mielialan laskua.
- Päivittäinen elämä ei suju omien odotusten ja tavoitteiden mukaisesti.
- Sairauden tuomat muutokset aiheuttavat toistuvia ristiriitatilanteita ja hämmennystä.
- Elämäntilanne aiheuttaa kuormittuneisuutta.
- Sairastunut ja/tai läheinen kokevat tarvitsevansa tukea uudessa elämäntilanteessa selviytymiseen.

Muistikompassi-kuntoutus ei ole tarkoitettu akuutissa kriisivaiheessa olevan henkilön kuntoutukseen tai vakavien mielenterveysongelmien hoitoon. Näissä tilanteissa tulee henkilölle tarjota oireenmukaista yksilöllistä hoitoa ja tukea.

1.2 Muistikompassi-kuntoutuksen tarkoitus ja tavoitteet

Kuntoutuksen päätavoitteena on, että kuntoutukseen osallistuva henkilö jatkaa omannäköistään elämää hyödyntäen olemassa olevia voimavarojaan.

Osatavoitteina on, että

- osallistuja tunnistaa ja hyödyntää omia henkilökohtaisia sekä ympäristön tarjoamia voimavarojaan,
- osallistuja saa tietoa ja oppii ymmärtämään sairauden vaikutuksia,
- osallistuja saa mahdollisuuden pohtia ja jäsentää elämäänsä,
- osallistujan toiveikkuus ja itseluottamus lisääntyvät sekä
- osallistuja tunnistaa mahdollisia muutostarpeita ja tekee elämäänsä liittyviä muutoksia, jotka tuovat arkeen mielekkyyttä sekä edistävät hänen hyvinvointiaan.

1.3 Muistikompassi-kuntoutuksen ohjaajat

Muistikompassi-kuntoutukseen tarvitaan kaksi ohjaajaa, joilla on omat, yhdessä sovitut roolinsa kuntoutuskokonaisuudessa. Ainakin toisella ohjaajista tulee olla sosiaali- tai terveysalan korkeakoulututkinto, kuten muisti- ja sairaanhoitajan, toimintaterapeutin, fysioterapeutin, sosionomin tai geronomin tutkinto.

Ohjaaminen edellyttää lisäksi

- tietämystä etenevistä muistisairauksista,
- kokemusta muistisairauksien lääkkeettömistä hoitokeinoista,
- kuntoutukseen ja ryhmän ohjaamiseen liittyvää osaamista,
- kiinnostusta tavoitteelliseen työskentelytapaan,
- halua kuulla ja ymmärtää osallistujien ainutkertaisia elämäntarinoita ja pyrkimystä tasavertaiseen vuorovaikutukseen sekä
- perehtymistä oppaan sisältöihin ja siinä käsiteltäviin aiheisiin ja teemoihin.

1.4 Ohjaajien tehtävät ja työnjako

Osallistujan kannalta selkeä ja hyödyllinen Muistikompassi-kuntoutus vaatii hyvää ennakkosuunnittelua. Ennen kuntoutuksen alkua ohjaajat

- valmistelevat kuntoutuksen toteutuksen, kuten tilat, välineet ja sisällön suunnittelun, sekä tiedottavat siitä,
- haastattelevat osallistujat ja kokoavat ryhmät (ks. Ryhmän kokoaminen 1.5),
- päättävät keskinäisestä työnjaosta,
- sopivat yhteistyöstä mahdollisten muiden toimijoiden kanssa kuntoutuksen sisällön tuottamisessa sekä
- rakentavat osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaisen kuntoutuskokonaisuuden.

Muistikompassi-kuntoutuksen laaja-alainen lähestymistapa haastaa ohjaajia monialaisuuteen. Ennen ryhmätoiminnan alkua ohjaajat kartoittavat alueensa palveluja ja muuta kohderyhmälle suunnattua toimintaa. Ohjaajat voivat tehdä työnjaon omien vahvuusalueidensa ja harkintansa mukaan. Selkeä työnjako mahdollistaa syvällisen perehtymisen Muistikompassi-kuntoutuksen eri osa-alueisiin (esim. läheisten vertaisryhmien ohjaamiseen). Työnjaon myötä ohjaaja voi hyödyntää ja syventää paremmin osaamistaan.

Selkeä työnjako auttaa osallistujia mieltämään paremmin ohjaajien erilaiset roolit. Se edistää keskinäisen luottamuksen syntymistä ohjaajien ja osallistujien välille. Alla on lueteltu ohjaajien tehtäviä kuntoutuksen aikana. On tärkeää, että ohjaajat rakentavat tasavertaista kumppanuutta, jossa he kulkevat osallistujan rinnalla Muistikompassi-kuntoutuksen pituisen etapin. Osallistujien tarpeiden, toiveiden ja haaveiden kuuleminen on olennaista.

Ohjaajan herkkyys kuulla ja tunnistaa osallistujien tarpeita sekä suhteuttaa niitä Muistikompassi-kuntoutuksen ohella tarjolla olevaan tietoon edellyttää, että ohjaaja on perehtynyt muistisairaille suunnattuihin sosiaali- ja terveysalan palveluihin. Ohjaajan on hyvä varata aikaa sellaisten mahdollisuuksien etsimiseen ja räätälöintiin, jotka auttavat aidosti osallistujien tilannetta.

Kuntoutuksen aikana ohjaajat

- luovat luottamuksellisen ja tasavertaisen ilmapiirin,
- jakavat luotettavaa tietoa ymmärrettävästi ja auttavat tiedon merkityksen jäsentämisessä osallistujan henkilökohtaisessa elämäntilanteessa,
- ohjaavat ja rohkaisevat osallistujia oman elämäntilanteen pohtimiseen sekä kokemusten vaihtamiseen yksilöllisesti ja ryhmässä,
- kannustavat osallistujia toimimaan oman hyvinvointinsa edistämiseksi,

- auttavat osallistujia suunnittelemaan ja toteuttamaan omannäköistä elämää eteenpäin sekä
- keräävät omaa reflektointiaan tukevaa materiaalia, kuten muistiinpanoja sekä huomioita yksilö- ja ryhmätyöskentelystä.

Muistikompassi-ryhmän päätyttyä ohjaajat käyvät yhdessä läpi kirjaamiaan huomioita ja osallistujien Muistikompassi-kuntoutukselle asettamien odotusten toteutumista.

1.5 Ryhmän kokoaminen

Alkuhaastattelussa arvioidaan osallistujien edellytyksiä ja motivoituneisuutta kuntoutukseen. Mikäli sairastunut ja läheinen osallistuvat yhdessä, on syytä varmistaa, että molemmat ovat halukkaita osallistumaan kuntoutukseen.

Mikäli sairastunut osallistuu yksin, on varmistettava, että hänellä on riittävät edellytykset osallistumiseen. Kokemuksemme mukaan on hyödyllistä ottaa yhteyttä mahdolliseen yksin osallistuvan muistisairaan läheiseen, mikäli sairastunut antaa tähän luvan. Tämän läheisen kanssa on hyvä sopia, miten hän haluaa mahdollisesti osallistua kuntoutukseen. Hyviä kokemuksia on esimerkiksi kuntoutuksessa jaettavan materiaalin lähettämisestä tukihenkilölle ja muu henkilökohtainen ohjaus sähköpostitse.

Ryhmän suositeltava koko on 8–12 osallistujaa, sairastuneet ja läheiset yhteen laskettuna.

Ryhmiä kootessa on tärkeä kiinnittää huomiota siihen, että ryhmä mahdollistaa vertaisuuden. Tällöin osallistujia voivat yhdistää ikä, sukupuoli ja diagnoosi mutta erityisesti heidän elämäntilanteensa sekä osallistujan sairastumiselle antamat merkitykset. Vertaisuuden näkökulmasta samaistumispintaa täytyy olla riittävästi. Ryhmän kokoamisessa on huomioitava, että molempia sukupuolia on ryhmässä enemmän kuin yksi.

Ryhmän voimauttavaa vaikutusta tukee, jos ryhmässä on henkilökohtaisen muutos- ja jäsentämisprosessin eri vaiheissa olevia osallistujia. Henkilöt, jotka ovat löytäneet ratkaisuja elämäänsä, luovat toivoa niille, jotka niitä vielä etsivät. Voimauttava vaikutus on tällöin kaksisuuntainen.

1.6 Muistikompassi-kuntoutusmalli

Muistikompassi-kuntoutus perustuu osallistujan elämäntilanteen huomioivaan, voimaavaralähtöiseen ajatteluun, vuorovaikutteisuuteen ja toiminnan tavoitteellisuuteen. Kuntoutusmalli rakentuu kolmesta toisiaan tukevasta työskentelytavasta, jotka ovat **yksilöllinen ohjaus, Kompassiryhmät ja Vertaiskompassiryhmät**. Kuntoutuksessa hyödynnetään lisäksi **Impulssi-ohjelmaa** kotona, kuntoutuksen aikana ja sen jälkeen. Ohjaajat suunnittelevat ja soveltavat sisältöjä käytettävissä olevien resurssien sekä ryhmän ja osallistujien yksilöllisten tarpeiden mukaan hyödyntäen oppaan kymmenen viikkoa kestävän Muistikompassi-kuntoutusintervention esimerkkisisältöjä (ks. luku 4.).

Yksilöllisessä ohjauksessa osallistujat saavat tukea tarpeidensa ja elämäntilanteensa perusteella. Osallistujan toiveet ja tavoitteet sekä ohjaajan ja osallistujan yhteinen harkinta suuntaavat ohjauksen toteutustapaa.

Nykyaikaisen tieto- ja viestintäteknologian avulla ohjaus voidaan toteuttaa ratkaisuilla, jotka eivät ole paikkaan sidottuja. Teknologian harkittu käyttö lisää ohjauksen joustavuutta ja tehokkuutta. Asiakkaan kannalta hyödyllinen ohjaus voidaan toteuttaa monella tavalla. Hyviä kokemuksia on muun muassa puheluna tai ääni- ja kuvayhteydellä toteutetusta yksilöllisestä ohjauksesta. Tärkeää

on, että osallistujan ja ohjaajan yhteydenpitotapa tarjoaa kuntoutuksen kannalta mielekkään kommunikointi- ja ohjauskeinon.

Kirjoitettu viestintä antaa lisäarvoa kuntoutukseen. Motivointi, muistuttaminen ja kannustavat yksilölliset ja koko ryhmälle suunnatut kännykkäviestit tai sähköpostit syventävät ja pitävät yllä orientaatiota sekä hyvää virettä myös tapaamiskertojen välillä. Osallistujia kannattaa myös kannustaa keskinäisiin viesteihin ja yhteydenottoihin. Yksilöllisen ohjauksen tarkemmat tavoitteet ja sisällöt on esitetty luvussa 4.1.

Kompassiryhmät on suunnattu yhteisesti sairastuneille ja läheisille. Kompassiryhmien tavoitteena on, että osallistujien ymmärrys vahvistuu ryhmissä tarjottavan tiedon myötä. Ryhmissä käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa muistisairaus, aktiivisuus ja mielekäs tekeminen, elämäntavat, mielen hyvinvointi, turvallisuus sekä sairastuneille ja läheisille suunnatut etuudet ja palvelut. Tarkemmat Kompassiryhmien esimerkit, tavoitteet ja sisällöt on esitetty luvussa 4.2.

Kokemustemme mukaan hyödyllistä on myös yhteistyö ulkopuolisten asiantuntijoiden kanssa. Kompassiryhmissä kannattaa esitellä niin julkisen kuin kolmannen sektorinkin toimintaa ja palveluja. Osallistujien on hyvä saada käsitys kuntoutus- ja palvelupolun heille tarjoamista mahdollisuuksista ja tavata näitä edustavia henkilöitä. Hyviä kokemuksia on muun muassa kunnan muistikoordinaattorin sekä muisti- ja omaishoitoyhdistysten toimijoiden ja toiminnan esittelystä. Erinomaisia kokemuksia on myös eri alueiden erikoisasiantuntijoiden, kuten seksuaaliterapeutin, ravitsemusterapeutin, muistisairauksiin perehtyneen lääkärin ja tulevaisuuden suunnitteluun liittyviin juridisiin näkökulmiin perehtyneen asiantuntijan vierailuista Kompassiryhmissä.

Vertaiskompassiryhmän tapaamiset järjestetään muistisairaille ja läheisille omina ryhminään. Niiden samanaikaiseen toteuttamiseen tarvitaan kaksi ohjaajaa, toinen sairastuneiden ja toinen läheisten ryhmään. Vertaisryhmät perustuvat osallistujien omiin kokemuksiin, ja ryhmässä osallistuja voi olla samaan aikaan sekä tuen antaja että saaja. Tarkemmat Vertaiskompassiryhmien esimerkit, tavoitteet ja sisällöistä on esitetty luvussa 4.3.

Kuntoutuksessa hyödynnetään **Impulssi-ohjelmaa**, joka on käytettävissä tietokoneella tai älylaitteella maksutta. Ohjaaja perehdyttää osallistujat sen käyttömahdollisuuksiin ryhmässä. Impulssi sisältää monipuolisia videoita, kuvia ja tehtäviä, jotka aktivoivat toimimaan. Impulssi-ohjelma on kuvattu tarkemmin luvussa 2.3.2. ja sen käyttö osana kuntoutusta luvuissa 4.1., 4.2. ja 4.3.

2 MUISTIKOMPASSIKUNTOUTUKSEN VOIMAVARAKOORDINAATIT

Voimavaroja tukeva kuntoutus ja työskentelyote edellyttävät, että ohjaaja perehtyy laaja-alaisesti osallistujan elämäntilanteeseen. Osallistujan omien ja hänen ympäristönsä tarjoamien voimavarojen tunnistaminen sekä osallistujan vahvuuksien, henkilökohtaisten kiinnostusten, odotusten ja päämäärien ymmärtäminen auttavat kuntoutuksen yksilöllisessä kohdentamisessa. Kuntoutus rakentuu osallistujan vahvuuksien tiedostamisen ja omien kykyjen tunnistamisen pohjalta.

Tässä luvussa esitellään voimavarakoordinaatit (kuvio 1) eli Muistikompassi-kuntoutuksen neljä peruslähtökohtaa eli vuorovaikutus, tieto ja ymmärrys, tarkoituksellisuus ja tavoitteellisuus sekä toiminta ja tekeminen. Lähtökohdat perustuvat voimavaralähtöiseen ajatteluun. Voimavarakoordinaatit orientoivat ja johdattavat ohjaajan toimintaa osallistujien kanssa kuljettavalla Muistikompassi-matkalla. Niiden avulla ohjaaja voi tukea osallistujan omannäköisen elämän rakentumista.

KUVIO 1. Muistikompassi-kuntoutuksen voimavarakoordinaatit

2.1 Vuorovaikutus voimavarana

”Ihminen elää hyvinvoivaa, merkityksellistä elämää vain yhteydessä toisiin.” (Anne Birgitta Pessi)

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ihminen saa ilmaista itseään ja tulee ymmärretyksi. Vuorovaikutukseen tarvitaan vähintään kaksi osapuolta, jotka ovat aidosti läsnä ja jakavat asioita tasavertaisesti. Muistisairaudet vaikuttavat ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen, usein jopa ennen kuin tiedetään, että kyse on muistisairaudesta. Muutokset käyttäytymisessä ja ihmissuhteissa hämmentävät. Kuntoutuksessa on syytä kiinnittää huomiota vuorovaikutuksen mahdollistumiseen. Ohjaajan kyvyt ja taidot olla vastavuoroisessa suhteessa vaikuttavat vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksen toteutumiselle on hyvät edellytykset, kun sille annetaan aikaa. Näin saavutetaan riittävä luottamus ja hyvä ilmapiiri.

2.1.1 Yhteinen suunta

Kuntoutuksen päämääränä on laajasti ajateltuna mielekkäästä toiminnasta rakentuva hyvä elämä. Luottamuksellinen ja vastavuoroinen suhde ja osallistujan ja ohjaajan välillä sekä osallistujien väliset keskustelut avaavat uusia näkökulmia. Tuloksena syntyy yhteinen käsitys siitä, mitkä ovat osallistujan ja perheen hyvän elämän edellytykset ja miten sairaus vaikuttaa niihin. Yhteisen ymmärryksen rakentuminen onkin edellytys sille, että kaikki osapuolet toimivat yhdessä asetettujen tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseksi.

Ohjaajan herkkyys kuulla ja tunnistaa osallistujien tarpeita sekä suhteuttaa niitä Muistikompassi-kuntoutuksen ohella muihin tarjolla oleviin palveluihin edellyttää, että ohjaaja on perehtynyt muistisairaille suunnattuihin sosiaali- ja terveysalan palveluihin. Ohjaajan on hyvä varata aikaa sellaisten mahdollisuuksien etsimiseen ja räätälöintiin, jotka auttavat aidosti osallistujien tilannetta.

2.1.2 Luottamus ohjaajan ja osallistujan välillä

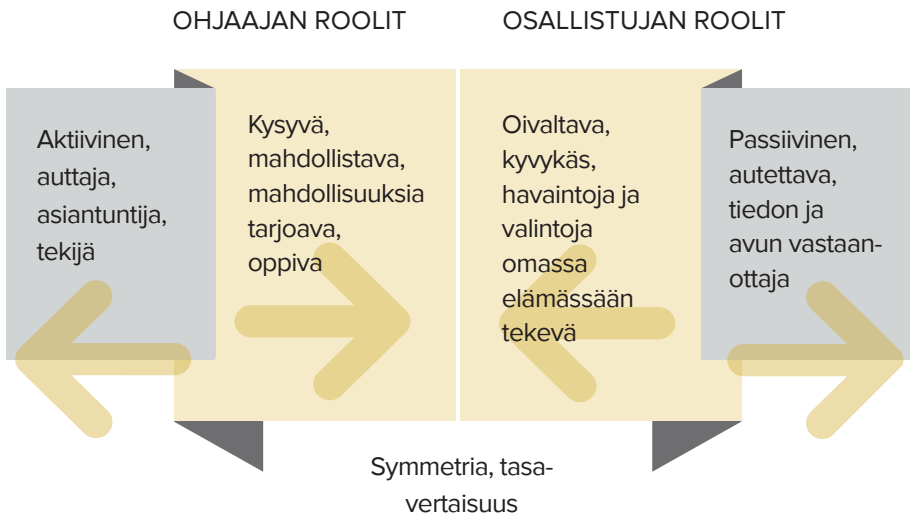
Vastavuoroisen suhteen syntyminen on edellytys kuntoutuksen yhteistyölle. Jotta osallistuja ja ohjaaja voivat toimia yhdessä osallistujan tilanteen parantamiseksi, heidän välilleen on synnyttävä vastavuoroinen ja luottamuksellinen suhde. Suhteen rakentaminen edellyttää molemmilta voimavaroja, valmiuksia ja halua toimia yhdessä. Lisäksi luottamuksen rakentaminen edellyttää, että kumpikin osapuoli kunnioittaa toisen yksityisyyttä ja uskoo siihen, että toisen tarkoitusperät ovat hyvät.

Ohjaajan ja kuntoutukseen osallistuvien välistä vastavuoroista luottamuksellista suhdetta tukevat rehellisyys, joustavuus, toisen kunnioittaminen ja arvostaminen, luotettavuus sekä jaettu valta. Suhteen lujittumista estävät kaikki epäsymmetriaa aiheuttavat tekijät, kuten potilas vs. ammattilainen -asetelma ja ohjaajan hallinnoima tila, jossa toimintaa toteutetaan. Esimerkiksi osallistujan kotona oltaisiin hänelle tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Aiemmat epäsymmetriaa aiheuttaneet kokemukset, kuten arvostuksen puute ja pelko, voivat hankaloittaa nykyistä suhdetta. (Harra 2014.)

”Sanokaa te, kun paremmin tiedätte.” (Osallistujan kommentti omia odotuksia kysyttäessä.)

Ohjaajalla on aina tietynlainen valtasuhde osallistujaan. Tällaisesta suhteen epäsymmetriasta on hyvä olla tietoinen ja pyrkiä lisäämään symmetriaa (Kuvio 2). Epäsymmetrisessä vuorovaikutuksessa ohjaaja toimii aktiivisena auttajana, asiantuntijana ja tekijänä osallistujan olleessa passiivinen tiedon ja tuen vastaanottaja. Ohjaajan on hyvä pohtia, miten hän tukee parhaiten osallistujan kyvykkyyttä ja mielekästä yhteistyötä. Symmetriaan pyrkivä ohjaaja mahdollistaa osallistujan aktiivisen osallisuuden valintojen tekemisessä. Ohjaajalla on mahdollisuus kehittyä jatkuvasti. Kuuntelemalla ja olemalla tuntosarvet herkkänä ohjaajalle syntyy arvokasta kokemustietoa vuorovaikutuksesta osallistujien kanssa.

