

PERIAATTEET MUISTISAIRAIDEN LIIKUNTAAN HOIVAKODISSA

Säännöllisyys

Säännöllinen ja tarpeeksi usein tapahtuva liikunta on erottamaton osa muistisairaana hyvää hoitoa. Kestävyysliikuntaa (esim. kävelyä) olisi aikuiselle hyvä kertyä vähintään 2 h 30 min viikossa. Sen lisäksi tarvitaan nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa kuten voimistelua. Vähintään 2 kertaa viikossa pitäisi tanssia, tehdä kuntosaliharjoittelua, jumpata tai venytellä, jos haluaa ylläpitää tai lisätä lihaskuntoa ja liikehallintaa. Huolehtimalla hoidettaviensa liikunnasta säännöllisesti hoitaja pysyy itsekin paremmassa kunnossa – ja estää asukkaiden kunnan romahtamista, mikä lisäisi toimenkuvan monotonisia osia. Jos liikunnalla ei juuri ole ollut roolia päivärutiinien joukossa, kannattaa asettaa tavoite siten, että sen saavuttaa. Jonkin verran liikuntaa on aina parempi kuin ei yhtään! Vähitellen voi määriä lisätä, kun saa rutiineita muutetuksi ja oppii havainnoimaan onnistumisen edellytyksiä ja esteitä. Vaikutuksetkin motivoivat.

Toistuvuus

Säännölliset liikuntatuokiot rytmittävät viikkoa terveellä tavalla, kun ne järjestetään aina tiettyinä viikonpäivinä tiettyyn aikaan. Tuttujen tilanteiden toistuminen lisää turvallisuuden ja yhteyden tunnetta. On tärkeää, että kodin viikkoaikataulu rytmittyy muunkin kuin syömisen ja saunomisen mukaan. Vaikka aikataulut eivät pysy asukkaiden mielessä, ne säilyvät jollakin tunnustustasolla ("Ai niin, tätä taas").

Säännöllisesti toistuvina liikkeet vähitellen opitaan ja ne kiinnittyvät muistisairaankin henkilön liikemuistiin. Kun liikettä jälleen aletaan tehdä, se löytyy sieltä jostakin. Siksi on hyvä ohjata säännöllisesti samoja liikkeitä lyhyillä selkeillä ohjeilla.

Uusien liikkeiden oppimisen haasteellisuus tekee siitä samalla aivojumbppaa. Oppimiselle täytyy antaa riittävästi aikaa ja kannattaa varautua toistamaan uusia liikkeitä useana kertana. Ei siis kannata pikaisen kokeilun jälkeen hylätä liikettä soveltumattomana.

Liikemuistia kannattaa käyttää ohjeistuksessa hyväksi ja puhua hiihtoliikkeestä, polkemisesta, kaulinnasta jne.

Säännöllisesti toistuvien liikuntahetkien lisäksi arkipäivään tuo hohtoa spontaanisti ohjatut tuokiot (mm. istumatanssit), jotka sijoitetaan ns. kuolleisiin hetkiin.

Yksilöllisyys

Kokemus yksilöllisestä kohtelusta ja mahdollisuus yksilöllisiin toimintoihin on etenkin yhteisössä asuvalle henkilölle tärkeää, sillä itsensä kokeminen massan osaksi laitostaa ja apatisoi. Yksilöllisyyden huomioiminen jumbppahetkissä tarkoittaa joustavuutta ohjaukseen. Useimmiten hoivakodin ryhmissä on mukana sekä muistisairaita että muita hauraita vanhuksia ja muistisairauksienkin osalta diagnoosit voivat olla hyvin erilaisia ja eritasoisia.

Monipuolisuus

Yksilöllisyyden on mahdollista toteutua vain, jos järjestetään monipuolista toimintaa. Vaihtelevat ja monimuotoiset liikuntamuodot mahdollistavat erilaisten kykyjen esiin tulon ja siten antavat onnistumisen elämyksiä mahdollisimman monelle.

Monipuolisuuden toteuttaminen lisää myös työntekijöiden erilaisten kiinnostuksen kohteiden ja taipumusten esille pääsyä. Eri henkilöt voivat kukin ohjata omaa ”erikoisalaansa” jumppaa, pelejä, tanssillista tuolijumppaa, porraskävelyä, luontopolkuja jne. Monipuolisuus varmistaa, että liikunta tulee sisältäneeksi voima-, kestävyys- ja tasapainoharjoittelua. (Ks. Vahvikkeen Jumppaohjeita ja selaile vaihtoehtoja.)

Elämyksellisyys

Mitä enemmän henkilöllä on terveydellisiä rajoituksia, sitä enemmän henkilökunnan on mietittävä, kuinka hänelle voidaan turvata elämysten kokeminen. Muuten voi käydä niin, että arkipäivästä tulee vain lista erilaisia huolto- ja hoitotoimenpiteitä, jolloin huomio suuntautuu vain puutteisiin ja avuntarpeisiin. Elämysten ei tarvitse olla suuria. Muistisairaana arkipäivässä pienet asiat ratkaisevat kaiken. Niistä kertyy muisteltavaa ja juteltavaa. Elämyksiä voivat olla mieleinen jumppamusiikki, kaunis huivi välineenä, kukkapenkien ihailu kävelyllä, koiran ulkoiluttamiseen mukaan pääseminen yms.

