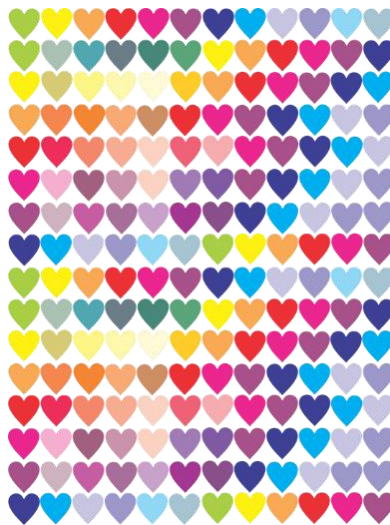


# Tekemistä yhteisiin hetkiin

Ilo muistaa ja onnistua -oppaan näytevihko

## Sisällylys

Harjoitukset tukevat muistisairaahan toimintakykyä.....	3
Toimintamalli: musiikki-harjoitus-rentoutus.....	4
Muodostetaan yhdyssanoja .....	5
Montako muistat? .....	7
Muistellaan vanhoja sanontoja ja hokemia.....	9
Muistellaan tehtyjä matkoja.....	10
Mielitekemiset muistiin.....	11
Jatka lausetta haluamallasi tavalla .....	12
Etsitään lintujen ruoat.....	13
Katsotaan kuvia .....	14
Muistetaan uutistapahtuma.....	17
Matkitaan toinen toista.....	18
Urheilua kuivaharjoitteluna.....	19
Mikä ei kuulu joukkoon? .....	20
Luetaan ja pohditaan sananlaskuja .....	21
Arvostellaan musiikkia – levyraati .....	23
Kirjoitetaan puhekupliin .....	23



## Harjoitukset tukevat muistisairaahan toimintakykyä

Harjoitukset tarjoavat ideoita yhteisiin hetkin siinä vaiheessa, kun muistisairaus on edennyt jo pitemmälle. Ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua voi tukea monin tavoin muistisairauden myöhemmissä vaiheissa.

Tekemistä ja keskustelunaiheita löytyy, kun tiedetään, mistä seuralainen on kiinnostunut. On paikallaan selvittää ja kysellä, millaisten asioiden kanssa hän on ollut tekemisissä aiemmin ja mitä hän haluaisi tehdä nykyään. Jo pelkkä omien mieltymysten tunnistaminen vahvistaa ihmistä. Asioita voi harrastaa voi monella tavalla, myös pienimuotoisesti ja tekemättä asioista numeroa.

Omaisien, läheisten, ystävien, tukihenkilön tai hoitajan luovuudesta on etua, kun mietitään, millainen harjoitus olisi sopiva haaste juuri omalle seuralaiselle. Muistin testailun sijasta kannattaa vahvistaa sairastuneen hallinnantunnetta ja omanarvontuntoa. Herätellään ja innostetaan häntä merkityksellisten muistojen ja mukavien asioiden äärelle. Tarjotaan sitä, mikä palauttaa mielikuvia vanhoista ajoista tekemisineen. Tuetaan tunteiden ja tosiasioiden avulla.

Vastavuoroista vuorovaikutusta tarvitaan etenkin silloin, kun ihminen ei pysty itse puhumaan. Keskittynyt kuunteleminen, katse, äänensävy ja kosketus ovat tärkeä osa vuorovaikutusta. Tuttuun valokuvien katseluun voi liittää muistelun lisäksi tuttuja sanontoja, lauluja, liikettä, tutkittavia esineitä, tuoksuja ja makuja.

Kognitiivinen harjoittelu tukee muistamista, havaitsemista, ajan ja paikan hahmottamista, toiminnanohjausta, kielellisiä toimintoja, päättelyä, kuullun ymmärtämistä, kädentaitoja ja aistien käyttöä.

Harjoituksista voi poimia pelkät ideat ja ottaa niitä mukaan arjen tekemisiin. Samankin harjoituksen voi toteuttaa monella tavalla. Harjoittelu voi olla muistelua ja keskustelua ja yhtä lailla taide- ja aistielämyksiä sekä rentoutumista, myös vaikkapa ulkoilun lomassa.

# Toimintamalli: musiikki-harjoitus-rentoutus

Harjoituksen rakenne toistuu samanlaisena: aloitus, keskivaihe ja lopetus. Alkuun valitaan sama musiikki (laulu), minkä jälkeen tehdään valittuja harjoituksia ja lopuksi rentoutus. Näin jokaisella kerralla käytetään useita toimiviksi osoittautuneita toimintamuotoja.