Kuvio 2. Roolien vastavoimat ja pyrkimys symmetriaan



2.1.3 Läheisen rooli yhteisellä matkalla

Läheisen voimavarat vaikuttavat merkittävästi siihen, miten sairastuneen aktiivinen ja mielekäs elämä jatkuu tulevaisuudessa kotona. On tärkeää, että läheinen saa rauhassa tarkastella omaa elämäntilannettaan ja tärkeinä pitämiään voimavaroja. Muistikompassi-kuntoutus antaa läheiselle eväitä kulkea sairastuneen rinnalla sairastuneen kyvykkyyttä tukien sekä omat voimavarat ja tarpeet huomioiden. Läheinen kerää kuntoutuksessa reppuunsa eväitä nykyisyyttä ja tulevaisuutta varten.

Kuntoutuksen eduksi olisi, jos muistisairaan kanssa siihen osallistuisi sairastuneelle läheinen henkilö, kuten puoliso tai aikuinen lapsi. Tavallista on, että kuntoutustarve herää läheisen huomioista ja perheen vaikeuksista selvitä tavanomaisesta arjesta. Sairastuneen muuttunut käyttäytyminen, tiedonkäsittely ja kommunikaatio häkellyttävät läheistä ja asettavat haasteita arjen sujumiselle. Perheen aikaisemmat toimintatavat eivät enää ehkä toimi. Läheinen saattaa kokea tilanteen kuormittavammaksi kuin sairastunut itse, ja sairauden luonteesta johtuen läheinen joutuu ajan kuluessa ottamaan vastuuta sairastuneen elämän sujumisesta yhä enemmän. Muistisairaus muuttaa perheen sisäisiä rooleja, ja mukautuminen tähän muutokseen on haaste läheiselle. Läheisen voimavaroja voivat verottaa myös hänen omat sairautensa.

Ohjaajan kanssa henkilökohtaisesti ja muiden läheisten kanssa käydyt keskustelut sekä realistinen, oikea-aikainen ja ennakoiva tieto auttavat läheistä ymmärtämään muistisairauden luonnetta ja sairastuneen käyttäytymistä. Näiden avulla läheisen on mahdollista tehdä oman ja sairastuneen hyvinvointiin liittyviä valintoja ja suunnitella elämäänsä.

2.1.4 Vertaisuus yhdistävänä kokemuksena

Vertaistuella tarkoitetaan yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää jokin sosiaalisen tuen tarvetta lisäävä asia. Se antaa mahdollisuuden ymmärtää, että ei ole elämäntilanteessa yksin vaan omia kokemuksia voi jakaa toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Vertaisuus mahdollistaa uusien näkökulmien löytämisen, ja yksilöllinen kokemus muuttuu jaetuksi, yhteiseksi kokemukseksi. Sairastuneelle vertaisuuden voimaannuttava tunne syntyy, kun sairastunut pääse pois passiivisesta roolista ja voi auttaa muita sen sijaan, että on itse ainoastaan avun kohteena. (Granö, Heimonen & Koskisuu 2006, 13.)

Vertaistuki perustuu kokemusten sekä tiedon jakamiseen toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisena ja muutosprosessina, jonka kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuuta omasta elämästään. Vertaistukisuhteessa ihminen voi olla samaan aikaan sekä tuen antajan että saajan roolissa.

Muistikompassi-kuntoutuksen vertaisryhmissä ohjaajan rooli on rohkaista kokemusten jakamiseen ja antaa kokemusasiantuntijuudelle tilaa. Ohjaajalle on kertynyt kokemustietoa, jota hän voi jakaa ryhmässä. Osallistujien on kuitenkin usein helpompi ottaa vastaan rohkaisua, kokemustietoa ja ratkaisukeinoja toisiltaan kuin asiantuntijalta tai ryhmän ohjaajalta. On tavallista, että vertaiset ovat prosesseissaan eri vaiheissa, jolloin omaan tilanteeseen voi saada uudenlaisia näkökulmia ja toivoa. Erilaiset toiminnalliset työskentelytavat ja tehtävät auttavat osallistujia löytämään uusia ratkaisuja ja toimintatapoja sekä samaistumaan toisten elämäntarinoihin. Uudet näkökulmat nostavat esiin henkilökohtaisia kehitystarpeita ja edistävät toimintavalmiuksia sekä kokemusta omasta kyvykkyydestä ratkaista arjen pulmakohtia.

Osallistujien kommentteja vertaisuudesta:

”Tulee semmoinen kuva, että ei se muisti ihan kokonaan ole kadoksissa ja että toisilla on saman tyyppisiä ongelmia. En ole yksin, ja näkee semmoisia, jotka ovat asian suhteen sinut.”

”Muiden tapaaminen on hyvä. Huomaa, että kaikki ovat selvinneet.”

”Joo, antaa perspektiiviä. Kun tulin ryhmään ja juttelin asioista, aloin toimia ja viedä asioita eteenpäin. Tuli uusi ystävä.”

”Vertaisryhmä on ollut hyödyllinen – näkee, et niit on muitaki.”

”Vertaistuki on hyvä. Kun on muita samanlaisia, ni voi työstää itteensä. Näkee, että aika paljon on, on huonompia ja parempia. Kuitenkin on etenevä tämä, on pakko ottaa se mieleen. Kyllä se on toisaalta hyvä, että näkee, että muut yrittää sen saman asian kans mennä eteenpäin NIILLÄ VAHVUUKSILLA, MITÄ ON.”

”Tulee valonpilkahduksia elämään. Voi ymmärtää, ettei tarvitse tyytyä olemaan pelkästään sairas. Voi taas kunnioittaa itseään. Vertaisryhmät ovat tärkeitä.”

”Ystävät samassa ryhmässä... tuntuu hyvältä, että on samanlaisia ihmisiä, samassa tilanteessa... päästy lähemmäs toisiamme...”

”Saa olla, mikä on. Ei tarvitse kehitellä itsestään ahkerampaa tai muuttaa itseään johonkin suuntaa. Voi nauttia siitä, että kaikki on jollain tavalla mukana ryhmässä.”

”Siellä (kuntoutusryhmässä) tapaa ihmisiä ja jotain tehtäviäkin on ollu. Ku on sama porukka aina, ni jutellaa. Jokainen vuorollaan kertoo jotakin. Se vetäjä on ihan hyvä. Huumoriaki on, ei se niin vakavaa tarvi olla.”

2.1.5 Muistelu voimaannuttavana kokemuksena

Muistikompassi-kuntoutuksessa käytetään muistelua sekä sairastuneiden yksilöllisessä keskustelussa muun muassa Elämäni kirjaa hyödyntäen että sairastuneiden Vertaiskompassiryhmässä, keinona tukea sairastuneen elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia.

Muistisairautta sairastavalle muistelu ei ole vain muistoista puhumista vaan voimavaraistavaa oman identiteetin vahvistamista. Se on myös puheen ja vuorovaikutuksen ylläpitämistä ja sitä kautta kuulluksi ja ymmärretyksi tulemista. Vuorovaikutteinen muistelu perustuu sairastuneen elämänkokemusta ja -tarinaa arvostavaan ja tasavertaiseen kohtaamiseen, jossa ihminen on oman elämänsä kertojana ja asiantuntijana.

Ryhmässä ohjaajalla ja osallistujilla on mahdollisuus muistelun avulla tutustua toisiinsa paremmin. Muistelu mahdollistaa toisen tarinaan eläytymisen. Ryhmädynamiikan kannalta tärkeä näkökulma on myös kollektiivisten muistojen jakamisen mahdollisuus.

2.2 Tieto ja ymmärrys voimavarana

Muistikompassi-kuntoutuksessa tarkastellaan monipuolisesti hyvinvointia ja toimintakykyä edistävää tietoa. Tieteellisen tiedon ohella kuntoutukseen sisältyy osallistujien ja ohjaajan kokemuksiin perustuvaa arkitietoa, joka koostuu muun muassa ohjeista, neuvoista ja päivittäistä elämää helpottavista käytännön vinkeistä. Omaan elämään kytkeytyvä tieto antaa ihmiselle uudenlaisia näkökulmia oman tilanteensa tarkasteluun. Ilkka Niiniluoto totesi eräässä haastattelussa: ”Ihmisen kiinnostus tietoon on kytketty hänen omaan arvomaailmaansa ja siihen, mikä merkitys tiedolla on hänen oman elämänsä kannalta. Tieto toimii arvojen kanssa.”

Tiedon avoimen ja realistisen tarkastelun avulla sairastuneen ja läheisen on helpompi hyväksyä sairaus ja varautua tulevaisuuteen. Luotettavan, myös sairautta koskevan, tiedon merkitys korostuu erityisesti silloin, kun tietomme ovat riittämättömiä, virheellisiä tai perustuvat olettamuksiin. Eräs Muistiluuri-hankkeeseen osallistunut totesikin, että kuntoutuksen myötä ”ennakkoluulojen tilalle on tullut tietoa”. Osallistujat ovat myös tuoneet esille, että muistisairautta käsittelevä luotettava tieto helpottaa ja auttaa elämän suunnittelussa.

2.2.1 Tietoa terveistä elämätavoista

Muistikompassi-kuntoutuksessa osallistujat tutustuvat tietoon terveistä elämäntavoista, kuten tietoon ravitsemuksesta, liikunnasta, levosta ja rentoutumisesta, mielen hyvinvoinnista, arkiaktiivisuudesta ja kognitiivisesta harjoittelusta. Reppuun kerätään luotettavaa tietoa, joka kannustaa osallistujia terveitä elämäntapoja edistäviin muutoksiin ja muutosten ylläpitämiseen.

Jokainen ihminen voi vaikuttaa omalla toiminnallaan aivoterveyteensä. Jo tämä on tärkeä tieto. Muistiluuri-hankkeeseen osallistuneet ovat kuvanneet, että kaikki kuntoutuksessa jaettava tieto ei ole aina sillä hetkellä tarpeellista, mutta tuntuu turvalliselta, että siihen voi palata tarvittaessa myöhemmin, kun asia on ajankohtainen.

Osallistujien kommentteja:

”Avartanut hirveesti. Tietää, että ei ole yksin... saanut hyviä vinkkejä... Kuullut ryhmässä muiden elämästä ja voinut myös ajatella, että joku asia on itsellä paremmin... tullut ymmärrystä, ettei tämä tauti ihan heti tapa.”

”Että asioista puhutaan niin, että ymmärtää.”

”Näkee kohtalotovereita, saa itse tietoa, läheinen saa tietoa ja oppii ymmärtämään.”

”Läheisenä olen ymmärtänyt kokonaisvaltaisen kuntoutuksen hyödyllisyyden.”

”Se on siinä mielessä hyvä, että siinä on useampien henkilöiden kannanottoja, ettei se oo yhden ihmisen tekemistä tai puhumista. Tulee uusia näkökulmia.”

”Siitä tulee jotaki semmosiaki tietoja, joita itse ei ole huomannu.”

2.2.2 Ymmärrys hetkessä elämisen merkityksestä

Jos olet masentunut,
elät menneisyydessä.
Jos olet tuskastunut,
elät tulevaisuudessa.
Jos olet levollinen,
elät tässä hetkessä.
(Lao Tzu)

Yksi Muistikompassi-kuntoutuksessa jaettavan tiedon osa on tietoisuus- ja läsnäolotaitojen harjoittaminen oman hyvinvoinnin tukena. Ohjaajan tehtävänä on tukea osallistujan kykyä elää hetkessä ja lisätä ymmärrystä hetkessä elämisen kyvyn eheyttävästä voimasta. Vaikeiden asioiden keskellä tarvitaan pysähtymisen hetkiä, jotka mahdollistavat irrottautumisen asioiden märehtimisestä ja vatvomisesta. Muistikompassi-kuntoutuksessa ohjaaja auttaa osallistujia pysäh-

tymään arjen pienten kokemusten äärelle ja näkemään ne juuri sellaisina kuin ne ovat, vailla asenteita ja olettamuksia.

Elämä ei ole aina reilua, eivätkä asiat mene suunnitelmien mukaan. Voidaan kuitenkin ajatella, että negatiiviset tosiasiat sinällään eivät ole ongelma vaan ongelmia ovat niiden pelkääminen ja vastustaminen, kieltäminen tai huomiotta jättäminen. Muistikompassi-kuntoutuksen ohjaajat voivat kannustaa osallistujia luottamaan siihen, että elämän tosiasioissa piilee myös mahdollisuus saada aikaan muutosta ja kehitystä. Tämän ymmärtäminen voi auttaa osallistujia hyväksymään sairauden osaksi elämäänsä. On kuitenkin tärkeä huomata, että myöntyminen asioihin, joita emme voi muuttaa, ei ole sama kuin antautuminen asioiden vallitsevalle tilalle. Pikemminkin kyseessä on rohkea asettuminen todellisuuden puolelle (Richo 2005).

> *”Anna minulle tyyneyttä hyväksyä ne asiat, joita en voi muuttaa,*
> *rohkeutta muuttaa niitä asioita, joita voin,*
> *ja viisautta erottaa nämä toisistaan.”*
> (Reinhold Niebuhr)

2.3 Tekeminen ja toiminta voimavarana

> *”Toiminta on se tapa, jolla ihminen on olemassa maailmassa.”*
> (Hans Joas)

Sairastuminen muuttaa loppuelämän käsikirjoitusta. Monet asiat voivat sairauden alussa toteutua lähes samaan tapaan kuin ennenkin. Hiljalleen sairaus kuitenkin rajoittaa toimintakykyä ja haastaa toimintatapojen muuttamiseen. On tärkeää, että sairastunut ja hänen lähipiirinsä eivät lamaannu vaan pyrkivät tietoisesti säilyttämään ja löytämään toimintakykyä tukevaa mielekästä toimintaa ja tekemistä.

Muistikompassi-kuntoutuksessa voidaan voimavaroja ja mielenkiinnon kohteita tiedostamalla rakentaa yhdessä toimintakykyä ja kyvykkyyttä tukevaa tulevaisuutta. Jo kokemus siitä, että omalla toiminnalla voi vaikuttaa, tuo elämän hallinnan tunteen sekä mielekkyyden ja toivon näkökulman. Muistiluuri-hankkeessa saatujen kokemusten perusteella on yhdeksi Muistikompassi-kuntoutuksen toiminnan muodoksi valittu ”aivotreenaus” FORAMENCognitiveTablet-ohjelmalla. Toimintaan kannustaa myös Muistiluuri-hankkeessa kehitetty Impulssi-ohjelma.

2.3.1 Tavanomaiset toimet, arkiaktiivisuus ja toimintakyky

> *”Elämän merkitys syntyy siitä, että tekee itselleen merkityksellisiä asioita ja tekee itsensä merkitykselliseksi toisille ihmisille. Elämän merkityksellisyys syntyy siis kahdesta asiasta: itsensä toteuttamisesta ja yhteydestä toisiin ihmisiin.”*
> (Frank Martela)

Omannäköistä elämää ja hyvää elämänlaatua tukee parhaiten toiminta, joka perustuu sairastuneen itsensä nimeämiin, mielekkään elämän kannalta oleellisiin asioihin. Sairauden aiheuttamat muutokset voivat kuitenkin vaatia toiminnan muuttamista totutusta. Esimerkiksi paksujen tietokirjojen tai romaanien lukeminen voi vaihtua lyhempien novellien ja lehtien lukemiseen, puutarhaharrastus ruukkukasvien hoitoon. Mieluisa golf-, kulttuuri- ja taideharrastus voi toteutua läheisen, hyvän ystävän tai vapaaehtoisen avustuksella.

Merkityksellisyyden kokemus syntyy ihmiselle siitä, että hänen tekemisensä ja toimintansa on tärkeää muillekin. Sairastuneelle on edelleen tärkeää saada olla hyödyksi ja avuksi muille. Jäljellä olevien taitojen käyttäminen, kuten ruoan valmistus, kotiaskareiden tekeminen ja lastenlasten hoitaminen, ylläpitävät opittuja taitoja ja tukevat elämän merkityksellisyyttä.

Hyvinvoinnin kannalta on oleellista myös se, miten sairastuneen läheiset, ystävät tai häntä hoitavat henkilöt suhtautuvat häneen. Arvostava vuorovaikutus ja aktiivisen arjen mahdollistava hienovarainen tuki ja luovat ratkaisut edistävät sairastuneen hyvinvointia ja toimintakykyä. Sairastuneen elämänlaatu ja kotona asumisen jatkuminen mahdollisimman pitkään ovat pitkälti kiinni siitä, miten läheinen jaksaa ja minkälaisia keinoja hänellä on käytössään. Läheinen tarvitsee tietoa ja konkreettisia keinoja ja ratkaisumalleja tuekseen. Kuntoutuksessa ei ole tarkoitus lisätä läheisen taakkaa vaan helpottaa sitä. Sairastuneen toimintojen hidastuessa ajan antaminen ja puolesta tekemisen välttäminen edistävät sairastuneen kyvykkyyttä ja hyödyttävät myös läheistä pitkällä aikavälillä.

2.3.2 Impulssi-ohjelman käyttö osana Muistikompassi-kuntoutusta

Rutiinit luovat turvallisuutta, mutta sopivasti haasteellinen tekeminen aktivoi aivoja. Impulssi-ohjelma tarjoaa valmiiksi valikoituja sisältöjä hyvinvoinnin edistämiseksi. Myöhemmin kuvattavissa Kompassiryhmissä (luku 4.2.) ohjaaja esittelee osallistujille Impulssi-ohjelman eri teemoja ja käyttömahdollisuuksia. Osallistuja voi hyödyntää Impulssin sisältöjä joustavasti sopivana ajankohtana ja sopivassa paikassa, kuten kotona tai mökillä, kuntoutuksen aikana ja sen jälkeen.

Impulssi sisältää yhdeksän erilaista aihekokonaisuutta:

- Innostu aivotreenistä
- Elämyksiä löytämään
- Harjoita mielen tasapainoa
- Ilmaise itseäsi
- Liikettä niveliin
- Ravinnolla terveyttä
- Koti kuntoon
- Kokemuksia ja vinkkejä
- Elämysruletti.

Otsikoiden alle on koottu monipuolisia videoita, kuvia ja tehtäviä.

Impulssi-sovelluksen käyttö on maksutonta. Se on ladattavissa älylaitteille Android- ja iOS-käyttöjärjestelmille sovelluskaupoista (Android: Google Play, iOS: App Store). Se on käytettävissä myös selaimessa osoitteesta: https://www.miinasillanpaa.fi/impulssi/#/. Käyttö edellyttää PC- tai tablet-tietokonetta sekä internetyhteyttä osallistujan kotona.

Innostu aivotreenistä

Impulssin Innostu aivotreenistä -osioon on Liitetty Miina Sillanpään Säätiön Yhteinen sävel- ja Muistiluuri-hankkeissa kehitetyt harjoitukset. Yhteisen sävelen muisteluharjoituksissa osallistuja palauttaa mieliin musiikkiin ja yleistietoon perustuvia sisältöjä. Tarjolla on muun muassa musiikki-, sananlasku- ja tietovisailua. Toiminnallisissa harjoituksissa voi laulaa, liikkua ja rentoutua joko yksin tai yhdessä.

Muistiluuri-hankkeessa kehitetty FORAMENCognitiveTablet-harjoitusohjelma tarjoaa haasteita muistin lisäksi päättely-, ongelmanratkaisu- ja hahmottamiskyvylle. Ohjelman yksittäisiä harjoituksia ovat muun muassa monille tutut Jätkänshakki ja Sudoku. Harjoituksiin on hyödyllistä tutustua osallistujien kanssa ryhmässä, ja niitä kannattaa ottaa käyttöön vähitellen. Ohjelmassa on 3–4 vaikeustasoa, joten harjaantumisen myötä harjoitusten haastavuutta voidaan lisätä. Ohjelmasta saatava palaute rohkaisee, motivoi ja innostaa jatkamaan.

Aivotreeni moniulotteisena toimintana – palautetta osallistujilta

Muistiluuri-hankkeeseen osallistuneilta ryhmäläisiltä kerättiin palautetta harjoittelusta FORAMENCognitiveTablet-ohjelmistolla. Harjoittelu piti sisällään esimerkiksi kuntoutuskurssilla ohjeistettujen tehtävien toteutusta, aivojen aktivointia tai vielä laaja-alaisempaa pyrkimystä toteuttaa itseään. Toiminnalla oli erilaisia merkityksiä ja tarkoituksia eri ihmisille. (Ks. tarkemmin Nelson – Jepson-Thomas 2003.) Osallistujien palautteista nousi selvästi esiin toiminnan moniulotteisuus. Sen ymmärtäminen auttaa myös Muistikompassi-kuntoutuksen ohjaajaa tarkastelemaan ja valitsemaan muitakin toiminnan muotoja.

Osallistujien kommentteja:

”Laite (sen avulla tapahtuva harjoittelu) on mahdollistanut erilaisen yhteisen tekemisen lapsenlapsen kanssa.”

”Voisin tehdä (FORAMEN-harjoituksia) myös ajankuluksi, vaikka ei olisi hyötyä.”

”No must se on hirveen hyvää ajankulua. Semmosta kehittävää, logiikkaa kehittävää toimintaa. Siin oon aika hyvin petraantunut.”