Turvallisuus

Jokaisen liikuntahetken osallistuvan on voitava kokea, että hänellä on oma henkisesti ja fyysisesti loukkaamaton tilansa ja paikkansa ryhmässä. Istumajärjestyksellä ja tiheällä katsekontaktilla voi eliminoida joidenkin pariin välille helposti syntyvää negatiivista vuorovaikutusta. Ohjeet annetaan mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi, mutta samalla riittävän väljästi, jotta eritasoiset suoritukset koetaan sallituiksi eivätkä ohjeet masenna. Välineillä liikkeisiin saa tehoa, mutta ne on valittava osallistujien mukaan myös turvallisuusnäkökulmasta.

Omatoimisuus

Olemassa olevaa toimintakykyä tuetaan kaikin keinoin. Sellaisessa ei auteta, missä toinen selviää ilman apua. Kun apu on tarpeen, sitä annetaan mahdollisimman huomaamattomalla tavalla ohjaajan roolia mitenkään korostamatta.

Vaikuttamismahdollisuus

Liikuntatuokioissa on usein tilanteita, joissa asukkaalle voidaan antaa kokemus vaikuttamisesta. Osallistujien annetaan itse valita liikuntavälineistä omansa. Jos joku ryhmässä tekee - vaikka vahingossa - jonkin oman liikkeen, ohjaaja voi kehottaa kaikkia tekemään saman. Jumppatuokio voidaan järjestää myös niin, että jokainen vuorollaan vetää kupista lapun, jossa on kuvattu yksinkertainen liike, ja hän ohjaa sen muille.

Assistentteja ja vertaistukea

Ryhmän koon tulee olla tavoitteisiin peilattuna järkevä eli riittävän pieni. Tavoitehan on, että osallistujat saavat sopivaa liikuntaa eikä että tilastoon voidaan merkitä iso osallistujamäärä. Apuohjaajien (hoitajia, vapaaehtoisia) avulla varmistetaan tarvittaessa heikompikuntoisten ryhmässä, että koko ajan on vierellä joku, joka näyttää ja selittää, mitä pitää tehdä. Ohjaajien määrä riippuu siten muistisairaiden osallistujien määrästä. Yksi toimivaksi havaittu tapa on laittaa osallistujat jumppaamaan pareittain. Näin he aktivoivat toisiaan ja yleensä jompikumpi muistaa jutun juonen. Malli ja tsemppari ovat tärkeitä.

Huumori

Nauru tunnetusti rentouttaa ja huumoria tuskin voi hoivakodissa viljellä liikaa. Kaikessa muistisairaiden ryhmätoiminnassa huumori ja tilannekomiikka ovat tärkeitä ja terapeuttisia asioita. Monella muistisairaalla on taito laukoa erinomaisen sattuvia sutkauksia. Huumorin avulla käännetään huomio pois liiasta puurtamisesta.

Esimerkkejä elävästä elämästä

Anna-rouva oli mukana mielikuvajumpassa ja ohjaaja pyysi näyttämään, kuinka pyöritetään kahvimyllyä. Kaikki tekivät työtä käskettyä. Äkkiä Anna kysyi:

- Koskas aletaan pyörittämään pyllyä?

Samana kahvimyllyn pyörytyksen aikana Tapio ohimennen kysäisi:

- Onkos tämä Costaricaa?

Ohjaaja pyysi Tapiota hiihdon eksperttinä näyttämään, kuinka hiihdon sauvatyötä tehdään. Tapio ensin empi.

- Kun ei ole niitä porkkiakaan...

Hän innostui kuitenkin ja ohjaaja kannusti.

- Hyvinhän se käy ilman porkkiakin!

- Juu, mutta luisto on melko olematon, vastasi Tapio.

Tansittiin istumatansseja vappuviuhkaa apuna käyttäen. Ohjaaja pyysi vaihtamaan viuhkan toiseen käteen sanoen

- Vaihdetaan kättä!

- Kenen kanssa, kysyi Helga-rouva.

Muistisairaiden henkilöiden jumppatuokio toimii virikkeenä ja aktivaationa useammalla tasolla kuin heti arvaisi

Rouva N. nautti jumppanauhan väristä, koska se oli punainen ja se oli hänen lempiväriinsä. Osa ohjeista meni ohi korvien hänen keskittyessään ihaillemaan kaunista nauhaa. Jumppatuokion lopussa hän sanoi ohjaajalle tyytyväisenä - Annan suukon!

Toinen osallistuja kuunteli musiikkia ja nautti siitä, vaikka jumppaliikkeiden teko unohtuikin.

Rouva M. ei osallistunut liikkeiden tekemiseen, mutta seurasi hyvin keskittyneesti, mitä muut tekivät. Hän selvästi nautti siitä, että hänelle järjestettiin tällainen jumppaesitys.

Osa ryhmästä tavallisesti osallistuu innokkaasti ja tunnollisesti liikkeiden tekemiseen. Pieni kehu kannustaa ja kirvoittaa onnellisen ilmeen. Rouva T. teki liikkeitä välillä ohjeiden mukaan, välillä omin päin. Äkkiä hän huomasi vieressään istuvan miehen ja nousi hieromaan tämän hartioita. Ilmeet molemmilla olivat sangen tyytyväiset.

Herra V. kietoi jumppanauhan kaulaansa ja yritti tehdä kravattisolmun. Nauha kiristyi välillä uhkaavasti ja väri kasvoilla syveni. Puuhailustaan hän oli kuitenkin kovin innostunut.

Rouva H. teki jumppanauhastaan renkaan ja kurkisteli sen läpi muita ryhmäläisiä veikeästi hymyillen. Ohjaaja kehaisi, että rouva H. oli löytänyt jumppanauhalle aivan uuden käyttötarkoituksen.