**Esivalmistelut:** Tutustutaan ihmisen elämänhistoriaan. Kartoitetaan hänen jäljellä olevia taitojaan, vahvuuksiaan ja kiinnostuksensa kohteita tulevien tapaamisten pohjaksi.

## 1. Aloitus: luodaan yhteys musiikin avulla

Kuunnellaan tai lauletaan turvallisuutta tuova, tuttu laulu. Luodaan yhteyttä seurustellen.

## 2. Keskivaihe: toiminnallinen hetki, harjoituksen tekeminen

Tehdään muutamia kognitiivisia harjoituksia. Keskustellaan, muistellaan, luetaan ääneen, kirjoitetaan, piirretään, musisoidaan, päätellään, lasketaan, liikutaan, tehdään käsillä, katsellaan kuvia, haistellaan ja maistellaan. Poiketaan suunnitelmasta tilanteen ja kiinnostuksen mukaan hänen osoittamaansa suuntaan. Pyritään siihen, että harjoituksen vaikeusaste on juuri hänelle sopiva. Kannustetaan häntä jatkamaan.

## 3. Lopetus: rentoutus

Rentoutus ja rauhoittuminen auttavat palautumaan harjoitushetkestä. Rentoutus voi olla hierontaa, käsien silittämistä tai kättelyä. Hieroa voi myös nystyräpallolla tai maalisudilla, koskettaa voi huivilla. Rentoutus voi olla myös loppulaulu, musiikin tai luonnon äänien kuuntelua.

Keskustelkaa siitä, miltä yhdessäolo tuntui, mikä oli mieluisaa, mikä ikävää tai vaikeaa ja miten hän haluaisi jatkaa päivää yhteisen tuokion jälkeen. Kiitä häntä yhteisestä hetkestä kädestä pitäen.



## Muodostetaan yhdyssanoja

Muodostetaan yhdyssanoja, jotka alkavat samalla sanalla tai vaikka samalla kirjaimella. Kun syntyy erikoisia sanayhdistelmiä, mietitään, mitä ne voisivat tarkoittaa.

**Esimerkki:** Keksikää samalla sanalla alkavia yhdyssanoja esimerkiksi sanasta kukka: kukkakauppa, kukkakimppu, kukkahattu, kukkamekko jne.

Keksi näillä sanoilla alkavia yhdyssanoja.

Aurinko \_\_\_\_\_

Joulu \_\_\_\_\_

Työ \_\_\_\_\_

Kahvi \_\_\_\_\_

Aamu \_\_\_\_\_

Yhdistä sopivat sanat viivalla toisiinsa yhdyssanoiksi.

LEPPÄ	PIISKA
MATTO	MATO
IILI	KERTTU

KÄSI	PULLA
PARTA	MUNA
LIHA	LAUKKU
KORVA	KORU
PÄÄSIÄIS	KONE

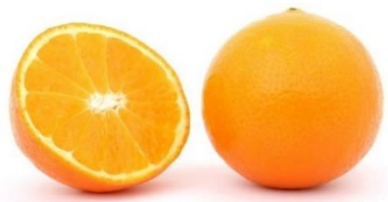
Leppäkerttu, mattopiiska, iilimato.  
Käsilaukku, partakone, lihapulla, korvakoru, pääsiäismuna.