”Onnistumisista tulee hyvä mieli.”

”Innostuin myös Sudokuista, joita en ennen voinut kuvitellakaan tekeväni.”

”Kiinnostus kasvanut tietokoneen käyttöä kohtaan; harjoittelu palauttanut jotain kadotettua.”

”Harjoittelun kautta on tullut erilaista tekemistä, mikä on ollut virkistävää.”

(Kertoo sairastuneesta puolisostaan) *”Aiemmin ei halunnut käyttää tietokonetta lainkaan. Oon ihan ällikällä lyöty siitä, miten XXXX lähti niitä tekemään ja innostu.”*

”Teknisten laitteiden käytön taito on pysynyt yllä.”

”Henkistä virkistymistä, kun itse huomaa, että pärjää ja kehittyy... parempi itsetunto.”

”Itsetunto on kohentunut. Siihen on vaikuttanut se, että kokee voivansa tehdä jotain eikä vain odottaa, että sairaus pahenee.”

”Keskittymiskyky parantunut, jonka huomaa myös muissa asioissa arjessa.”

”On tullut muutakin arjessa aktivoitumista.”

”Täyttää joutilasta aikaa. Mukavaa, virkistävää tekemistä ja ajanvietettä.”

Parhaimmillaan aivotreenaus ei ole vain aivojen mekaanista harjoittamista vaan siihen liittyy syvällisempiä merkityksiä, tarkoituksia, eritasoisia vaikutuksia ja mukautumista. Aivotreeni tarjoaa osallistujille mielekkääksi ja hyödylliseksi koettua tekemistä. Lisäksi se tuottaa mielihyvää, innostaa ja edistää kokemusta siitä, että voi itse aktiivisesti vaikuttaa omaan toimintakykyynsä sekä oppia uutta. Onnistumiset ja osaamisen kokemukset parantavat käsitystä omista kyvyistä ja kohentavat itsetuntoa. Monet ohjelmiston käyttäjät ovat myös kuvanneet kokevansa, että he ovat tablet-tietokonetta käyttämällä mukana kehittyvän maailman menossa.

2.4 Tarkoituksellisuus ja tavoitteellisuus voimavaroina

”On todistettu moneen kertaan, että mikäli sinulla ei ole tavoitteita, on todennäköistä, että et koskaan löydä mitä todella haluat.”
(Shelle Rose Charvet)

Ihmisellä on luontainen tarve kokea, että hänen elämällään on tarkoitus. Franklin (2010) mukaan elämän tarkoitus on ihmiselämän keskeisimpiä voimia. Ihminen suuntaa toimintaansa ja tekee jokapäiväisiä valintoja asettamiensa tavoitteiden ja sisäistämiensä arvojen mukaisesti, mikä tukee kokemusta elämän merkityk-

sellisyydestä. Elämän odottamattomilla käännekohdilla on kuitenkin taipumus muuttaa tätä kokemusta. Oma tai läheisen ihmisen vakava sairastuminen voi horjuttaa elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Uusien henkilökohtaista hyvinvointia edistävien merkitysten etsiminen ja löytäminen ovatkin kuntoutuksen ydintä, sillä ne eivät määrity vain terveyteen liittyvien tekijöiden perusteella. Ihmisen toimintaa johdattelevat sisäistetyt arvot sekä itselle asetetut tavoitteet ja tehtävät voivat muuttua elämänkaaren eri vaiheissa. Yksi saattaa määritellä tehtäväkseen eettisesti kestävän elämäntavan, toinen sairastuneesta läheisestään huolehtimisen ja kolmas itselle tärkeän asian edistävän vapaaehtoistoiminnan.

Arvot ovat asioita, jotka merkitsevät jotain ja joihin reagoidaan. Omien arvojen perusteella jotakin pidetään merkityksellisenä, hyvänä ja arvokkaana. Henkilökohtaisten arvojen mukainen elämä tukee hyvinvointia. Muuttuneessa elämäntilanteessa on hyödyllistä pohtia uudelleen arvojaan. Muistikompassi-kuntoutuksessa osallistujat kirkastavat itselleen tärkeitä arvoja myöhemmin kuvattavassa arvotyöskentelyssä. Sitä hyödyntäen voidaan tarkastella, miten elämässä löytyy tilaa niille asioille, jotka ovat merkityksellisiä sekä iloa tuottavia ja joilla on hyviä seurauksia.

Unelmat ja tavoitteet ohjaavat toimintaamme ja vaikuttavat valintoihimme myös tiedostamattomalla tasolla. Ne virittävät, suuntaavat ja valjastavat ajatteluamme. Sisäisestä motivaatiosta syntyvä tavoitteellinen toiminta tukee itsemääräämistä ja kyvykkyyden tunnetta.

Yksilölliset selviytymiskeinot ovat yhteydessä osallistujan elämänhallinnan tunteeseen. Arvojen tarkastelu ja tärkeysjärjestys sekä muutosta tukevien ja estävien tekijöiden tunnistaminen ja niihin vaikuttaminen auttavat osallistujaa orientoitumaan uudelleen elämään ja itseen. Muutosta tukevat esimerkiksi toisten tuki, sisäinen motivaatio ja tilanteen tiedostaminen, ja sitä estävät esimerkiksi tuen ja tiedon puute, väärät uskomukset sekä epärealistiset odotukset. Uusien toimintatapojen juurtuminen elämään edellyttää vanhojen toimintamallien kriittistä tarkastelua ja uuden oppimista.

2.4.1 Muistisairaus ja tavoitteellisuus

> *”Todellisuudessa ihminen ei kaipaa kaikista rasituksilta vapaata olemista, vaan ponnistelua kohti arvoistaan päämäärää.”*
> (Vicktor Frankl)

Sairastunutta motivoi parhaiten hänen itsensä määrittämä ja hänen omista mielenkiinnon kohteistaan lähtevä toiminta. Tällöin puhutaan sisäisestä motivoitumisesta toimintaan. Parhaimmillaan tällainen toiminta edistää sairastuneen hyvinvointia, tukee pystyvyyden tunnetta ja tuo mielekkyyttä. Motivoitumiseen ja aikaisemman itselle mielekkään toiminnan toteuttamiseen sairastunut voi kuitenkin tarvita tukea ja apua toisilta.

Usein toimintaympäristössä tehtävät muutokset, kuten lääkeannostelijan tai turvarannekkeen käyttöönotto, ovat henkilökohtaiseen käyttäytymiseen liittyviä muutoksia helpommin toteutettavissa. Sairastuneen ympäristö, johon myös sairastuneen läheinen kuuluu, voi mahdollistaa, tukea tai jopa estää sairastuneen toimintaa.

Henkilökohtaiset käyttäytymiseen liittyvät muutokset ovat usein hitaita ja vaativat kyvykkyyttä, voimavaroja sekä sitoutumista toteutuakseen. Sairaus saa aikaan muutoksia, joita sairastunut ei itse pysty hallitsemaan. Tämä aiheuttaa turvattomuutta ja hallinnan menettämisen tunnetta. Rutiinit ja totutut toimintatavat tuovat turvallisuutta ja kokemusta elämän hallittavuudesta. Turvaisuushakuisuus, pelko hallinnan menettämisestä sekä sairaudentunnottomuus voivat vaikeuttaa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta edullisten valintojen tekemistä ja heikentää muutosvalmiutta ja tavoitteisiin sitoutumista. Sairaus vaikuttaa myös kykyyn nähdä tilanne toisten näkökulmasta ja saada sairastuneen toimimaan itselleen tai läheiselleen epäedullisella tavalla. Usein sairastuneen ja läheisen hyvää elämää edistävä askel voidaan ottaa läheisen asennoitumisen ja toiminnan

muutoksen kautta. Läheisen onkin tärkeää ymmärtää sairautta ja sairastunutta sekä omia vaikutusmahdollisuuksiaan.

2.4.2 Toiveesta tavoitteeksi yhteisellä harkinnalla ja omilla oivalluksilla

Muistisairaan, läheisen ja ohjaajan toiveet ja tavoitteet voivat joskus poiketa toisistaan. Kuntoutukselle asetetut odotukset voivat olla myös epärealistisia. Kuntoutuksen tavoitteista onkin tärkeä keskustella yhdessä, sillä osallistujan on mahdollista sitoutua vain, jos tavoitteet ovat hänelle merkityksellisiä ja suhteessa hänen kykyihinsä ja voimavaroihinsa.

Tavoitteisiin sitoutuminen edellyttää asenne- ja tunnetason työskentelyä. Usein tarvitaan arvojen, valintojen ja mahdolliselle muutokselle annettujen merkitysten tarkistelua. Vasta melko syvällisen pohdinnan tuloksena voi syntyä sisäinen motivaatio ja muutostarve, joka mahdollistaa uuden tiedon soveltamisen omaan elämään. Muutos on usein monivaiheinen henkilökohtainen prosessi, ja siihen tarvitaan omaa oivallusta. Yhdestä pienestä muutoksesta voi seurata toinen. On myös tärkeää, että muutos tuo elämään myönteistä lisäarvoa.

Muistikompassi-kuntoutuksen oppaassa sisällöt sekä työ- ja toimintatavat on jäsennetty niin, että ne tukevat mahdollisimman hyvin osallistujan sisäisen motivaation syttymistä. Kuntoutus edesauttaa osallistujan motivoitumista elämän ja hyvinvoinnin kannalta edullisten muutosten tekemiseen. Muistikompassi-kuntoutuksen tavoitetyöskentelyssä osallistujat ja ohjaaja pohtivat yhdessä, millaiset muutokset ovat realistisia, vaivan arvoisia ja osallistujan kannalta hyödyllisiä käytettävissä olevat resurssit huomioiden. Yhdessä keskustellaan myös siitä, mitä osallistuja voi tehdä itse, mihin hän tarvitsee toisten, kuten läheisen, ystävän tai vapaaehtoisen, apua sekä mitä mahdollisuuksia erilaiset palvelut tarjoavat.

3 SAIRASTUNEEN JA LÄHEISEN MUUTOS- JA JÄSENTÄMISPROSESSI

Tässä luvussa kuvataan sairastuneiden ja heidän läheistensä muutos- ja jäsentämisprosessia aina sairauden epäilyistä ja diagnoosista kohti sen hiljalleen tapahtuvaa hyväksymistä. Osa tästä matkasta kuljetaan Muistikompassi-kuntoutuksessa, jossa ohjaajat ovat sairastuneiden ja heidän läheistensä tukena. Muistikompassi-kuntoutus on tarkoitettu osaksi sairastuneen loppuelämän kestävää, ehyttä hoito- ja kuntoutuspolkua. Muistikompassi-kuntoutus sijoittuu polun alkupäähän sairauden varhaisen tai lievän vaiheen kuntoutusinterventioksi.

Muistikompassi-kuntoutus vuorovaikutteisena matkana

Muistikompassi-kuntoutuksessa, yhdellä elämänsä ***etapilla*** (interventio), osallistuja saa henkilökohtaista tukea ***retkioppaalta*** (ohjaajalta) tutkiakseen ***karttaansa*** (elämäntilannettaan) ja suunnitellakseen ***matkaansa*** eteenpäin. Jotta retkiopas voi ohjata osallistujaa eteenpäin, myös hänen täytyy tutustua osallistujan karttaan ja hänellä tulee olla riittävä ***kartanlukutaito*** (ammatillisuus ja kyky vastavuoroisuuteen) sekä tuntemus tarjolla olevista ***metsän antimista*** (sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mahdollisuuksista).

Yhdessä he voivat tehdä ***reittisuunnitelman*** huomioiden osallistujan ***henkilökohtaiset varusteet*** (kyvyt, selviytymiskeinot ja voimavarat). Yhdessä he myös tutkivat, mitä mahdollisuuksia ympäristössä olevat metsän antimet tarjoavat osallistujan matkalle. Osallistuja voi hyödyntää antimia heti tai kerätä niitä ***reppuunsa*** hyödyntääkseen niitä myöhemmin matkansa varrella. Muistikompassi-kuntoutuksessa reittisuunnitelma tehdään joksikin matkaa eteenpäin, ja se on osallistujan omannäköisen elämän toteutumisen kannalta mielekäs ja harkittu.

Maasto ja sääolosuhteet (odottamattomat ja osin ennakoitavat haasteet) voivat yllättää ja asettaa esteitä suunniteltuun matkantekoon, jolloin osallistuja tutkii karttaa ja tekee reittisuunnitelmia aina uudelleen. Hän hyödyntää reppuun aiemmin keräämiään metsän antimia ja täydentää reppuaan edelleen koko elämänsä ajan. ***Matkan varrelta*** (kuntoutus- ja palvelupolulta) löytyy myös uusia kartanlukutaitoisia reittioppaita.

Muutos- ja jäsentämisprosessin ymmärtäminen edistää ohjaajan kykyä tunnistaa osallistujan tilanne ja tukea tätä parhaalla mahdollisella tavalla. Sekä sairastuneen että läheisen yksilöllisen tilanteen tunnistaminen ehkäisee niin osallistujan kuin ohjaajankin turhautumista.

1 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUS PÄHKINÄKUORESSA
2 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUKSEN VOIMAVARAKOORDINAATIT
3 SAIRASTUNEEN JA LÄHEISEN MUUTOS- JA JÄSENTÄMISPROSESSI
4 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUSMALLI

3.1 Sairastuminen – elämän käännekohta (Suunta kateissa)

Erään sairastuneen kokemus kuntoutuksen alussa:

”Sairaus on elämän pahin kriisin paikka, ja odotan kuntoutukselta apua sairauden hyväksymiseen sekä enemmän tietoa sairaudesta.”

Tieto sairastumisesta etenevään muistisairauteen on usein yllättävä käännekohta, joka voi koetella elämän arvoja ja tarkoituksellisuuden sekä elämän mielekkyyden kokemusta. Sairastunut ja läheinen joutuvat punnitsemaan asioita uudesta näkökulmasta ja rakentamaan elämäänsä uudelleen. Aiemmat selviytymiskokemukset ja henkilökohtainen kyky käsitellä vaikeita asioita vaikuttavat siihen, miten he pystyvät sopeutumaan sairauden kanssa elämiseen ja suuntautumaan uudelleen kohti tulevaisuutta. Perheenjäsenen muistisairaus vaikuttaa koko perheeseen ja joskus ulkopuolinen tuki on tarpeen tilanteen käsittelyssä.

Elämäntilanne ja sairaudelle annetut merkitykset määrittelevät henkilökohtaisen kokemuksen voimakkuutta. Yleisiä koko perhettä kohtaavia kokemuksia ovat suru ja pelko tulevaisuudesta.

Työikäisillä etenevää muistisairautta ei useinkaan epäillä, vaan oireita selitetään normaaliin ikääntymiseen liittyvänä, työuupumuksena tai stressinä. Muistisairausdiagnoosin varmistuminen voi kestää kauemmin, ja oireilu voi vaikeuttaa työssä selviytymistä sekä sosiaalisten suhteiden ongelmia. Kesken työuran sairastuneelle sairastuminen on usein odottamatonta, ja siihen voi liittyä kokemus kriisistä. Kokemus siitä, että joutuu luopumaan liian varhain elämästä, sekä tunne kyvyttömyydestä suhteessa toimintaympäristön vaatimuksiin, kuten työhön ja vanhemmuuteen, voimistavat sairaudelle annettuja merkityksiä.

Toisinaan taas diagnoosia osataan jo ounastella, ja diagnoosi vain varmistaa omat epäilyt. Tällöin diagnoosi voi olla helpotus, joka päättää epävarmuuden tunteen.

Muistisairauteen liittyy sairaudentunnottomuutta joskus jo ennen diagnoosin saamista, mutta erityisesti sen edetessä. Henkilö kykenee kuitenkin sairauden varhaisessa ja lievässä vaiheessa usein käsittelemään tilannettaan ja kohtaamaan muuttuneen terveydentilansa.

Perheenjäsenen sairastuminen vakavaan sairauteen on myös läheiselle usein voimakas kokemus. Läheinen käy läpi tilannetta omasta näkökulmastaan. Se, miten läheinen pystyy käsittelemään perheenjäsenensä sairastumista ja omaa muuttuvaa rooliaan perheessä, vaikuttaa hänen oman hyvinvointinsa lisäksi siihen, miten hän voi tukea sairastunutta.

Tilanteesta selviäminen etenee tyypillisesti vaiheittain järkytyksen, kieltämisen ja diagnoosin oikeellisuuden epäilyn kautta syiden ja merkitysten etsimiseen. Ajan myötä mieli ei enää torju tapahtunutta ja sairastunut ja/tai läheinen hyväksyvät sairauden. Sairaudesta tulee totta muutoksineen ja menetyksineen. Joillekin sairauden kohtaaminen on vaikeaa. He kieltävät sairauden olemassaolon, jolloin henkilökohtainen prosessi ei etene ja riskinä on sisäänpäin kääntyminen ja altistuminen masennukselle. Kuntoutuksessa tarjoutuu mahdollisuus tunteiden käsittelyyn, toivon rakentamineen sekä suuntautumiseen jälleen tulevaisuutta kohti.

Muuttunut elämäntilanne haastaa sairastunutta ja läheistä tarkastelemaan uudelleen elämän merkitystä ja arvojaan. Muutokseen liittyy mahdollisuus löytää jotakin kadonnutta tai kokonaan uutta, kuten huumorin, toisesta huolehtimisen ja parisuhteen syventymisen. Myös sairastuneen ja läheisen kokemukset yhdessä selviämisestä ja rakkaudesta voivat voimistua, ja niistä voi muodostua tärkeitä selviytymiskeinoja. Joistakin asioista luopuminen tuo tilaa uusille asioille ja aluille.

Muistisairaan hoito- ja kuntoutuspalveluiden parissa toimiva työterveys- ja sairaanhoitaja, muistihoitaja ja -koordinaattori sekä hoitava lääkäri ovat avainasemassa muistisairaan henkilön kuntoutustarpeen tunnistamisessa ja arvioimisessa. Asiantuntijat arvioivat muistisairaan ja perheen tilannetta sekä kuntoutustarvetta ja tarjoavat muistisairaan sekä tämän läheisen tarpeita vastaavia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Olennaista on myös antaa riittävästi tietoa eri vaihtoehtojen oletettavista hyödyistä ja sitovuuksista. Sairastunut ja läheinen punnitsevat rauhassa erilaisia mahdollisuuksia sekä valitsevat sopivimman ratkaisun. Asiantuntijoiden tehtävänä on valaa eri osapuoliin toivoa sekä kannustaa heitä eteenpäin.

3.2 Etappi Muistikompassi-kuntoutuksessa alkaa (Kompassi löytyy)

Osallistujien muutos- ja jäsentämisprosessi etenee ennen kuntoutusta ja sen aikana sekä sen jälkeen yksilöllisesti. Muistikompassi-kuntoutus voi auttaa löytämään taas suunnan, joka mahdollistaa mielekkään ja omannäköisen matkan jatkamisen.

Henkilökohtainen prosessi on todellisuudessa alla olevassa kuviossa (Kuvio 3) esitettyä monimutkaisempi. Prosessi ei välttämättä etene suoralinjaisesti vaiheesta toiseen. Osallistujien etenemisnopeudessa on vaihtelua, ja osallistuja voi myös jäädä johonkin vaiheeseen pitkäksi ajaksi. Kuntoutuksen alussa ohjaajan on hyvä tiedostaa, missä vaiheessa omaa muutos- ja jäsentämisprosessisiaan kukin osallistuja on. Osallistujan henkilökohtaisen muutos- ja jäsentämisprosessin vaiheiden tunnistaminen ja ymmärtäminen antaa ohjaajalle näkemyksen siitä, miten osallistujaa voi kulloinkin parhaiten tukea. Prosessin vaiheiden mukaisella ohjauksella on myönteisiä vaikutuksia, sillä eri työstämisvaiheessa olevat osallistujat hyötyvät erilaisesta tuesta. Väärin kohdennetulla ohjauksella voi olla jopa kielteisiä vaikutuksia. Pyytämättä tai ylhäältä annettu neuvo ei useinkaan ole tervetullut eikä johda toivottuun tulokseen.

Kuvio 3. Muutos- ja jäsentämisprosessi osallistujan ja ohjaajan vuorovaikutuksellisena matkana

PROSESSIN VAIHEET	Tavoite	Osallistuja	Ohjaaja
TILANTEEN HAHMOTTUMINEN Tutkitaan yhdessä karttaa	• Luottamuksen ja yhteisen ymmärryksen syntyminen • Tilanteen ja vaikutusmahdollisuuksien tunnistaminen	• Pohtii tilannettaan • Oivaltaa, tunnistaa vahvuuksiaan, kykyjään, tunteitaan ja pulmakohtia	• Antaa osallistujalle työrauhan • Hahmottaa ja ymmärtää osallistujan tilannetta • Tunnistaa osallistujan vahvuudet, kyvyt, voimavarat sekä haasteet • Auttaa osallistujaa tilanteen hahmottamisessa ja tunteiden tunnistamisessa • Tarjoaa luotettavaa ja puolueetonta tietoa
MUUTOSVALMIUDEN HERÄÄMINEN Hahmotellaan eri mahdollisuuksia	• Tiedon syveneminen • Eri vaihtoehtoehtojen tiedostaminen ja kokeilu • Muutostarpeen konkretisoituminen • Sisäisen motivaation lisääntyminen • Tunteiden kohtaaminen ja käsittely	• Harkitsee ja kokeilee uusia toimintatapoja • Saa kokemuksia ja motivoituu • Saa ja antaa tukea toisille ryhmäläisille • Tiedostaa ja käsittelee tunteitaan	• Tarjoaa eri vaihtoehtoja ja yksilöllisesti kohdennettua tietoa • Tukee ja kannustaa kokeiluissa ja perustelee muutoksen hyötyjä • Auttaa tunteiden kohtaamisessa ja käsittelyssä
UUDELLEEN SUUNTAUTUMINEN Tehdään reittisuunnitelma ja lähdetään matkaan	• Uuden toiminnan tai toimintatavan jatkuminen • Tavoitteen konkretisoituminen • Yllätyksiin ja haasteisiin varautuminen	• Valitsee uuden toimintatavan > toimii • Kirjaa ”hyvin muotoillun” tavoitteen • Pohtii haasteita etukäteen	• Tukee ja auttaa konkreettisen ja saavutettavan tavoitteen muotoilussa • Kannustaa jatkamaan • Auttaa tarvittaessa kuntoutuspolkua jatkumaan intervention jälkeen
YKSI ETAPPI SAAVUTETTU Matka jatkuu...	• Motivaation ylläpysyminen ja tavoitteen saavuttaminen • Uusien kuntoutustarpeiden havaitseminen	• Saa tukea ja kannustusta • Havaitsee positiivisia muutoksia > motivoituu jatkamaan	• Tukee ja kannustaa • Havaitsee uusia kuntoutustarpeita

3.2.1 Tilanteen hahmottaminen (Tutkitaan yhdessä karttaa)

Muistikompassi-kuntoutuksessa, yhdellä elämänsä **etapilla** (interventio), osallistuja saa henkilökohtaista tukea **retkioppaalta** (ohjaaja) tutkiakseen **karttaansa** (elämäntilanne) ja suunnitellakseen **matkaansa** eteenpäin. Jotta eräopas voi ohjata osallistujaa eteenpäin, myös hänen täytyy tutustua osallistujan karttaan ja hänellä tulee olla riittävä **kartanlukutaito** (ammatillisuus ja kyky vastavuoroisuuteen) sekä tuntemus tarjolla olevista **metsän antimista** (sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mahdollisuudet).

Kuntoutuksen edetessä osallistuja tunnistaa hiljalleen vahvuuksiaan, kykyjään, tunteitaan ja pulmakohtia kuntoutuksessa käytävien keskustelujen ja saamansa puolueettoman tiedon avulla. Hän alkaa myös hahmottaa asioita, joiden avulla hän voi itse vaikuttaa tilanteeseensa. Osallistuja tekee omia oivalluksia.

Yhteisten keskustelujen ja havaintojen perusteella ohjaaja saa tietoa osallistujan toiveista ja haaveista sekä halukkuudesta vaikuttaa tilanteeseensa ja muuttaa sitä. Tämän vaiheen tavoitteena on, että yhteinen ymmärrys tilanteesta lisääntyy. Ohjaaja ei painosta tai vaadi osallistujaa muutoksen tekemiseen, vaan pikemminkin antaa osallistujalle työrauhan eli aikaa rauhassa jäsentää tilannettaan ja motivoitua itse muutokseen.

3.2.2 Muutosvalmiuden herääminen (Hahmotellaan eri mahdollisuuksia)

Yhdessä osallistuja ja ohjaaja voivat tehdä **reittisuunnitelman** huomioiden osallistujan **henkilökohtaiset varusteet** (kyvyt, selviytymiskeinot ja voimavarat). Yhdessä he myös tutkivat, mitä mahdollisuuksia ympäristössä olevat metsän antimet tarjoavat osallistujan matkalle.

Osallistujan tulee saada rauhassa tarkastella eri mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä ja vaikutusten etuja ja haittoja. Esimerkiksi ravitsemus-, uni- tai liikuntapäiväkirjan täyttäminen konkretisoivat tämänhetkistä tilannetta ja muutostarvetta, jolloin ohjaaja voi antaa osallistujalle juuri hänen henkilökohtaiseen tilanteeseensa kohdennettua tietoa. Tässä vaiheessa kokeillaan erilaisia toimintatapoja, kuten aivotreenejä (sairastunut) tai toisenlaista kommunikaatiotapaa (läheinen). Uudet, positiiviset kokemukset motivoivat osallistujia jatkamaan. Ohjaaja ja ryhmän muut osallistujat tukevat tunteiden käsittelyä.

3.2.3 Uudelleen suuntautuminen (Tehdään reittisuunnitelma ja lähdetään matkaan)

Osallistuja voi hyödyntää antimia heti tai kerätä niitä **reppuunsa** hyödyntääkseen niitä myöhemmin matkansa varrella. Muistikompassi-kuntoutuksessa reittisuunnitelman tehdään joksikin matkaa eteenpäin ja se on osallistujan omannäköisen elämän toteutumisen kannalta mielekäs ja harkittu.

Parhaimmillaan kuntoutus edesauttaa osallistujan sisäisen motivaation syntymistä ja vahvistumista. Osallistujan sisäisen kuntoutusmotivaation syttyminen edellyttää omien ajatusmallien, asenteiden ja tunteiden käsittelyä. Osallistuja on ehkä varmistunut kokeilujen kautta uuden toimintatavan hyödyllisyydestä ja motivoitunut toimimaan hyvinvointiaan edistävällä tavalla. Esimerkiksi aivotreenistä saadut myönteiset kokemukset voivat innostaa jatkamaan harjoittelua. Ohjaaja auttaa osallistujaa huomaamaan uuden toiminnan hyötyjä.

Tässä vaiheessa osallistuja on valmis toimimaan sen mukaisesti, mitä pitää itse tärkeänä, jotta voi saavuttaa asettamiansa tavoitteita. Yhteisesti määritetään henkilökohtaiset, konkreettiset ja toteutettavissa olevat tavoitteet jatkoa varten – se, mihin suuntaan matka Muistikompassi-kuntoutuksen jälkeen jatkuu. Ohjaaja auttaa osallistujaa haastamalla häntä ajattelemaan muutoksen etuja ja haittoja. Tavoitteen kirjaaminen ja sen kertominen muille vahvistaa ja sitouttaa osallistujaa sen suuntaiseen toimintaan.

Alati muuttuva toimintaympäristö ja sairauteen liittyvä muuttuva toimintakyky voivat asettaa omat haasteensa toiminnan jatkumiselle totutulla tavalla. Etukäteen on syytä pohtia, miten selviää näistä haasteista. Muutoksiin mukautuminen, luovat ratkaisut ja riittävän lyhyen aikavälin tavoitteet auttavat saavuttamaan itselle tärkeitä asioita. Omat huomiot onnistumisessa ja muilta saatu tuki pitävät yllä motivaatiota. On hyvä miettiä etukäteen, kuka tai ketkä voivat tukea osallistujaa tavoitteiden saavuttamisessa, mikäli hänen omat mahdollisuutensa ja kykynsä ovat rajalliset.

Muistikompassi-kuntoutus on kestoltaan lyhyt, joten intervention aikana on harvoin mahdollista huomata suuria muutoksia elämätilanteessa. Muistikompassi-kuntoutus tarjoaa kuitenkin osallistujalle mahdollisuuksia oikean suunnan löytämiseen, omien voimavarojen tunnistamiseen ja oivallusten tekemiseen. Kuntoutuksessa alkuun saatettujen muutosprosessien vaikutukset tulevat näkyviksi myöhemmin.

Muistiluuri-hankkeen aikana järjestettyjen kahdentoista kuntoutuskurssin loppupalautteet kertovat osaltaan osallistujien prosessin etenemisestä ja hyvästä suunnasta osallistujien matkalla: ymmärryksen lisääntymisestä, henkilökohtaisista oivalluksista, motivoitumisesta, rohkeasta kokeilemisesta, onnistumisista ja itseluottamuksen kohentumisesta.

Osallistujien kommentteja:

”Hyödyllistä on ollut tieto, sitä pystyy asennoitumaan.”

”Auttanut tottumaan tilanteeseen. Suhtautuminen muistamattomuuteen on muuttunut – ei enää suututa niin paljon. Oma mieli on muuttunut paremmaksi.”

”Ymmärrys on nyt parempi, oloni on rauhallisempi ja mieli avoimempi.”

”Ymmärrys ja tietoisuus omasta vastuusta on lisääntynyt.”

”Harjoittelu on tuottanut mielihyvää, ja se on ollut motivoivaa ja palkitsevaa. Mukava kun huomaa, että harjoittelu sujuu ja oppii uutta.”

”Tietää missä mennään ja on saanu keinoja sairauden käsittelyyn ja miten toimia. Olen uskaltanut katsoa eteenpäin ja suunnitella.”

”Kuntoutus laittanut ponnistelemaan ja motivoinut tekemään.”

On se antanu itsevarmuutta tän taudin kanssa.”

”Sairaus on arkipäiväistynyt.”

”On tullut tunne, että kyllä tässä vielä selviää.”

”Itsetunto on kohentunu. Siihen on vaikuttanut se, että kokee voivansa tehdä jotain eikä vain odottaa, että sairaus pahenee. Oon saannu välineitä. Olen edistyny myös sopeutumisessa. Olen saanu keinoja sairauden hoitoon ja se on antanu toivoa. Hyväksyy tän tilanteen, joka nyt on. Siinä on ollu nielemistä.”

3.2.4 Yksi etappi saavutettu (Matka jatkuu...)

Maasto ja sääolosuhteet (odottamattomat ja osin ennakoitavat haasteet) voivat yllättää ja asettaa esteitä suunniteltuun matkantekoon, jolloin osallistuja tutkii karttaa ja tekee reittisuunnitelmia aina uudelleen. Hän hyödyntää reppuun aiemmin keräämiään metsän antimia ja täydentää reppuaan edelleen koko elämänsä ajan. Matkan varrelta (kuntoutus- ja palvelupolulta) löytyy myös uusia kartanlukutaitoisia reittioppaita.

On tärkeää, että osallistujan kuntoutuspolku ei katkea Muistikompassi-kuntoutuksen päättyessä, vaan hän saa tukea ja kannustusta omaehtoiselle kuntoutumiselle muilta muistisairaiden palveluita tarjoavilta toimijoilta, esimerkiksi muistikoordinaattorilta. Hoito- ja kuntoutusalan asiantuntijat ovat avainasemassa havaitsemaan muutokset sairastuneen ja läheisen elämäntilanteessa. He tunnistavat uusia kuntoutustarpeita ja jakavat tietoa jatkuvasti kehittyvistä toimintaympäristön mahdollisuuksista. Tilanteiden ennakointi ja nopea reagointi muuttuneeseen tilanteeseen ovat kaikkien etu. Oikea-aikaiset toimenpiteet tukevat osallistujien selviytymisen ja merkityksellisyyden kokemusta sekä turvallisuuden tunnetta heidän elämässään.

4 MUISTIKOMPASSI-KUNTOUTUSMALLI

Muistikompassi-kuntoutuksen työskentelytapoja ovat yksilöllinen ohjaus, ryhmätapaamiset (Kompassiryhmä) ja vertaisryhmätapaamiset (Vertaiskompassiryhmät). Yksiöllisessä ohjauksessa tarjotaan tukea ja ohjausta osallistujien tarpeiden ja elämäntilanteen perusteella. Kompassiryhmät ovat yhteisesti sairastuneelle ja läheiselle suunnattuja. Vertaiskompassiryhmät järjestetään sairastuneille ja läheisille omina ryhminään. Sivulla 37 kuviossa (Kuvio 4) on esitetty Muistikompassi-kuntoutusmalli, jossa eri työskentelytavat nivoutuvat kymmenen viikkoa kestäväksi kuntoutusinterventioksi.

Ohjaajat voivat hyödyntää seuraavia esimerkkejä, kun he soveltavat ja suunnittelevat Muistikompassi-kuntoutuksen sisältöjä.

4.1 Yksilöllinen ohjaus ja omaehtoinen toiminta kotona Muistikompassi-kuntoutuksessa

Tavoitteet:

- Auttaa osallistujaa jäsentämään omaa elämäntilannettaan ja löytämään mielekästä tekemistä, toimintatapoja ja ratkaisuja.

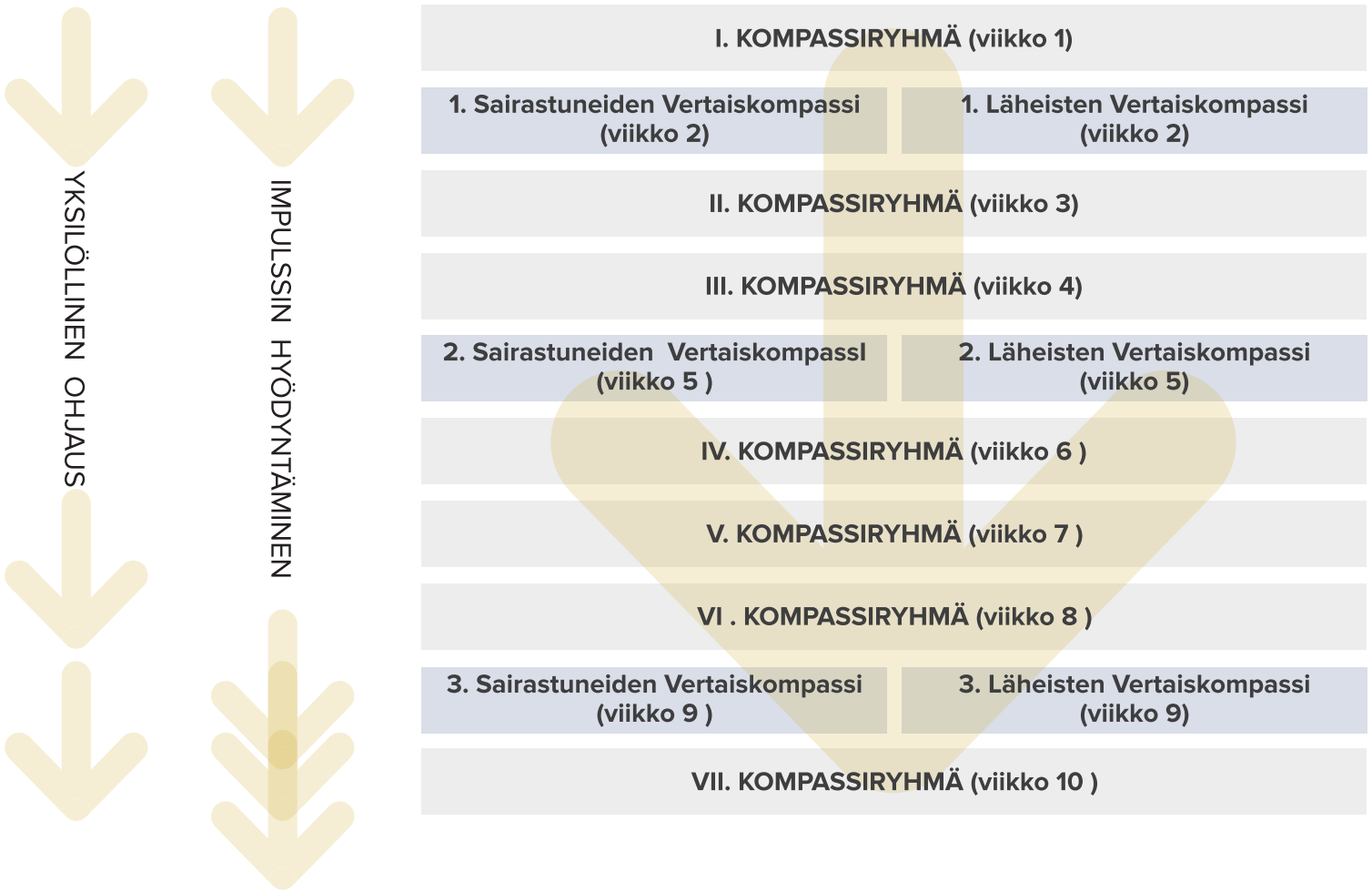
Muistikompassi-kuntoutuksen ohjaaja ja osallistuja tapaavat tai ohjaaja ottaa yhteyttä sovitusti. Yksilöllinen ohjaus voi toteutua monella tavalla. Ohjaajan harkinta ja käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat toteuttamistapoihin, joita voivat olla muun muassa tapaamiset kuntoutusta järjestävän tahon tiloissa, kotikäynnit, etäyhteydellä (kuvapuhelu- tai puhelinyhteys) toteutettava ohjaus tai yhdistelmä edellisistä.

Alussa ohjausta tarvitaan enemmän kuin lopussa. Omaehtoiseen toimintaan tukevassa ja ohjaavassa kuntoutusinterventiossa on tähän myös syytä aktiivisesti pyrkiä. Kuntoutuksen edetessä ohjaaja ja osallistuja etsivät ratkaisuja ja toimintamahdollisuuksia, jotka parantavat elämänhallintaa ja tuovat mielekkyyttä. Ohjaaja auttaa arkea helpottavien ja turvallisuutta lisäävien apuvälineiden, teknologisten ratkaisujen, palvelujen ja etuuksien hyödyntämisessä yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Sekä sairastunut että läheinen saavat ohjaajalta yksilöllistä ohjausta ja tukea. Tuen määrä ja toteuttamistavat määrittyvät yhdessä harkitun tarpeen mukaan. Kokemus yksilöllisen tuen tarpeesta vaihtelee osallistujittain. On tärkeää, että sairastunut ja hänen läheisensä voivat jäsentää omaa elämäntilannettaan ohjaajan kanssa erikseen. Läheinen saa pohtia yksilöllisessä ohjauksessa arjen pulmakohtia ja omaa rooliaan sairastuneen läheisenä. Myös ohjaajan ja molempien osallistujien yhteiset keskustelut ovat joskus perusteltuja. Niissä on tärkeää huomioida, että läheinen ja sairastunut saavat molemmat kertoa oman näkökulmansa eikä sairastunutta sivuuteta omassa asiassaan.

Yksilöllinen ohjaus kulkee käsi kädessä ryhmätapaamisten kanssa. Yksilöllinen työskentely nivoutuu kokonaisuuteen. Yksilöllisessä ohjauksessa huomioidaan ryhmätapaamisten ajankohtaiset teemat. Teemoihin voidaan palata yksilöllisessä ohjauksessa, ja osallistuja voi peilata niiden synnyttämiä ajatuksia yhdessä ohjaajan kanssa. Seuraavassa esitetyt teemakokonaisuudet pohjustetaan ryhmätapaamisilla, ja niitä työstetään yksilöllisessä ohjauksessa.

Kuvio 4. Muistikompassi-kuntoutusmalli



Välineitä yksilölliseen ohjaukseen ja omaehtoiseen toimintaan kotona

Minun hyvinvointini -lomakkeen (Liite 1.) avulla osallistuja pohtii hyvinvointiaan elämän eri osa-alueilla nykyhetkessä. Lomakkeen käsittely yhdessä ohjaajan kanssa kirkastaa kohtia, jotka vaativat tulevaisuudessa panostusta. Ohjaaja antaa lomakkeen täytettäväksi etukäteen ensimmäisellä Kompassiryhmätapaamisella. Lomakkeen kääntöpuolella olevaan viikkosuunnitelmaan osallistuja kirjaa hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tapahtumia.

On tärkeää, että osallistuja syventyy rauhassa itselleen tärkeisiin asioihin. Elämäni kirja (Saatavissa http://toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/1080/elamani_kirja.pdf ja tilattavissa toimisto@toimintaterapeuttiliitto.fi) on tähän oivallinen väline. Ohjaaja jakaa Elämäni kirjan sairastuneille ja harkinnan mukaan läheisillekin. Osallistuja tarkastelee kotona omaa elämäänsä käsittelemällä ja kirjaamalla kirjan aiheita. Elämäni kirja auttaa myöhemmin myös henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisessa ja saavuttamisessa.

Elämäni kirjaan kirjattujen asioiden pohjalta on helpompi keskustella ohjaajan kanssa. Kirjaa voi täyttää itselle tärkeistä kohdista ja omaan tahtiinsa. Ohjaaja voi myös antaa osallistujalle tehtäväksi täyttää tietyt sivut ennen seuraavaa yksilöllistä ohjaustapaamista.

Täytettyä Elämäni kirjaa voi tulevaisuudessa hyödyntää esimerkiksi itsemääräämisoikeuden vahvistajana. Sitä voidaan ajatella hoitotahtoa ilmaisevana lomakkeena tai elämänlaatutestamenttina.

”Aluksi Elämäni kirjan täyttäminen tuntu vastenmieliseltä ja vaikeelta. Nyt osaa arvostaa. Vaikka ei ole vielä ajankohtainen on hyvä miettiä eteenpäin. Nyt olen tyytyväinen. En olis muuten ruvennu tekemää, mutta oli tarpeen. Lapset on ollu mukana.”

Useimmiten osallistujat kokevat tarkemmat arvioinnit mielekkäänä. Yksilölliset arvioinnit voivat motivoida muutoksiin oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Osallistujan ja ohjaajan yhteisen harkinnan mukaan voidaan hyödyntää esimerkiksi seuraavia:

- Ravitsemustilan tarkempi arviointi esimerkiksi Gery ry:n sivustolta hyödynnettävien lomakkeiden avulla. Saatavissa osoitteessa: http://www.gery.fi/ravitsemuksen-arviointi/lomakkeet/.

Arviointi on melko suuritöinen sekä arviointia tekevälle ohjaajalle sekä lomakkeita täyttävälle osallistujalle. Kuitenkin jo pelkkä lomakkeen täyttäminen eli systemaattinen ruokailun seuraaminen voi olla hyödyllistä ja silmiä avaavaa.

- Uni- ja valverytmin arviointi unettomuuden Käypä hoito -suosituksen unipäiväkirjan avulla. Saatavissa osoitteessa: http://www.terveysportti.fi/xmedia/khp/hoi50067a.pdf

- Liikuntaresepti säännöllisen liikunnan motivointiin ja toteutumisen seurantaan. Saatavissa osoitteessa: http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti/materiaalit

- Kohti parempaa aivoterveyttä, opas aivojen huoltoon ja hyvinvointiin. Opas rakentuu kymmenestä eri aihealueesta, jotka liittyvät aivojen terveyden ylläpitämiseen. Opas sisältää eri osa-alueisiin liittyvää tietoa, kysymyksiä ja kotitehtäviä. Saatavissa osoitteessa: http://www.muistiliitto.fi/files/9314/3954/8663/Kohti_parempaa_aivoterveytta_-_Opas_aivojen_huoltoon_ja_hyvinvointiin.pdf

Omaehtoisessa työskentelyssä kotona voidaan hyödyntää Impulssi-ohjelmaa, joka on esitetty tarkemmin luvussa 2.3.2. Yksilöllisessä ohjauksessa ohjaaja auttaa osallistujaa löytämään Impulssista kiinnostavia sisältöjä, joita osallistuja tekee sopivana ajankohtana. Ohjaaja kannustaa osallistujaa hyödyntämään ohjelmaa osallistujan omien kiinnostuksen kohteiden mukaan.

Yksilölliset ja myös koko ryhmälle suunnatut kirjalliset viestit tapaamiskertojen välissä voivat tuoda lisäarvoa kuntoutukseen. Ne tarjoavat mahdollisuuksia esimerkiksi tiedon ja kokemusten jakamiseen sekä muistuttamiseen. Myös käsiteltäviin teemoihin liittyvistä runoista ja mietelauseita on hyviä kokemuksia, ja niitä voi hyödyntää positiivisen vireen ylläpitämiseen ja kannustamiseen. Käyttökelpoisia Muistikompassi-kuntoutuksessa hyödynnettäviä kirjallisen viestinnän tapoja ovat muun muassa matkapuhelin- ja sähköpostiviestit.

Henkilökohtaisesta tavoitteesta keskustellaan yksilöllisessä ohjauksessa. Muistikompassi-kuntoutuksen edetessä nykytilanteen pulmakohdat ja kuntoutumisen keinot hahmottuvat osallistujalle. Valmius jäsennellä omaa elämää kasvaa, ja osallistuja on valmis miettimään, miten hän voi edistää hyvinvointinsa.

Ohjaaja voi auttaa osallistujaa hahmottamaan omia vaikutusmahdollisuuksiaan tekemään oivalluksia seuraavien ratkaisukeskeiseen ajatteluun perustuvien kysymysten avulla:

Mikä asia sinua huolestuttaa? Mitkä asiat ovat nyt hyvin? Mihin asiaan/asioihin toivoisit muutosta elämässäsi?

Tulevaisuusmuistelu auttaa osallistujaa löytämään ydinkohtia ja näkemään myönteistä tulevaisuutta sekä voi herättää muutosvalmiutta ja sisäistä motivaatiota. Ohjaaja voi ohjata häntä seuraavasti:

Kuvitellaan, että on kulunut puoli vuotta tästä päivästä ja asiat ovat nyt hyvin.

Miten siis asiat ovat sinun kannaltasi? Miten asiat ovat muuttuneet myönteisempään suuntaan? Miten olet itse vaikuttanut myönteisen kehityksen? Millaista tukea sait? Keneltä? Miten hyviä asioita pidettiin yllä?

Tavoitetyöskentelyä jatketaan, ja tavoite kirjataan VI Kompassiryhmätapaamisella (ks. oppaan luku 4.2.)

4.2 Kompassiryhmätapaamisten teemat

Kompassiryhmätapaamisten suositeltava kesto on noin kaksi tuntia. Muistikompassi-kuntoutuksen ensimmäinen ja viimeinen tapaamiskerta toteutetaan Kompassiryhmänä, jolloin molemmat ohjaajat ja kaikki osallistujat ovat yhdessä. Ohjaajat laativat Muistikompassi-kuntoutuksen suunnitelman, jonka mukaan heillä on selkeä työnjako ja ohjausvastuut Kompassiryhmien eri tapaamiskertojen toteutuksesta. Ohjaajat päättävät lisäksi, missä sisällöissä he hyödyntävät ulkopuolisia asiantuntijoita.

Tapaamisilla jaettavaa materiaalia varten on hyvä varata osallistujille kansiot. Ohjaajat myös laativat Muistikompassi-kuntoutuksen aikataulun, joka jaetaan osallistujille ensimmäisellä ryhmäkerralla. Kompassiryhmien tavoitteena on, että osallistujien kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista vahvistuu ryhmissä tarjottavan tiedon ja käsiteltävien aiheiden myötä.

Kompassiryhmien tapaamisten aiheina ovat:

- I Tervetuloa Muistikompassi-matkalle!
- II Tietoa muistisairauksista
- III Aivojen aktivointia ja mielekästä tekemistä
- IV Hyvinvointia liikunnalla ja ravinnolla
- V Levon ja aktiivisuuden sopiva suhde
- VI Itselle tärkeät arvot ja omat tavoitteet
- VII Muistikompassi-matka päättyy – suunta eteenpäin

Kunkin I–VII tapaamiskerran esimerkkiin on kuvattu Tapaamiskerran tavoitteet ohjaajan ajatuksia suuntaamaan. Ennen ryhmää -osioon on kirjattu muun muassa tarvittavat materiaalit ja muut huomiot ohjaajalle. Niissä on hyödynnetty sekä oppaan omia että muiden toimijoiden verkkomateriaaleja, jotka ovat tulostettavissa ja/tai tilattavissa linkkien kautta. Suositeltavaa on myös, että ohjaaja kerää ajankohtaista lisämateriaalia, kuten lehtiartikkeleita, jaettavaksi tapaamiskerroilla ja tutustuu tarpeen mukaan Lisätietoa-osioon linkitettyihin materiaaleihin. Ryhmätapaamisen kulku -osioon on kirjattu kunkin tapaamiskerran toistuvat ja erilliset sisällöt toimintaohjeineen.

Useilla tapaamiskerroilla käytetään Impulssi-ohjelmaa (ks. 2.3.2.).

I Kompassiryhmätapaaminen: Tervetuloa Muistikompassi-matkalle!

Ryhmäkerran tavoitteet

- Myönteisen, luottamuksellisen, myönteisen ja avoimen ilmapiirin syntyminen
- Tutustuminen toisiin osallistujiin ja ohjaajiin
- Osallistujien tutustuminen Muistikompassi-kuntoutuksen teemoihin ja työtapoihin
- Osallistujien odotusten ja kuntoutuksen tarjoaminen mahdollisuuksien hahmottuminen

Ennen ryhmää

Ohjaajat perehtyvät tapaamiskerran sisältöön ja tavoitteisiin. Ohjaajien on hyvä mieltää, että ensimmäisellä ryhmätapaamisella on suuri merkitys kaikille osallistujille. Ohjaajat varmistavat, että kaikki tuntevat itsensä tervetulleeksi sellaisena kuin ovat.

- Osallistujien kansiot/kansilehdet (Liite 2.)
- Ohjaajan laatima Muistikompassin lukujärjestys
- Alkukysely (Liite 3.)
- Minun hyvinvointini ja hyvinvointiviikkosuunnitelmani -lomake (Liite 1.)

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaajat vastaanottavat osallistujat, toivottavat heidät tervetulleiksi ja esittäytyvät.
2. Osallistujat esittäytyvät. Voidaan vaikkapa tutustua toiminnallisesti, esimerkiksi nimileikin avulla. (Huom! Sinuttelusta/teitittelystä sopiminen.)
   - Jokainen kertoo nimensä ja antaa muille osallistujille vinkin, kuinka nimen voi muistaa (esim. laulu tai runo, jossa oma nimi esiintyy, julkisuudesta tunnettu kaima, mielikuva tai sanaleikki...).
   - Tarvittaessa ohjaaja auttaa muistivinkin keksimisessä; niitä kannattaa myös miettiä yhdessä ryhmänä.
     Kari – visualisoidaan mielessä kuva miehestä seisomassa

keskellä ulappaa kiven päällä.
Marjatta – oletko kova poimimaan mustikoita, tuletkos koskaan metsästä Marjatta?
Aune – meidän mökin lähellä on kaunis vanha silta, jonka nimi on Aunessilta.

3. Ohjaaja esittelee Muistikompassi-kuntoutusta, ryhmän luonnetta ja toimintaperiaatteita:
   - Perehtyminen Muistikompassi-kuntoutuksen tausta-ajatteluun ja yleisiin tavoitteisiin
   - Vertauskuvien hyödyntäminen (Esim. ”Lähdetään matkalle, neuvotellaan yhdessä minne mennään, ohjaajana toimin retkioppaana esitellen erilaisia vaihtoehtoja ja te valitsette ne, joita haluatte hyödyntää. Tarkastetaan sitten aina välillä kompassista suuntaa.”)
   - Tapaamiskertojen ajankohtien ja teemojen esittely
   - Ohjaaja jakaa laatimansa aikataulun tuleville tapaamisille
   - Ohjaajien roolit ja roolijako
   - Retkioppaan tehtäviin kuuluu:
     - esitellä tietoa ikään kuin matkan varrella olevia luonnon antimia, ohjaa ja kannustaa (”Jaksaa, jaksaa”, vaikka mäki joskus tuntuisikin raskaalta)
     - opastaa metsälammen reunalle, josta osallistuja voi peilata itseään ja nähdä asioita uudella tavalla
     - Ensimmäisen ryhmäkerran ohjelman esittely; jaetaan materiaalit
4. Ohjaaja jakaa alkukyselyt ja ohjaa keskustelua osallistujien toiveista ja odotuksista ryhmän suhteen. Alku- ja loppukyselyitä voi hyödyntää odotusten ja niiden toteutumisen selvittämisessä. Odotusten yhteisen käsittelyn jälkeen ohjaaja kerää kyselyt talteen. Niiden avulla Muistikompassi-kuntoutuksen lopussa palataan henkilökohtaisiin odotuksiin ja arvioidaan niiden toteutumista.
5. Minun hyvinvointini – tilanteen kartoitus: Ohjaaja antaa osallistujille kotiin täytettäväksi Minun hyvinvointini -lomakkeen. Siihen kirjataan hyvän elämän keskeiset osa-alueet, jolloin osallistuja voi helposti hahmottaa, mitkä osa-alueet kaipaavat erityishuomiota hyvinvoinnin kannalta. Ohjaaja palaa täytettyyn Minun hyvinvointini -lomakkeeseen yhdessä osallistujan kanssa seuraavassa yksilöohjauksessa. Lisäksi Hyvinvointia tukeva suunnitelma on mahdollista kirjata Minun hyvinvointini -lomakkeen toisella puolella olevaan Hyvinvointiviikkoon.
6. Ohjaajat sopivat ennalta päättämänsä työnjaon mukaisesti yksilöohjauksen aikatauluista ja toteuttamistavoista osallistujien kanssa.
7. Kootaan ajatukset tapaamisesta keskustelemalla. Ohjaaja päättää ryhmätapaamisen ja muistuttaa seuraavasta ryhmätapaamisesta.

II Kompassiryhmätapaaminen: Tietoa muistisairaudesta

Ryhmäkerran tavoitteet

- Osallistujat saavat ajankohtaista tietoa muistisairauksista
- Osallistujat jäsentävät sairauden aiheuttamia muutoksia ja pohtivat niiden merkitystä oman elämän kannalta
- Ryhmäytymisen jatkuminen

Ennen ryhmää

Tälle tapaamiselle ohjaaja sopii yhteistyöstä muistisairauksiin perehtyneen lääkärin kanssa.

- Kuvakortit (esim. Ateneumin Taidepakka)
- Lääkärin luentomateriaali mahdollisesti tulosteena osallistujille
- Ohjaaja voi harkintansa mukaan etsiä ja tulostaa aiheeseen liittyviä esitteitä, oppaita ja artikkeleita osallistujille, esimerkiksi Elämää muistisairauden kanssa -oppaan tai muita Muistiliiton julkaisuja sivulta: http://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/luettavaa-ja-tekemista/
- Elämäni kirjat (saatavuus kuvattu luvussa 4.1.) ja Elämäni kirjan saatteet (Liite 4.)

Lisätietoa

Tietoa, luentomateriaaleja ja potilastiedotteita muistisairaudesta saatavissa osoitteessa: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50044

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja toivottaa heidät tervetulleiksi.

2. Osallistujien kuulumiset käydään läpi toiminnallisesti esimerkiksi kuvakorttien avulla:
   Jokainen valitsee yhden kortin, joka kuvaa jollain tavalla omia tunnelmia (samalla nimien kertaus).

3. Ryhmäkerran teeman esittely ja käsittely:
   - Ohjaaja jakaa osallistujille Elämäni kirjat ja saatteet sekä perustelee niiden käyttöä Muistikompassi-kuntoutuksessa.
   Elämäni kirjaa voi jatkossa hyödyntää henkilökohtaisen ohjauksen ja yhteisten pohdintojen tukena (ks. 4.1.).

   - Ohjaaja esittelee vierailevan asiantuntijan. Lääkärin esitys.

4. Kootaan ajatukset tapaamisesta keskustelemalla. Ohjaaja päättää ryhmätapaamisen ja muistuttaa seuraavasta tapaamiskerrasta.

III Kompassiryhmätapaaminen: Aivojen aktivointia ja mielekästä tekemistä

Ryhmäkerran tavoitteet

- Osallistujat saavat tietoa aivojen toiminnasta ja tiedonkäsittelystä sekä ymmärtävät omat vaikutusmahdollisuutensa
- Osallistujat tutustuvat Impulssin mahdollisuuksiin ja erityisesti sen FORAMENCognitiveTablet-harjoituksiin

Ennen ryhmää

Ohjaaja tutustuu aivotreeneihin ja erityisesti FORAMENCognitiveTablet-harjoittelun periaatteisiin (ks. oppaan luku 2.3.2.).

- Kuvakortit (esim. Ateneumin Taidepakka)
- Johdanto kognitiiviseen harjoitteluun -diat (Liite 5.), jotka ohjaaja voi tulostaa osallistujille
- Ohjaaja tulostaa osallistujille Impulssi-esitteen sekä FORAMEN taustaa ja resepti -monisteen osoitteesta: https://miinasillanpaa.fi/impulssi/

Lisätietoa

FORAMENRehab® KOGNITIIVISET KUNTOUTUSOHJELMAT.
Multimedia J&J Intressi Oy.
http://www.intressi.com/foramen/index.asp?page=projekti.htm

Ten-Year Effects of the ACTIVE Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults.
Journal of the American Geriatrics Society.
http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.12607/abstract

Cognitive Training Program Shows 10-Year Benefit in Areas of Speed and Reasoning in Older Individuals. Johns Hopkins University.
http://www.jhsph.edu/news/news-releases/2014/cognitive-training-program-shows-10-year-benefit-in-older-people

FINGER-tutkimushanke. THL.
https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/finger-tutkimushanke

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja toivottaa heidät tervetulleiksi.

2. Osallistujat kertovat kuulumisensa kuvakorttien avulla (samalla nimien kertaus). Osallistujat jakavat kokemuksia Impulssi-ohjelman käytöstä ja kertovat, miten edellisen tapaamisen teemat ovat näkyneet heidän arjessaan.
3. Ryhmäkerran teeman esittely ja käsittely.
   - Johdanto kognitiiviseen harjoitteluun:
     Ohjaaja pohjustaa aivojen aktivoinnin merkitystä aivojen toiminnoille ja terveydelle Johdanto kognitiiviseen harjoitteluun -diojen avulla. Dioissa esitellään kognitiiviseen harjoitteluun kehitetty FORAMEN-Cognitive-Tablet ja sen teoreettinen perusta.

   - Aivotreenien ja erityisesti sen sisältämiin FORAMEN-harjoituksiin tutustuminen: Ohjaaja esittelee harjoitusohjelman sisältöä ja sen käyttömahdollisuuksia ryhmälle. Hän kannustaa kokeilemaan aivotreenejä kotona. Ohjaaja jakaa Impulssi-esitteet ja FORAMEN taustaa ja resepti -monisteet.

4. Ohjaaja muistuttaa seuraavista tapaamisista.

5. Kootaan ajatukset tapaamisesta keskustelemalla. Ohjaaja päättää ryhmätapaamisen.

IV Kompassiryhmätapaaminen: Hyvinvointia liikunnalla ja ravinnolla

Ryhmäkerran tavoitteet

- Osallistujat saavat tietoa elämäntapojen, erityisesti liikunnan ja ravinnon merkityksestä omalle hyvinvoinnille ja ymmärtävät omat vaikutusmahdollisuutensa
- Osallistujat tutustuvat ja oppivat hyödyntämään Impulssi-ohjelman mahdollisuuksia erityisesti Liikettä niveliin- ja Ravinnolla terveyttä -sisältöjen osalta

Ennen ryhmää

Ohjaaja perehtyy tapaamiskerran aiheeseen, diasarjaan ja lisätietoon tarpeen mukaan sekä Impulssin esiteltäviin sisältöihin. Ohjaaja voi työstää ryhmälle kotivoimisteluohjelman.

- Kuvakortit (esim. Ateneumin Taidepakka)
- Hyvinvointia liikunnalla ja ravinnolla -diat (Liite 6.), jotka ohjaaja voi tulostaa osallistujille
- Ohjaaja tulostaa osallistujille valmiita aiheeseen liittyviä artikkeleja ja etsii niitä lisää, esimerkiksi:
  - Helppoa ruokaa -lomake (Liite 7.)
  - Kotivoimisteluohjelma, saatavissa osoitteessa: www.voitas.fi

Lisätietoa liikunnasta

Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelman (2005–2014) päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Saatavissa osoitteessa: http://www.voimaavanhuuteen.fi/

Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman (2013–2015) päämääränä on edistää liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Saatavissa osoitteessa: http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/

VoiTas-liikekuvastosta löytyy voima- ja tasapainoliikkeitä sekä tietoa harjoittelusta. Saatavissa osoitteessa: http://www.voitas.fi/

UKK-instituutin sivustolta löytyvät yleiset liikuntasuositukset ja tietoa liikunnan hyödyistä eri sairauksien yhteydessä. Saatavissa osoitteessa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille

Lisätietoa ravitsemuksesta

Jyväkorpi, Satu (2013). Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveyden edistäjänä. Suomen Muistiasiantuntijat ry.

Piippo, Sinikka (2014). Mielen ruokaa. Ravinnon vaikutus muistiin, jaksamiseen ja henkiseen tasapainoon. Helsinki: Minerva Kustannus oy.

Ravinto ja liikunta tasapainoon! -esite. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavissa osoitteessa:
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravinto_ja_liikunta_tasapainoon.pdf

Ravitsemus muistisairaan kodissa -hankkeessa (2009–2012) paneuduttiin ikääntyneiden kotona asuvien ja erityisesti muistisairaiden ravitsemuksen erityiskysymyksiin. Lisätietoa saatavissa osoitteessa: http://gery-fi-bin.directo.fi/@Bin/88cabca509a218f31476394ff848f3da/1453282126/application/pdf/187899/loppuraportti.indd.pdf

Syö hyvää on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama hanke, joka pohjautuu tammikuussa 2014 julkaistuihin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Lisätietoa saatavissa osoitteessa: http://syohyvaa.fi/

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja toivottaa heidät tervetulleiksi.

2. Osallistujat kertovat kuulumisensa kuvakorttien avulla (samalla nimien kertaus). Osallistujat jakavat kokemuksia Impulssin käytöstä ja kertovat, miten edellisen tapaamisen teemat ovat näkyneet heidän arjessaan.

3. Ryhmätapaamisen teeman esittely ja käsittely:
   - Onko kotona kokeiltu aivotreenejä tietokoneella tai tabletilla? Millaisia kokemuksia harjoittelusta on? Harjoitteluun voi motivoida esimerkiksi kysymällä osallistujien suosikkiharjoituksia.

   - Liikunta ja ravitsemus
     Liikunta on yksi muistisairauksien merkittävistä hoitokeinoista, sillä se vaikuttaa moneen asiaan: kykyyn liikkua, muistiin ja oppimiseen, sosiaalisuuteen, mielenterveyteen, uneen ja rentoutumiskykyyn. Ryhmässä on tärkeä tarkastella muistisairauteen liittyviä ravitsemuksen erityiskysymyksiä, kuten säännöllisen ruokailurytmin merkitystä, muuttunutta energian tarvetta, aivojen optimaalisen toiminnan kannalta tärkeitä ravintoaineita sekä ruokailun ja ruuanvalmistuksen sujuvuutta.

     Ohjaaja kannustaa osallistujia hyviin valintoihin päivittäiseen liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa Hyvinvointia liikunnalla ja ravinnolla -diojen avulla.

     Ohjaaja jakaa Helppoa ruokaa -esitteet ruoanvalmistuksen sujuvuuden tueksi.

     Ohjaaja ohjaa ja jakaa kotivoimisteluohjelmat.

     Ohjaaja kannustaa osallistujia hyviin valintoihin päivittäiseen liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa Hyvinvointia liikunnalla ja ravinnolla -diojen avulla.

     Ohjaaja jakaa Helppoa ruokaa -lomakkeet ruoanvalmistuksen sujuvuuden tueksi.

     Ohjaaja ohjaa ja jakaa kotivoimisteluohjelmat.

   - Ohjaaja esittelee Impulssi-ohjelman Liikettä niveliin- ja Ravinnolla terveyttä -sisältöjen tarjoamia mahdollisuuksia. Liikettä niveliin -sisällöstä voidaan etsiä ja kokeilla sopiva jumppa.

4. Ohjaaja muistuttaa sovituista tapaamisista ja pohjustaa seuraavan tapaamisen: Osallistujien tehtävänä on ottaa seuraavaan Vertais-kompassi-tapaamiseen mukaansa itselle tärkeä valokuva, esine tai muu muisto.

5. Kootaan ajatukset tapaamisesta keskustelemalla. Ohjaaja päättää ryhmätapaamisen.

V Kompassiryhmätapaaminen: Levon ja aktiivisuuden sopiva suhde

Ryhmäkerran tavoitteet

- Osallistujat saavat tietoa elämäntapojen, erityisesti aktiivisuuden ja levon merkityksestä omalle hyvinvoinnille ja ymmärtävät omat vaikutusmahdollisuutensa
- Osallistujat saavat tietoa arkea helpottavista ja turvallisuutta lisäävistä teemoista
- Osallistujat tutustuvat ja oppivat hyödyntämään Impulssin tarjoamia mahdollisuuksia, erityisesti sisältöjä Elämyksiä löytämään, Harjoita mielen tasapainoa ja Ilmaise itseäsi

Ennen ryhmää

Ohjaaja perehtyy tapaamiskerran aiheeseen: diasarjaan ja lisätietoon tarpeen mukaan sekä Impulssin esiteltäviin sisältöihin.

- Kuvakortit (esim. Ateneumin Taidepakka)
- Aivot, mieli ja keho ovat kokonaisuus -diat (Liite 8.), jotka ohjaaja voi osallistujille tulostaa
- Ohjaaja voi etsiä ja tulostaa mahdollisia aiheeseen liittyviä artikkeleita osallistujille, esimerkiksi seuraavia:
  - Vinkkejä arjen helpottamiseksi ja turvaksi -lomakkeet (Liite 9.)
  - Mielen hyvinvointiin liittyvää materiaalia ohjaajan harkinnan mukaan

Lisätietoa

Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Saatavissa osoitteessa: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067

Mielenterveystaitoja on hyödyllistä ja palkitsevaa kehittää. Täältä löydät tietoa ja harjoituksia sekä tukea elämän eri tilanteisiin: http://www.mielenterveysseura.fi

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja toivottaa heidät tervetulleiksi.
2. Osallistujat kertovat kuulumisensa kuvakorttien avulla (samalla nimien kertaus). Osallistujat jakavat kokemuksia Impulssin käytöstä ja kertovat, miten edellisen tapaamisen teemat ovat näkyneet heidän arjessaan.
3. Ryhmätapaamisen teeman esittely ja käsittely: Aktiivisuuden ja levon hyvä suhde tukee mielen hyvinvointia ja aivojen toimintaa. Parhaiten aivojaan voi ravita itseä kiinnostavalla ja monipuolisella tekemisellä. Tapaamisella tarkastellaan keinoja mielekkään arjen tueksi toiminnan turvallisuus huomioiden. Optimaalista vireystilaa voidaan tukea aktiivisuuden, levon ja ravitsemuksen rytmittämisellä.

- Aktiivisuus, uni ja lepo:
  Aivot, mieli ja keho ovat kokonaisuus -diojen avulla tarkastellaan unta, unen tehtäviä ja unettomuuden hoitoa. Lisäksi dioissa esitellään erilaisia aivojen aktivointikeinoja. Diat johdattelevat myös pohtimaan, mikä saa oman mielen voimaan hyvin. Ohjaaja jakaa mahdollista valikoimaansa ja tulostamaansa materiaalia.

- Mielekäs ja turvallinen arki:
  Vinkkejä arjen helpottamiseksi ja turvaksi -lomakkeeseen on kerätty tietoa muistamista helpottavista ja kaatumistapaturmia ehkäisevistä keinoista. Sen avulla tarkastellaan, miten on mahdollista lisätä turvallista toimintaa kotona ja mistä saa lisätietoa aiheesta.

- Impulssi-ohjelma:
  Ohjaaja esittelee Impulssia, esimerkiksi kokonaisuuksien Elämyksiä löytämään, Harjoita mielen tasapainoa ja Ilmaise itseäsi sisältöjä sekä kannustaa osallistujia etsimään niistä itselleen mielekästä tekemistä kotona.

4. Ohjaaja muistuttaa sovituista tapaamisista ja pohjustaa seuraavan tapaamisen.

5. Kootaan ajatukset tapaamisesta keskustelemalla. Ohjaaja päättää ryhmätapaamisen.

VI Kompassiryhmätapaaminen: Itselle tärkeät arvot ja omat tavoitteet

Ryhmäkerran tavoitteet

- Osallistujat tiedostavat ja jäsentävät itselle merkityksellisiä asioita, toiveita ja unelmia
- Osallistujat kuulevat ja tiedostavat mahdollisen oman parinsa (läheinen sairastuneen ja sairastunut läheisen) toiveet, unelmat ja merkitykselliset asiat
- Osallistujat pohtivat ja kirjaavat omat tavoitteensa

Ennen ryhmää

- Kuvakortit (esim. Ateneumin Taidepakka)
- Arvo-tehtävä (Liite 10.)
- Minun tavoitteeni -lomake (Liite 11.)
- Minun tavoitteeni, ohje ohjaajalle -lomake (Liite 12.)

Lisätietoa

Ratkaisukeskeinen ajattelu. Lisätietoja saatavissa osoitteessa: http://www.ratkes.fi/, http://www.ratkes.fi.nettihotelli.info/videoarkisto

Vaikuttava terveysohjaus. Lisätietoa saatavissa osoitteessa: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nak08281

Motivoiva haastattelu, verkkokurssi osoitteessa: http://www.duodecim.fi/kotisivut/sivut.koti?p_sivusto=640&p_navi=70048&p_sivu=67266

Oiva perustuu arvo-, hyväksyntä- ja tietoisen läsnäolon (mindfulness) menetelmiin. Oivan harjoitukset ovat toiminnallisia tai pohdittavia tehtäviä, näkökulmaa antavia kielikuvia sekä vinkkejä arjen tilanteisiin. Lisätietoa osoitteessa: http://oivamieli.fi/

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja toivottaa heidät tervetulleiksi.

2. Osallistujat kertovat kuulumisensa kuvakorttien avulla (samalla nimien kertaus). Osallistujat jakavat kokemuksia Impulssin käytöstä ja kertovat, miten edellisen tapaamisen teemat ovat näkyneet heidän arjessaan.

3. Ryhmäkerran teeman esittely ja käsittely: Muistikompassi-kuntoutuksen yksilöllisessä ohjauksessa on tarkasteltu osallistujille itselleen tärkeitä tarpeita sekä henkilökohtaisia toiveita ja unelmia. Tällä tapaamisella osallistujat kirjaavat omaa hyvinvointia edistävän tavoitteen. Tapaamisen tavoitteena on jäsentää osallistujalle itselle merkityksellisiä asioita. Lisäksi osallistuja voi ehkä ensimmäisen kerran kuulla puolisonsa, vanhempansa, lapsensa tai sisaruksensa elämää ohjaavat tärkeät arvot, mikä auttaa ymmärtämään paremmin toisen toimintaa ja ratkaisuja.

   - Omia arvoja tarkasteleva tehtävä:
     Jokainen työstää Arvolistaa yksin, ja lopuksi tärkeimmät ydinarvot voidaan jakaa pareittain tai yhdessä ryhmässä.
   - Tavoitteiden kirjaaminen:
     Ohjaaja jakaa Minun tavoitteeni -lomakkeet ja ohjeistaa osallistujia pohtimaan ja kirjaamaan henkilökohtaisen tavoitteensa, mitä on aiemmin yksilöohjauksessa alustettu. Ohjaaja voi auttaa tavoitteen muotoilemisessa Ohjaajan ohje tavoitteen muotoiluun -lomakkeen ohjeen mukaan. On suositeltavaa, että osallistujat kertovat ryhmässä oman tavoitteensa.

4. Ohjaaja pohjustaa seuraavan tapaamisen: Muistikompassi-kuntoutus lähenee loppua, ja ohjaaja antaa osallistujille mahdollisuuden ennakoida ryhmän päättymistä.
5. Kootaan ajatukset tapaamisesta keskustelemalla. Ohjaaja päättää ryhmätapaamisen.

VII Kompassiryhmätapaaminen: Muistikompassi-matka päättyy – suunta eteenpäin

Ryhmäkerran tavoitteet

- Osallistujat saavat tietoa muistisairaille sekä läheisille suunnatuista palveluista ja etuuksista
- Osallistujat tiedostavat mielekkään elämän aineksia sekä voimavarojaan
- Osallistujat orientoituvat tulevaisuuteen ja näkevät siinä toiveikkuutta ja mielekkyyttä

Ennen ryhmää

- Kuvakortit (esim. Ateneumin Taidepakka)
- Mistä saa tietoa, tukea ja palveluja -diat (Liite 13.), jotka ohjaaja voi tulostaa osallistujille
- Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakointiin. Nikumaa, H. & Koponen, E. (toim.) 2016. Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 1/2016. Helsinki. Saatavissa osoitteessa: http://www.muistiasiantuntijat.fi/julkaisut
- Kuntakohtaiset osallistujille suunnatut palveluoppaat (esim. kunnan verkkosivuilta)
- Edellisellä tapaamisella kerätyt Minun tavoitteeni -monisteet
- Hyvinvointiviikko-ohjelmat (Liite 14.)
- Ohjaajien vertaistapaamisilla taltioimat Metsä-tehtävät
- Alkukyselyt, jotka on kerätty ensimmäisellä Kompassiryhmätapaamisella
- Mahdollisesti ohjaajien tekemä kirjallinen kooste esimerkiksi Muistikompassi-kuntoutuksessa käytettyjen runojen ja mietelauseiden muodossa

Lisätietoa

- www.kela.fi/kuntoutus
- www.oikeus.fi
- www.muistiliitto.fi
- www.omaishoitajat.fi

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaajat vastaanottavat ryhmäläiset ja toivottavat heidät tervetulleiksi.

2. Osallistujat kertovat kuulumisensa kuvakorttien avulla (samalla nimien kertaus). Osallistujat jakavat kokemuksia Impulssin käytöstä ja kertovat, miten edellisen tapaamisen teemat ovat näkyneet heidän arjessaan.

3. Ryhmäkerran teeman esittely ja käsittely: Ryhmän päättyminen voi herättää osallistujissa ja ohjaajissa erilaisia tunteita, kuten haikeutta, ikävää ja huolta, mutta myös voimavaraistumisen kokemuksia. Ryhmäprosessin aikana osallistujat ovat jäsentäneet sairauden tuomia muutoksia elämäntilanteeseensa. Tavoitteena on, että osallistujat pystyvät jatkamaan omannäköistään matkaa tästä eteenpäin, hyödyntäen olemassa olevia voimavarojaan. Ryhmässä on jaettu tietoa ja kokemuksia sekä tarkasteltu asioita uusista näkökulmista. Jokainen osallistuja kokee ryhmän yksilöllisesti ja valitsee, miten soveltaa sitä omassa elämässään. Tapaamisen tavoitteena on auttaa osallistujia suuntautumaan tulevaisuuteen toiveikkaasti ja näkemään mielekkään kuntoutuspolun jatkumisen Muistikompassi-kuntoutuksen jälkeen. Viimeinen ryhmätapaaminen voi olla muodoltaan juhlallisempi.

- Palvelut:
  Mitä palveluja osallistujat ovat löytäneet, ja miten he ovat niistä hyötyneet?

  Mistä saa tietoa, tukea ja palveluja -diojen avulla ohjaaja esittelee erilaisia muistisairaille suunnattuja palveluja.

  Ohjaaja jakaa kuntakohtaiset palveluoppaat ja Miten turvaan tahtoni toteutumisen? -oppaat

- Henkilökohtaisten Muistikompassi-kuntoutusta koskevien tavoitteiden tarkastelua:
  Ohjaaja jakaa edellisellä tapaamiskerralla täytetyt Minun tavoitteeni -lomakkeet

  Miten osallistujat jatkavat tästä eteenpäin? Mikä on tärkein tavoite jatkoa ajatellen? Mitä osallistuja aikoo tehdä sen toteutumiseksi lähiaikoina, esimerkiksi huomenna tai kuluvalla viikolla?

  Ohjaaja jakaa Hyvinvointiviikko-ohjelmamonisteet kotona hyödynnettäväksi, tavoitteen konkretisoinnin tueksi.

Kun tiedostamme ja ilmaisemme tavoitteemme, muuttuu tapamme tarkastella todellisuutta tavoitteiden toteutumisen kannalta edulliseksi.

- Muistikompassi-matkan yhteenveto Metsä-tehtävän avulla: Ohjaaja jakaa aiemmin Vertaiskompassiryhmissä tehdyt Metsä-tehtävät osallistujille. Kukin vuorollaan kertoo tehtävään kirjatut, tärkeimmät voimavaransa.

- Ohjaaja jakaa osallistujien henkilökohtaiset Alkukyselyt ja pyytää osallistujia kertomaan, miten Muistikompassikuntoutukselle alussa asetut odotukset ovat toteutuneet. Jos eivät, niin tuntuvatko ne yhä tärkeiltä?

- Ohjaajat sopivat osallistujien kanssa mahdollisesta seurantatapaamisen ajankohdasta.

4. Kuntoutusprosessin yhteenveto (ohjaajat voivat esimerkiksi juhlallisesti jakaa kullekin osallistujalle koosteen kuntoutuksesta runojen ja mietelauseiden muodossa) ja tapaamisen päättäminen.

4.3 Vertaiskompassitapaamisten teemat

Vertaisuus on muistisairaalle ja läheiselle voimaa antava kokemus ja suuri voimavara sairauden muuttaessa elämäntilannetta. Vertaisryhmään osallistuvalle on helpottavaa huomata, että hän ei ole tilanteessaan yksin. Osallistujien tilanteiden ainutlaatuisuus ja erilaisuus tulevat myös hyvin näkyviksi, kun vaihdetaan kokemuksia ja ajatuksia. Vertaisryhmän osallistujat ovat itse aktiivisia tiedonetsijöitä ja -tuottajia.

Jokaiseen vertaisryhmätapaamiseen sisältyvät vaiheet ovat Ryhmätapaamisen tavoitteet, Ennen ryhmää ja Ryhmätapaamisen kulku. Kaikissa tapaamisissa on

huomioitava vertaisuus ja voimavaralähtöisyys. Ryhmässä hyödynnetään erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Toiminta kiinteyttää ryhmää, tuottaa tunteita ja mahdollistaa vertaistuen sekä palautteen. Yhteenvedolle on hyvä varata riittävästi aikaa. Ryhmätapaamisen voi päättää kerran kokoavalla toiminnallisella tehtävällä, esimerkiksi kuvakortteja tai muita tehtäviä hyödyntämällä. Tällaisen koonnin tarkoituksena on tuoda esiin ja kiteyttää ”ryhmän tärkeä anti” ryhmäläisten näkökulmasta. Yhteenvedossa ohjaaja saa tietoa myös siitä, toteutuivatko ryhmäkerralle asetetut tavoitteet.

Vertaiskompassitapaamiset toteutuvat suljetun ryhmän periaatteella yhden ohjaajan vastatessa niistä. Ryhmän suositeltava koko on 5–8 osallistujaa, ja tapaamisen kesto noin kaksi tuntia. Suljetussa ryhmässä käsitellään asiat luottamuksellisesti. On tärkeää, että osallistujien henkilökohtaisille ilmaisuille on tilaa ja osallistujilla on mahdollisuus suremiseen. Ohjaajan tehtävä on kuitenkin johdattaa keskustelu rakentavaan, toivoa ja uudenlaisia näkökulmia avaavaan suuntaan.

4.3.1 Sairastuneiden vertaiskompassitapaamisten kolme esimerkkiä

Seuraavassa on esitelty sairastuneiden vertaiskompassitapaamisten kolme esimerkkisisältöä. Ohjaaja antaa tilaa ryhmäläisten keskusteluille ja huolehtii samalla, että hän kykenee katkaisemaan ryhmässä mahdollisesti ilmenevän kielteisyyden kierteen mitätöimättä osallistujien kokemuksia.

Ryhmässä on suositeltava hyödyntää toimintaa kommunikaation mahdollistajana. Esimerkeissä toiminnan muodoksi on valittu aivotreenit, joiden ajatellaan mahdollistavan uusien taitojen oppimista, voimaannuttavan ja virkistävän pelillisten onnistumisen kokemusten myötä sekä tarjoavan sopivaa tasapainoilua kunkin omien taitojen ja haasteiden välillä.

Kahdella sairastuneiden vertaiskompassitapaamisella hyödynnetään FORAMENCognitiveTablet-harjoitusohjelmia (ks. luku 2.3.2.).

1. Sairastuneiden vertaiskompassitapaaminen:
Orientaatio ryhmään – toiminnalla positiivisia tulevaisuuden näkymiä

Ryhmätapaamisen tavoite

Osallistujille muodostuu käsitys ryhmästä turvallisena ja myönteisenä. Jokainen rohkaistuu FORAMEN-harjoitteluun ja saa kokemuksen muutamasta eri harjoituksesta.

Ennen ryhmää

Ohjaaja tutustuu huolellisesti ryhmätapaamisella tehtäviin FORAMEN-harjoituksiin (ks. oppaan luku 2.3.2.). Ohjaaja voi tulostaa osallistujille esimerkiksi artikkeleita aivojen harjoittamisen hyödyllisyydestä.

- Kuvakortteja tai esimerkiksi lehdistä leikatuja kuvia
- Ohjaajan harkinnan mukaan kirjallisia ohjeita jaettaviksi osallistujille kotona tapahtuvaa liikunta- tai rentoutusharjoittelua varten

Ryhmätapaamisen kulku

- Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja toivottaa heidät tervetulleiksi.
- Tutustuminen jatkuu: nimien kertaus ja fiiliskortit: ”Valitse kortti, joka mielestäsi jollain tavalla liittyy omaan elämääsi.”

- Ensimmäisellä vertaisryhmätapaamisella ohjaaja esittelee vertaisryhmätoiminnan yleiset tavoitteet:
- Osallistuja tunnistaa arjen myönteisiä kokemuksia.
- Osallistuja tunnistaa omia selviytymiskeinojaan ja toimintatapojaan sekä löytää uusia suuntia arjen sujumisen edistämiseksi.
- Osallistuja jakaa ja saa ideoita pulmakohtien ratkaisemiseksi.
- Osallistuja saa tukea tunteiden kohtaamiseen, käsittelyyn ja hyväksymiseen.

Keskustellaan lyhyesti, miten tavoitteet vastaavat osallistujien odotuksia vertaisryhmätoiminasta.

- Mikäli ryhmäläiset ovat jo tutustuneet Impulssin Innostu aivotreenistä -osioon, voidaan tarkastella niitä kokemuksia tai muita aivotoimintojen harjoituksia. Ohjaaja kertaa lyhyesti kognitiivisen harjoittelun merkityksen (ks. I Kompassiryhmätapaaminen) kannustaen osallistujia aivotreenaukseen esimerkiksi tutkimusartikkelien avulla.
- FORAMEN-harjoittelu: tutustutaan yhdessä muutamiin erityyppisiin harjoituksiin, esimerkiksi:
  ETSI KUVAT (tarkkaavaisuus ja sen ylläpitäminen)
  MUISTA NÄKEMÄSI NUMEROSARJA (lyhytkestoinen muisti, visuaalinen sarjamuisti)
  JÄTKÄNSHAKKI (toiminnanohjaus ja ongelmanratkaisu)
  MUISTA NÄKEMÄSI ESINEET (pitkäkestoinen muisti; yhdistetty oppiminen ja tunnistaminen)
  RAKENNA KUVIO MALLISTA (visuospatiaalinen havaitseminen)
- Kotitehtävä: Tarkoitus on jatkaa edellä mainittujen harjoitusten kokeilemista.

- Ryhmätapaamisen lopettaminen:
- Ohjaaja koostaa lyhyesti tapaamisen ja kertaa sovitut asiat – myös sen, miten monta vertaisryhmätapaamista on jäljellä.
- Ryhmäläisillä on mahdollisuus jakaa tunnelmiaan.
- Liikunta- tai rentoutustuokio, jonka yhteydessä ohjaaja voi jakaa kirjallisia liikunta- tai rentoutusharjoitusohjeita kotiharjoittelua varten.

2. Sairastuneiden vertaiskompassitapaaminen:
Arvostus ja myönteinen uuden oppiminen

Ryhmätapaamisen tavoite

Osallistujat saavat tilaisuuden kertoa hiukan omasta elämäntarinastaan ja tuntevat saavansa arvostusta kokemustensa pohjalta. Osallistujat saavat myönteisiä ja opettavia aivotreenikokemuksia.

Ennen ryhmää

Ryhmäläisiä on pyydetty tuomaan mukanaan itselle tärkeä valokuva tai muu esine (ohjaajan on hyvä varautua myös kuvakorteilla). Ohjaaja tutustuu huolellisesti ryhmätapaamisella harjoiteltaviin FORAMEN-harjoituksiin (ks. oppaan luku 2.3.2.).

- ohjaajan harkinnan mukaan kirjallisia ohjeita jaettaviksi osallistujille kotona tapahtuvaa liikunta- tai rentoutusharjoittelua varten

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja toivottaa heidät tervetulleiksi.

2. Tutustuminen jatkuu. Jokainen esittelee vuorollaan itselle tärkeän valokuvan tai esineen ja kertoo, mitä se tuo mieleen ja miksi se on tärkeä.
3. Osallistujat kertovat kokemuksiaan FORAMENCognitiveTablet-harjoittelusta kotona ja erityisesti edellisen Vertaiskompassiryhmätapaamisen harjoituksista.

4. FORAMEN-harjoittelu: tutustutaan yhdessä muutamiin erityyppisiin harjoituksiin, esimerkiksi:
   PÄÄTTELE SALASANA (toiminnanohjaus ja ongelmanratkaisu)
   TUNNISTA SANAT (tarkkaavaisuus ja sen ylläpitäminen)
   MUISTA VIESTI (pitkäkestoinen muisti; havainnointi ja mieleen palautus)
   SUDOKU (toiminnanohjaus ja ongelmanratkaisu)
   MUISTA KUULEMASI SANAT (lyhytkestoinen muisti; auditiivinen, häirinnän vaikutus mieleen palautukseen)

5. Kotitehtävä: Tarkoitus on jatkaa edellä mainittuihin harjoituksiin tutustumista.

6. Ryhmätapaamisen lopettaminen:
   - Ohjaaja koostaa lyhyesti tapaamisen ja kertaa sovitut asiat – myös sen, kuinka monta tapaamista on jäljellä.
   - Ryhmäläisillä mahdollisuus jakaa tunnelmiaan.
   - Liikunta- tai rentoutustuokio, jonka yhteydessä ohjaaja voi jakaa kirjallisia liikunta- tai rentoutusharjoitus-ohjeita kotiharjoittelua varten.

3. Sairastuneiden vertaiskompassitapaaminen:
Mitä olen oppinut itsestäni Muistikompassi-matkalla?

Ryhmätapaamisen tavoite

Osallistujien keinot selviytymisen ja hyvinvoinnin tukemisesta selkiytyvät. He saavat tilaisuuden ilmaista tulevaisuuteen liittyviä huoliaan ja pelkojaan. Toisaalta osallistujat myös tiedostavat, mitkä ovat omien haaveiden ja toiveiden toteutumista tukevat voimavarat.

Ennen ryhmää

- Kuvakortteja (ks. Kompassiryhmätapaamiset) tai esimerkiksi lehdistä leikatuja kuvia
- Metsä -tehtävät (Liite 15.)
- Kokoavan Metsä-tehtävän tekemisessä auttavat osallistujien aiemmin täyttämät Arvotehtävä ja Minun tavoitteeni -lomakkeet, jotka on hyvä ottaa tälle ryhmätapaamiselle mukaan
- Ohjaajan harkinnan mukaan kirjallisia ohjeita osallistujille kotona tapahtuvaa liikunta- tai rentoutusharjoittelua varten (huomioithan myös mahdollisuuden hyödyntää Impulssia)

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja vastaanottaa ryhmäläiset ja toivottaa heidät tervetulleiksi.

2. Osallistujat kertovat kuulumisensa kuvakorttien avulla (samalla nimien kertaus).

Huomioithan myönteisyyden, esimerkiksi ohjaaja voi ohjeistaa: ”Valitse yksi kortti, joka kuvaa mielestäsi sinulle viime aikoina iloa tuottanutta asiaa.”

3. Osallistujat kertovat kokemuksiaan FORAMEN-harjoitusten käytöstä kotona ja erityisesti edellisen Vertaiskompassiryhmätapaamisen harjoituksista.
4. Ohjaaja jakaa ja ohjeistaa Metsä -tehtävän. Tarvittaessa ohjaaja on osallistujien tukena tehtävän teossa apukysymyksiä kysyen, kannustaen ja aiemmista keskusteluista tärkeitä kohtia esiin nostaen.

   Metsä-tehtävään kirjataan:
   - voimavaroja, arvoja ja vahvuuksia
   - haaveita, toiveita ja tavoitteita
   - kolme elämän huipputapahtumaa
   - ajankohtaisia tunteita
   - asioita, jotka estävät tai hidastavat matkaa
   - murheita, elämän merkittäviä vastoinkäymisiä ja pelkoja
   - jotakin muuta tärkeää ja huomioimisen arvoista

   Tehtävää tehdessä voi hyödyntää Arvo- ja Minun tavoitteeni -tehtäviä, mikäli niitä on aiemmin tehty. Kun kaikki ovat saaneet tehtävänsä valmiiksi (tärkeää on ainakin voimavarojen kirjaaminen), ohjaaja nostaa keskusteluun joitakin kohtia. Mikäli keskustellaan murheista, vastoinkäymisistä ja peloista, on tunteiden käsittelylle sekä toivon ja uusien näkökulman rakentamiselle hyvä varata riittävästi aikaa. Ohjaaja pyytää osallistujia laittamaan paperit talteen omaa myöhempää käyttöä varten. Tehtävän teemoista on mahdollista keskustella myös yhdessä läheisen kanssa viimeisellä Kompassiryhmätapaamisella.
5. Kotitehtävä: Tarkoitus on jatkaa edelleen aivotreenien käyttöä.
6. Ryhmätapaamisen lopettaminen:
   - Ohjaaja koostaa lyhyesti tapaamisen ja kertaa sovitut asiat, esimerkiksi sen, että jäljellä on vielä viimeinen Muistikompassi-ryhmätapaaminen.
   - Osallistujilla on mahdollisuus jakaa tunnelmiaan.
   - Liikunta- tai rentoutustuokio, jonka yhteydessä ohjaaja voi halutessaan jakaa kirjallisia liikunta- tai rentoutusharjoitusohjeita kotona tapahtuvaa harjoittelua varten.

4.3.2 Läheisten vertaiskompassitapaamisten kolme esimerkkiä

1. Läheisten Vertaiskompassitapaaminen:
Elämäntilanne läheisen näkökulmasta ja selviytymiskeinot arkeen

Ryhmätapaamisen tavoitteet

- Osallistujat saavat tilaisuuden kuvata elämäntilanteitaan.
- Osallistujat tunnistavat selviytymiskeinoja ja nimeävät kehityskohtia.
- Osallistujat jakavat ja saavat selviytymiskeinoja.

Ennen ryhmää

- Kuvakortit
- Värikynät

- Selviytymiskeinoja läheisille -tehtävät (Liite 16.)
- Yksitoista sanaa -runotehtävät osallistujille (Liite 17.) ja siihen liittyvä Yksitoista sanaa -ohje ohjaajalle (Liite 18.)

Aiheeseen liittyvä opas, esimerkiksi Välitä tunne – Turvataitoja muistisairauteen sairastuneen läheiselle. Oppaan voi tilata Mikkelin seudun Muisti ry:stä sähköpostitse (sirpa.kaariainen@mikkelinseudunmuisti.fi) ja se on myös saatavissa osoitteessa: http://www.violary.fi/wp-content/uploads/2014/11/VALMU-opas_LOW.pdf.

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja kuvaa oman roolinsa ryhmässä ja tapaamisen tarkoituksen. Hän kertoo myös, että kaikki osallistuvat ryhmässä omalla panoksellaan. Ryhmän sisällöt ja anti muotoutuvat aina ryhmän mukaan. Hän muistuttaa jokaisella tapaamiskerralla ryhmäläisten välisestä luottamuksellisuudesta. Tämä tekee ryhmästä turvallisen paikan puhua omista kipeistäkin asioista.

2. Ryhmäläiset esittäytyvät erityisesti, jos edellisestä tapaamisesta on kulunut aikaa ja/tai ryhmäläiset eivät ole vielä tuttuja toisilleen: Kuka olen ja kenen mukana olen kuntoutuksessa?

3. Käydään yhdessä läpi kuulumiset ja kuntoutuksesta tehdyt havainnot tähän asti, niin että jokainen saa sanoa jotain.
   Kuulumiset voi vaihtaa kuvakorttien avulla, esimerkiksi teemalla: ”Mitä tärkeää haluat kertoa ryhmälle valitsemasi kuvan avulla?”
   Tarkoituksena on, että jokainen voi rauhassa keskittyä tähän hetkeen ja antaa aiemman tilanteen tai tapahtuman jäädä taka-alalle.

4. Ensimmäisellä vertaisryhmätapaamisella käydään läpi vertaisryhmätoiminnan tavoitteet yleisesti:
   - Arjen myönteisten kokemuksien tunnistaminen
   - Omien selviytymiskeinojen ja toimintatapojen tunnistaminen sekä uusien suuntien löytäminen arjen sujumisen edistämiseksi
   - Ideoiden jakaminen ja saaminen arjen pulmakohtien ratkaisemiseksi
   - Tuen saaminen tunteiden kohtaamiseen, käsittelyyn ja hyväksymiseen

   Keskustellaan lyhyesti siitä, miten tavoitteet vastaavat osallistujien odotuksia vertaisryhmätoiminnalle.

5. Ohjaaja käy läpi ryhmätapaamisen tavoitteet.

6. Siirrytään tapaamiskerran aiheisiin Alkutilanne läheisen näkökulmasta ja Selviytymiskeinoja läheiselle.

   - Alkutilanne läheisen näkökulmasta:
     Keskustellaan perheiden tilanteesta nyt.

     Apukysymykset:
     - o Missä sairastunut tarvitsee apuasi? Mitkä toimet sujuvat entiseen tapaan?
     - o Miten läheisen sairastuminen on vaikuttanut elämääsi ja rooliisi perheessänne?
     - o Kuinka oma toimintasi on muuttunut läheisesi sairastumisen jälkeen eri elämänalueilla?

- Mitä asioita et voi tehdä kuten ennen? Entä mitä voit tehdä entiseen tapaan?

- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? Mistä et haluaisi luopua? Mitkä asiat tuottavat sinulle mielihyvää ja iloa?

- Selviytymiskeinoja läheiselle -tehtävä:
  Ohjaaja jakaa Selviytymiskeinoja läheisille -tehtävän kaikille. Luetaan kohdat ääneen. Kukin merkitsee tärkeät kohdat värikynillä tehtävän ohjeen mukaan.

  Tehtävän käsittely:
  Tehtävä käsitellään väri kerrallaan. Ohjaaja nostaa joitakin tärkeitä kohtia laajempaan keskusteluun. Jokainen saa kertoa vuorollaan 2–3 kohtaa, joissa nyt on jo hyvä ja mikä toimii arjessa. Vastaavasti käydään läpi omat kehitys-kohdat (2–3 kohtaa).

- Kotitehtävä:
  Jokainen nimeää yhden tällä hetkellä tärkeimmältä tuntuvan kehityskohdan. Tärkeimmiksi nimettyihin kohtiin palataan seuraavalla tapaamiskerralla.

7. Ohjaaja voi jakaa oppaat kaikille harkintansa mukaan.

8. Ryhmätapaamisen lopettaminen: Ryhmäkerran lopettamisessa voidaan hyödyntää Yksitoista sanaa -runotehtävää. Tehtävää voi edeltää lyhyt rentoushetki. Ohjaaja jakaa tehtävälomakkeet ja kuvaa tehtävän (ks. Yksitoista sanaa -ohje ohjaajalle). Lopuksi halukkaat voivat lukea runonsa ääneen. Ohjaaja voi peilata runojen sisältöjä tapaamiskerralle asetettuihin tavoitteisin.
   Vaihtoehtona Yksitoista sanaa -runotehtävälle:
   Ohjaaja kysyy osallistujien kokemuksia ryhmäkerrasta seuraavien apukysymysten avulla:
   - Mitä tärkeää tai oleellista jäi tästä ryhmätapaamisesta mieleesi?
   - Mitä tärkeää otat tästä ryhmätapaamisesta mukaasi?
   - Saitko sanottua, mitä halusit? Jos et, niin miksi?

Ohjaaja kiittää osallistujia asioiden jakamisesta, osallistumisesta ryhmässä ja muistuttaa luottamuksellisuudesta. Lisäksi hän muistuttaa ryhmää seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja sen sisällöstä.

2. Läheisten Vertaiskompassitapaaminen:
Kommunikaation ja käyttäytymisen muuttuminen

Ryhmätapaamisen tavoitteet

Läheisen on hyvä olla tietoinen muistisairauden aiheuttamista pulmista sairastuneelle. Tietoisuus haastaa myös omien ajattelu- ja asennoitumistapojen tarkasteluun. Läheisen tiedoilla, tavalla ajatella ja asennoitua on suuri merkitys hänen ja sairastuneen kohtaamissa. Aito läsnäolo, kiireettömyys ja sairastuneen toiminnan tarkoituksellisuuden ymmärtäminen edistävät molempien hyvinvointia.

Tavoitteita ovat:
- Läheisten tietous sairauteen liittyvistä muutoksista sairastuneen käyttäytymisessä ja vuorovaikutuksessa lisääntyy.

- Läheiset rohkaistuvat tarkastelemaan omien valintojensa, toimintansa ja tunnetilojensa vaikutuksia vuorovaikutustilanteisiin ja omaan jaksamiseen.
- Läheisille tulee näkyväksi heidän oman hyvää vuorovaikutusta tukevan toimintatapansa myönteinen merkitys omaan ja sairastuneen hyvinvointiin.

Ennen ryhmää

- Kuvakortit
- Värikynät
- Kommunikaation muuttuminen -tehtävät (Liite 19.)
- Muutokset sairastuneen käyttäytymisessä -tehtävä (Liite 20.)
- Yksitoista sanaa -runotehtävät osallistujille (Liite 17.) ja siihen liittyvä Yksitoista sanaa -ohje ohjaajalle (Liite 18.)
- Harkinnan mukaan aiheeseen liittyvät oppaat luettavaksi itselle ja jaettaviksi osallistujille:
  - Kohdaten – opas vuorovaikutukseen muistisairaan ihmisen kanssa. Saatavissa osoitteessa: http://papunet.net/teemat/muisti
  - Muistisairauden kohtaaminen – opas muistisairaan perheelle ja läheisille. Saatavana myös ruotsiksi. Saatavissa osoitteessa: http://www.novartis.fi/
  - Välitä tunne – turvasanoja muistisairauteen sairastuneiden läheisille. Saatavissa osoitteessa: http://www.violary.fi/wp-content/uploads/2014/11/VALMU-opas_LOW.pdf.
  - Muistisairaan ihmisen kohtaaminen. Home Instead Seniori-hoiva ja Suomen muistiasiantuntijat. Saatavissa osoitteessa: http://www.homeinstead.fi/sites/default/files/content-attachments/HISC_Alzheimer_opas_FINAL_A5_150828.pdf

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja kertaa vertaistapaamisen tarkoituksen ja säännöt tarpeen mukaan. Tärkeimmät kuulumiset käydään läpi vapaasti keskustellen, mutta kuitenkin niin, että jokainen kertoo jotakin nyt tärkeältä tuntuvaa.

2. Kotitehtävän läpikäyminen: Käydään läpi myös edellisellä vertaistapaamisella tärkeimmiksi uusiksi selviytymiskeinoiksi nimettyjen asioiden toteutumista arjessa. Ohjaaja kiinnittää huomion onnistumisiin ja kannustaa jatkamaan: ”Mitä tärkeää haluat kertoa ryhmälle?”

3. Ohjaaja kertoo tapaamisen tavoitteet.

4. Siirrytään ensimmäiseen teemaan Kommunikaation muuttuminen.
   - Kuva- tai taidekortit:
     - Ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan kortin, joka kuvaa parhaiten läheisen suhdetta sairastuneeseen. Kukin kertoo vuorollaan, mitä kuva kertoo. Pohditaan yhdessä kuultua.
   - Ohjaaja jakaa Kommunikaation muuttuminen -tehtävät kaikille luettavaksi rauhassa.
   - Käydään keskustellen läpi sairastuneen ja läheisen kommunikaation muuttumista: Mitä olette huomanneet? Minkälaisia vaikutuksia muutoksilla on ollut arkielämään?

- Sitten läheiset korostavat väreillä omia vahvuuksiaan ja kehityskohtiaan tehtävän ohjeen mukaan.

5. Kotitehtävä: Ohjaaja kannustaa osallistujia ottamaan yhden uuden ja tärkeäksi kokemansa vuorovaikutusta edistävän keinon käyttöön nyt.

6. Tehdään luovuuteen ja oivaltamiseen liittyvä harjoitus Erilaiset näkökulmat yhteiseksi tarinaksi:
   - Ohjaaja pyytää osallistujia asettamaan alussa valitsemansa kortit pöydälle vierekkäin. Katsotaan kuvia uusin silmin ja pohditaan, mitä yhteistä tai samaa niissä on? Mitä erilaista ne sisältävät?
   - Lopuksi korteista rakennetaan yhteinen mielikuvituksellinen tarina. Ohjaaja voi laittaa ensimmäisen kortin, ja kuka vaan voi jatkaa tarinaa omalla kortillaan.
   - Tehtävän tarkoituksena on aktivoida luovuutta ja oivalluksia. Tärkeää on kuulla toisen tarina, heittäytyä siihen mukaan ja nähdä omassa kortissa jotakin aivan uutta.
   - Tarinoinnin jälkeen ohjaaja kannustaa käyttämään luovuutta myös arjen hankalissa tilanteissa.

7. Ohjaaja jakaa Muutokset muistisairaan käyttäytymisessä -tehtävät osallistujille rauhassa luettaviksi.

   Pohditaan yhdessä, millaisia muutoksia osallistujat ovat huomanneet. Miten he ovat selvinneet tilanteista?

8. Ryhmätapaamisen lopettaminen: Ryhmäkerran lopettamisessa voidaan hyödyntää Yksitoista sanaa -runotehtävää. Tehtävää voi edeltää lyhyt rentoushetki. Ohjaaja jakaa tehtävälomakkeet ja kuvaa tehtävän (ks. Yksitoista sanaa -ohje ohjaajalle). Lopuksi halukkaat voivat lukea omat runonsa ääneen. Ohjaaja voi peilata runojen sisältöjä tapaamiskerralle asetettuihin tavoitteisin.
   Vaihtoehtona Yksitoista sanaa -runotehtävälle:
   Ohjaaja kysyy osallistujien kokemuksia ryhmäkerrasta seuraavien apukysymysten avulla.
   - Mitä tärkeää tai oleellista jäi tästä ryhmätapaamisesta mieleesi?
   - Mitä tärkeää otat tästä ryhmätapaamisesta mukaasi?
   - Saitko sanottua, mitä halusit? Jos et, niin miksi?

   Ohjaaja kiittää osallistujia asioiden jakamisesta, osallistumisesta ryhmässä ja muistuttaa luottamuksellisuudesta. Lisäksi hän muistuttaa ryhmää seuraavan tapaamisen ajankohdasta ja sen sisällöstä.

3. Läheisten Vertaiskompassitapaaminen:
Tulevaisuuteen suuntautuminen – miten tästä eteenpäin?

Ryhmätapaamisen tavoitteet

- Läheisten tiedot kuntoutus- ja palvelupolkuun tarjoamista mahdollisuuksista lisääntyvät.
- Läheisten ajatukset oman selviytymisen ja hyvinvoinnin tukemisesta selkiytyvät.
- Läheisten tiedot muistisairaiden ja läheisten tueksi suunnatuista palveluista lisääntyvät.
- Läheisten luottamus tulevaisuuteen lisääntyy siihen varautumalla.

Ennen ryhmää:

- Kuvakortit (ks. Kompassitapaamiset)
- Kynät
- Hyvä arki ja hoitojärjestelmä -lomakkeet (Liite 21)
- Omaishoitotilanteen tunnistaminen on tärkeää -tehtävät (Liite 22)
- Metsä -tehtävät (Liite 15)
- Yksitoista sanaa -runotehtävät (Liite 17) osallistujille ja siihen liittyvä Yksitoista sanaa -ohje ohjaajalle (Liite 18.)

Ryhmätapaamisen kulku

1. Ohjaaja kertaa vertaistapaamisen tarkoituksen ja säännöt tarpeen mukaan.

2. Tärkeimmät kuulumiset käydään läpi vapaasti keskustellen.

3. Kotitehtävän läpikäyminen: Käydään läpi edellisellä vertaistapaamisella kommunikaation parantamiseen liittyvän kehityskohdan toteutumista arjessa. Painotetaan onnistumisia ja pohditaan, mitä hyvää muutos on tuonut tullessaan.

4. Ohjaaja kertoo tapaamisen tavoitteet.

5. Ohjaaja jakaa Hyvä arki ja hoitojärjestelmä -lomakkeet, jotka käydään läpi keskustellen. Mitkä palvelut ovat jo tuttuja? Mitä kysymyksiä tai pohdintoja herää?

6. Ohjaaja jakaa Omaishoitotilanteen tunnistaminen on tärkeää -tehtävät, joiden tuloksia käydään yhdessä läpi. Aiheen alustuksena voi hyödyntää harkinnan mukaan muun muassa seuraavia videoita:

   Mitä omaishoito on? Julkaistu 17.3.2015. Haastattelussa Kristiina Mustakallio Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnanjohtaja. Videolla käydään läpi, mitä kaikkea omaishoito pitää sisällään. Kesto 3:18. Saatavissa osoitteessa: https://www.youtube.com/watch?v=L4LA5n3zyo4

   Mitä tukea omaishoitaja voi saada? Julkaistu 17.3.2015. Haastattelussa Kristiina Mustakallio Espoon ja Kauniaisten Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminnanjohtaja. Videolla käydään läpi, mitä eri tukia omaishoitaja voi hakea ja saada. Kesto 3:58. Saatavissa osoitteessa: https://www.youtube.com/watch?v=Z9JXDtNWe3g

   Kokemuksia omaishoitajuudesta. Key. Julkaistu 9.11.2012. Kesto 4:32. Saatavissa osoitteessa: https://www.youtube.com/watch?v=SqgPx_3S4AI

   Kohdissa 5. ja 6. nousevia palveluohjaustarpeita voi jatkotyöstää henkilökohtaisessa ohjauksessa.

7. Ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan itselleen kortin, joka kuvaa tärkeää voimavaraa, sekä kortin, joka kuvaa jotakin elämän huipputapahtumaa. Mietitään yhdessä, miten voimavarat ovat käytössä arjessa. Nimetään huipputapahtumia. Löydetään myös yhtäläisyyksiä ja samaistumisen kohtia.

Kortit auttavat myös seuraavassa Metsä-tehtävässä, jonka ohjaaja ohjeistaa:

Ohjaaja jakaa Metsä -tehtävät

Metsä-tehtäviin kirjataan:

- Voimavaroja, arvoja ja vahvuuksia
- Haaveita, toiveita ja tavoitteita
- Kolme elämän huipputapahtumaa
- Ajankohtaisia tunteita
- Asioita, jotka estävät tai hidastavat matkaa
- Murheita, elämän merkittäviä vastoinkäymisiä ja pelkoja
- Jotakin muuta tärkeää ja huomioimisen arvoista

Itsenäiseen tehtävän työstämiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Kun kaikki ovat saaneet tehtävänsä valmiiksi, ohjaaja nostaa keskusteluun joitakin kohtia. Haaveet ja toiveet sekä matkaa hidastavat asiat ovat tärkeitä teemoja käsiteltäväksi kuntoutuksen loppupuolella. On hyödyllistä pohtia, mikä tai mitkä asiat estävät itselle tärkeän toiveen tai haaveen toteuttamista. Yhdessä voidaan miettiä, ovatko esteiksi koetut asiat edelleen nykyisyyden tai tulevaisuuden toteutumisen esteinä. Ovatko esteet todellisia vai enemmänkin mielessä luotuja ja tapoja ajatella? Mitä pitäisi tapahtua, että estettä ei enää olisi?

Mikäli keskustellaan murheista, vastoinkäymisistä ja peloista, on tunteiden käsittelylle sekä toivon ja uusien näkökulmien rakentamiselle hyvä varata riittävästi aikaa. Ohjaaja pyytää, että osallistujat laittavat paperit talteen omaa myöhempää käyttöä varten. Tehtävän teemoista on mahdollista keskustella myös yhdessä sairastuneen kanssa viimeisellä Kompassiryhmätapaamisella.

8. Ryhmätapaamisen lopettaminen: Ryhmäkerran lopettamisessa voidaan hyödyntää *Yksitoista sanaa* -runotehtävää. Tehtävää voi edeltää lyhyt rentoushetki. Ohjaaja jakaa tehtävälomakkeet ja kuvaa tehtävän (ks. runotehtävän ohje ohjaajalle). Lopuksi halukkaat voivat lukea omat runonsa ääneen. Ohjaaja voi peilata runojen sisältöjä tapaamiskerralle asetettuihin tavoitteisiin.

   Ohjaaja kysyy osallistujien kokemuksia ryhmäkerrasta seuraavien apukysymysten avulla:

   - Mitä tärkeää tai oleellista jäi tästä ryhmätapaamisesta mieleesi?
   - Mitä tärkeää otat tästä ryhmätapaamisesta mukaasi?
   - Saitko sanottua, mitä halusit? Jos et, niin miksi?

   Ohjaaja kiittää osallistujia asioiden jakamisesta, osallistumisesta ryhmässä ja muistuttaa luottamuksellisuudesta. Lisäksi hän muistuttaa ryhmää seuraavan Kompassiryhmätapaamisen ajankohdasta ja sen sisällöstä.

LOPUKSI

Muistikompassissa kuntoutus toteutuu yksilön ja hänen ympäristönsä välisenä muutos- ja vuorovaikutusprosessina, jonka tavoitteena on osallistujan toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja itsenäisen selviytymisen edistäminen. Kuntoutus on suunnitelmallista ja sen tarkoituksena on auttaa muistisairasta henkilöä löytämään omat voimavaransa ja hallitsemaan elämäntilanteensa. Muistikompassissa on keskeistä, että kuntoutus nähdään asiakaslähtöisenä muutosprosessina, jossa muistisairas on aidosti osallisena. Aktiivinen osallistuminen ja toimijuus edellyttävät, että kuntoutuja voi tehdä itse suunnitelmia ja valintoja sekä asettaa tavoitteita ja arvioida tuloksia. Kuntoutus on siten prosessi, jonka muistisairas henkilö itse toteuttaa ammattilaisten ja läheisten tuella. Tuloksellinen kuntoutus edellyttää myös sitä, että ihmisen fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä tapahtuu kuntoutumista tukevia muutoksia.

Muistikompassi-kuntoutuksessa myös sairastuneen läheistä tuetaan vahvistamaan voimavarojaan ja selviytymiskeinojaan sekä tunnistamaan sairastuneen tarpeita. Osallistujien tavoitteet tähtäävät lopulta kunkin yksilöllisen elämänlaadun parantumiseen. Kuntoutuksessa eri osapuolten välinen dialogi ja keskustelut tukevat tasavertaisuutta ja lisäävät yhteistä ymmärrystä.

Hankkeessa kehitetty Impulssi-sovellus tarjoaa muistisairaille henkilöille ja läheisille uudenlaisia toimintamahdollisuuksia kotona. Ohjelmisto tarjoaa tavoitteellista ja merkityksellistä toimintaa, joka vahvistaa elämänhallinnan tunnetta. Muistikompassi-kuntoutuksessa Impulssi-sovellus on osa laajempaa kuntoutuksen hyviä käytänteitä hyödyntävää kuntoutuskokonaisuutta.

On aika kiittää. Olemme oppineet tämän hankkeen aikana paljon, erityisesti hankkeen aikaisiin kuntoutusryhmiin osallistuneilta sairastuneilta ja heidän läheisiltään. Osallistujien 112 elämäntarinaa, rakentavat palautteet ja kehitysehdotukset ovat lisänneet ymmärrystämme ja mahdollistaneet kehitystyön. Tämä opas on toteutettu osana Muistiluuri-hanketta Raha-automaattiyhdistyksen kolmivuotisella avustuksella. Hanke on edellyttänyt monialaista yhteistyötä ja osaamista. Kiitämme kaikkia hankkeen ohjausryhmän osallistuneita innostuneesta ja idearikkaasta työskentelystä, joka on mahdollistanut laaja-alaisen lähestymistavan ja hankkeen tavoitteen mukaisen työskentelyn. Ilman teknologian ja ohjelmoinnin osaajaa Samppa Valkamaa olisimme olleet monta kertaa kateissa sekä teknologisten ratkaisujen että ajatustemme kanssa. Neuropsykologian asiantuntijat Jaana Sarajuuri ja Sanna Koskinen ovat mahdollistaneet FORAMEN-CognitiveTabelt -harjoitusohjelman kehittämisen. He ovat myös olleet mukana kuntoutusryhmissä motivoimassa osallistujia ohjelmiston käyttöön. Ari Rosenvall on jakanut lääketieteellistä asiantuntemustaan ja alan pitkää kokemustaan ohjausryhmän ja osallistujien hyödyksi. Tärkeän panoksensa kuntoutusryhmien toteuttamisessa ovat antaneet myös Omaishoitajat ja läheiset liiton Malla Heino ja Sandra Gehring sekä Suomen muistiasiantuntijat ry:n (SUMU) Henna Nikumaa. Muistiliitto ry:n valikkoryhmän (Anita Pohjanvuori, Virva Ryynänen ja Mailis Heiskanen) sekä SUMU:n Maisa Toljamon ja Tarja Kuntsin asiantuntemusta ja kommentteja oppaan sisällön tarkistamisessa on myös tarvittu. Meitä kirjoittajia ammatillisella kokemuksellaan luotsanneen Soili Mustosen työnohjaus on auttanut näkemään toisin silloin, kun se on ollut tarpeen. Kiitos kuuluu myös useiden muiden hankkeiden toimijoille, Muistiliitolle ja sen paikallisyhdistyksille, kunnissa toimiville muistikoordinaattoreille ja -hoitajille sekä Alva-verkostolle suuresta avusta rekrytoinneissa ja hankkeen tuotoksien levittämisessä. Hankkeen toteutumisesta kiitämme myös Miina Sillanpään Säätiössä hanketta valmistelleita sekä matkan varrella meitä kannustaneita nykyisiä ja entisiä työtovereitamme.

Hankkeen kolmivuotisella taipaleella on tarvittu luovaa uteliaisuutta, ripaus hulluutta, rutkasti innostusta, useita mokia sekä pieniä ja isoja onnistumisia. Ne ovat mahdollistuneet tämän hankkeen aikana vallinneen sallivan ja kannustavan ilmapiirin ansiosta.

KIRJALLISUUS

Alkoholiongelmaisen motivoiva haastattelu (2015). Käypä hoito -suositus. Simojoki, K. Saatavissa osoitteessa: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=4FFCB51E277681A49CB0BBB3A9E59721?id=nak04628

Arifullen-Hämäläinen, U. 2011. Muista Pääasia – ohjaajan opas.
Miina Sillanpään Säätiön julkaisuja B:33. Helsinki. Saatavissa osoitteessa: http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/02/Muista-Paaasia-Ohjaajan-opas-sis-diat-ja-liitteet.pdf

Burakoff, K. & Haapala. P. (2013). KOHDATEN – opas vuorovaikutukseen muistisairaan ihmisen kanssa. Helsinki. Tikoteekki. Saatavissa osoitteessa: http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf

Cognitive Training Program Shows 10-Year Benefit in Areas of Speed and Reasoning in Older (2014). Individuals Johns Hopkins University. Saatavissa osoitteessa: http://www.jhsph.edu/news/news-releases/2014/cognitive-training-program-shows-10-year-benefit-in-older-people

Elämää muistisairauden kanssa – kuntoutusopas muistisairaille ja heidän läheisilleen (2015). Helsinki: Muistiliitto ry. Saatavissa osoitteessa: http://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/luettavaa-ja-tekemista/

FORAMENRehab® (n.d.). Kognitiiviset kuntoutusohjelmat. Sarajuuri, J. & Koskinen, S. Multimedia J&J Intressi Oy. Saatavissa osoitteessa: http://www.intressi.com/foramen/index.asp?page=projekti.htm

Frankl, V. E. (2010). Ihmisyyden rajalla. 4. painos. Helsinki: Otava.

Granö, S., Heimonen, S. & Koskisuu, J. (2006). Kuntoutuksen sanakirja muistihäiriö- ja dementiatyöhön. Helsinki: J-Paino Oy.

Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (2014). Muistisairaan kuntouttava hoito. Porvoo: Bookwell Oy, Otava.

Harra, T. (2014). Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavissa osoitteessa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61769/Harra_Toini_ActaE_156pdfA.pdf?sequence=2

Heimonen, S. (2005). Työikäisenä Alzheimerin tautiin sairastuneiden ja heidän puolisoidensa kokemukset sairauden alkuvaiheessa. Jyväskylän yliopisto.

Härmä, H. & Granö, S. (2011). Työikäisen muisti ja maistisairaudet. Helsinki: WSOpro Oy.

Jyväkorpi, S.(2013). Syö muistaaksesi – ravitsemus aivoterveyden edistäjänä. Helsinki: Suomen muistiasiantuntijat ry.

Kinnunen, P. & Sohkanen. J. (2014). Välitä tunne – turvasanoja muistisairauteen sairastuneiden läheisille. Mikkelin seudun muisti Ry. Saatavissa osoitteessa: http://mikkelinseudunmuisti.fi/wp-content/uploads/2014/11/VALMU-opas_LOW.pdf

Koski, A. (2014). Muistisairauden kohtaaminen – opas muistisairaan perheelle ja läheisille. Espoo: Novartis Finland Oy. Saatavissa osoitteessa: http://www.novartis.fi/

Kouvolan seudun Muisti ry & Muistiliitto ry (2015). Kohti parempaa aivoterveyttä – opas aivojen huoltoon ja hyvinvointiin. Saatavissa osoitteessa: http://www.muistiliitto.fi/files/9314/3954/8663/Kohti_parempaa_aivoterveytta_-_Opas_aivojen_huoltoon_ja_hyvinvointiin.pdf

Laurila, J., Pitkälä, K. & Rahkonen, T. (2006). Dementiapotilaan äkillisen sekavuustilan hoito –opas lääkäreille ja hoitohenkilökunnalle. Helsinki. Suomen dementiahoitoyhdistys. Saatavissa osoitteessa: http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/DEMdeliriumOpasLR.pdf

Martela, F. (2015). Valonöörit. Sisäisen motivation käsikirja. 3. painos. Helsinki: Gummerus.

Minäkö omaishoitaja? Ensiopas omaishoidosta (2012). Halmesmäki, A.-M., Herranen, L., Järnstedt, P., Kauppi, S., Lamminen, M., Malmi, M., Pitkänen, A.-M. & Väisänen, M. (toim.). Lakeuden Omaishoitajat ry, Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Joensuunseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry & Suomen omaishoidon verkosto. Saatavissa osoitteessa: http://www.omaishoidonverkosto.fi/sites/omaishoidonverkosto.fi/files/materiaali/ensiopas2010.pdf

Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakointiin (2016). Nikumaa, H. & Koponen, E. (toim.). Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 1/2016. Helsinki. Saatavissa osoitteessa: http://www.muistiasiantuntijat.fi/julkaisut

Motivoiva haastattelu (2014). Käypä hoito -suositus. Järvinen, J. Saatavissa osoitteessa: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=F0FB3BAFF18264771361705 2787A416F?id=nix02109

Muistisairauksien diagnostiikka ja hoito. Käypä hoito -suositus (2010). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. Saatavissa osoitteessa: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50044

Nelson, D. L. – Jepson-Thomas, J. (2003). Occupational Form, Occupational Performance, and a Conceptual Framework for Therapeutic Occupation. In Kraemer, P. – Hinojosa, J. – Brasic Royeen, C. (eds.). Perspectives in Human Occupation. Participation in Life. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 87–155.

Oksanen, J. (2014). Motivointi työvälineenä. Helsinki: Gummerus.

Piippo, S. (2014). Mielen ruokaa. Ravinnon vaikutus muistiin, jaksamiseen ja henkiseen tasapainoon. Helsinki: Minerva Kustannus oy.

Ravinto ja liikunta tasapainoon! -esite (n.d.). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavissa osoitteessa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravinto_ja_liikunta_tasapainoon.pdf

Rebok, G. W., Ball, K., Guey, L. T., Jones, R. N., Kim, H.-Y., King, J. W., Marsiske, M., Morris, M., Tennstedt, S. L., Unverzagt, F. W. & Willis, S. L. (2014). Ten-Year Effects of the ACTIVE Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults. Journal of the American Geriatrics Society 62 (1). Saatavissa osoitteessa: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.12607/abstract

Richo, David (2005). Viisi asiaa joita ei voi muuttaa. Hyväksyminen tienä onnellisuuteen. Helsinki: Basam Books Oy.

Saari, S. (2008). Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Otava.

Suomen toimintaterapeuttiliitto (2014). Elämäni kirja (2. suomenkielinen painos). Saatavissa osoitteessa: http://toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/1080/elamani_kirja.pdf

Suominen, M., Puranen, T. & Jyväkorpi, S. (2013). Ravitsemus muistisairaan kodissa – loppuraportti. Helsinki: Suomen muistiasiantuntijat ry. Saatavissa osoitteessa: http://gery-fi-bin.directo.fi/@Bin/88cabca509a218f31476394ff848f3da/1453282126/application/pdf/187899/loppuraportti.indd.pdf

THL. FINGER verkkotiedote (2015). Saatavissa osoitteessa: https://www.thl.fi/fi/-/lapimurtotutkimus-elintapaneuvonta-ehkaisee-muistihairioita

THL. Vammaispalvelujen käsikirja (n.d.). Päivitetty 24.7.2015. Saatavissa osoitteessa: https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki

Unettomuus (2015). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Saatavissa osoitteessa: http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067

http://www.kela.fi/kuntoutus

http://www.oikeus.fi

http://www.mielenterveysseura.fi

http://www.muistiliitto.fi

http://www.omaishoitajat.fi

http://syohyvaa.fi/

http://www.miinasillanpaa.fi/aivotreeni/

LIITTEET

Liite 1. Minun hyvinvointini ja -hyvinvointiviikkosuunnitelmani -lomake

Liite 2. Osallistujien kansio/kansilehdet

Liite 3. Alkukysely

Liite 4. Elämäni kirjan -saate

Liite 5. Johdanto kognitiiviseen harjoitteluun -diat

Liite 6. Hyvinvointia liikunnalla ja ravinnolla -diat

Liite 7. Helppoa ruokaa -lomake

Liite 8. Aivot, mieli ja keho ovat kokonaisuus -diat

Liite 9. Vinkkejä arjen helpottamiseksi ja turvaksi -lomake

Liite 10. Arvo-tehtävä

Liite 11. Minun tavoitteeni -lomake

Liite 12. Minun tavoitteeni, ohje ohjaajalle -lomake

Liite 13. Mistä saa tietoa, tukea ja palveluja -diat

Liite 14. Hyvinvointiviikko-ohjelma

Liite 15. Metsä -tehtävä

Liite 16. Selviytymiskeinoja läheiselle -tehtävä

Liite 17. Yksitoista sanaa -runotehtävä osallistujalle

Liite 18. Yksitoista sanaa -ohje ohjaajalle

Liite 19. Kommunikaation muuttuminen -tehtävä

Liite 20. Muutokset sairastuneen käyttäytymisessä -tehtävä

Liite 21. Hyvä arki ja hoitojärjestelmä -lomake

Liite 22. Omaishoitajuuden tunnistaminen on tärkeää -tehtävä

Tulostusohje:

Tulosta opas seuraavilla asetuksilla:
- Sovita tulostusalueeseen
- Tulosta kaksipuoleisena
- Jos haluat tulostaa kansioon selattavan version, valitse lisäasetuksista määrite *käännä pitkän reunan ympäri.*
- Jos tulostat diasarjoja, suosittelemme tulostamaan kaksi diaa sivulle ja kaksipuoleisena.