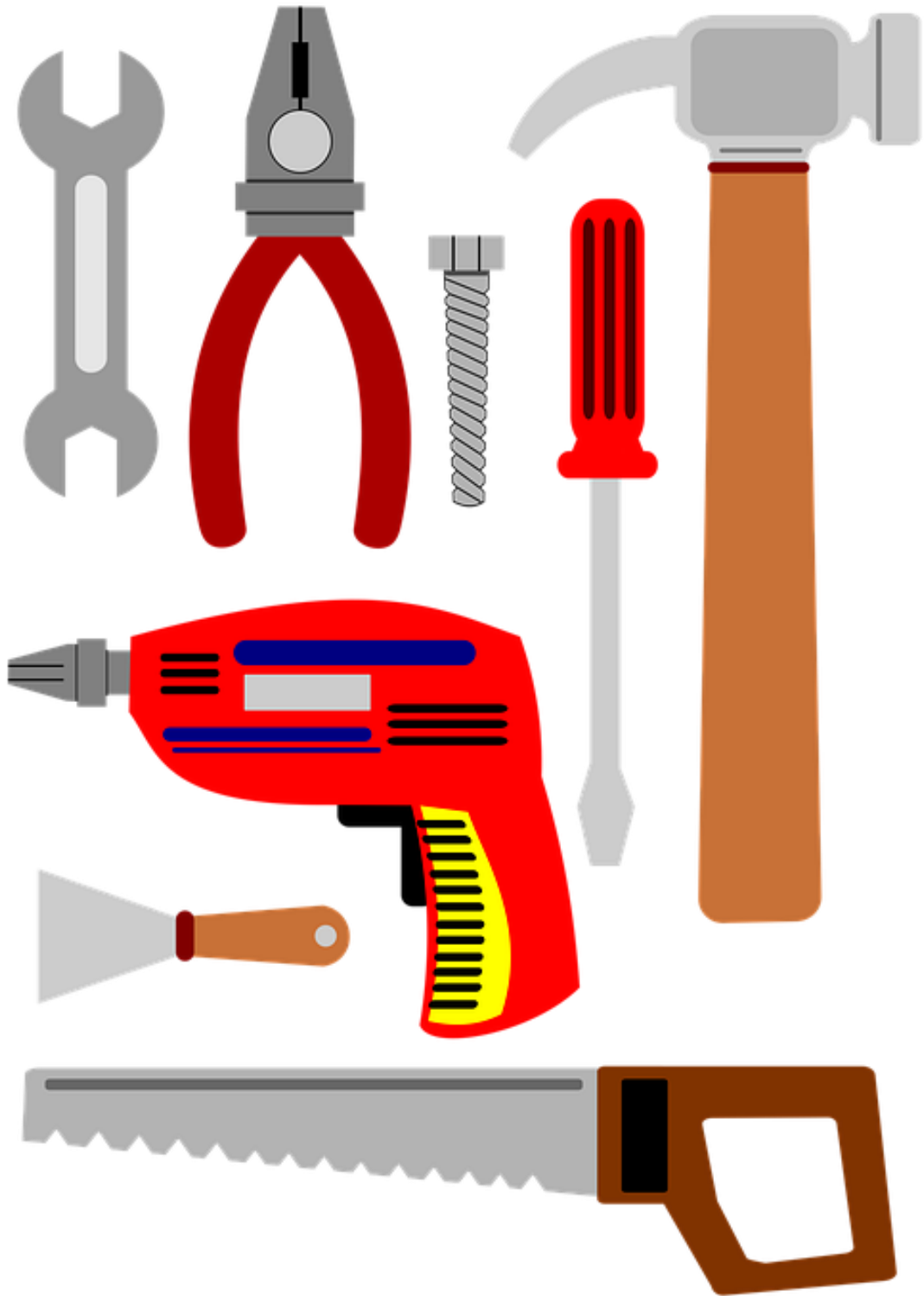
## Montako muistat?

Keksi niin monta samaa kuin muistat

1. Huonekalua \_\_\_\_\_
2. Vaatetta \_\_\_\_\_
3. Astiaa \_\_\_\_\_
4. Ruokailuvälinettä \_\_\_\_\_
5. Suomalaista kaupunkia \_\_\_\_\_
6. Kalalajia \_\_\_\_\_
7. Puulajia \_\_\_\_\_

Montako hedelmää tulee mieleesi?





Montako työkalua muistat? Missä on kiintoavain, pihdit, ruuvi, ruuvimeisseli, vasara, pora, lasta ja saha. Mihin niitä voi käyttää?



## Muistellaan vanhoja sanontoja ja hokemia

Jatka sanontaa:

1. Vasen oikea....
2. Mitä siellä tekemässä....
3. Mitä tehtäis....
4. Ollispa kesä....
5. Onni yksillä....
6. Etana etana, näytä sarves ...
7. Kaunis kuin...
8. Aprillia, syö...

Sano lauseet monta kertaa nopeutuvalla tahdilla:

1. Mustan kissan paksut posket.
2. Ärrän kierrän orren ympäri, ässän pistän taskuun.
3. Vesihiisi sihihi hississä.
4. Kirkon peräpilari.
5. Larin haalariralli.
6. Katso Risto itse ratsasti Petsamoon asti.
7. Laura Rauhala.
8. Onkiva rovasti, joka onki varovasti, on kiva rovasti.
9. Raparperilirua reilu litra.
10. Pari eriparipiparia ja pari raparperia. Eri paperi.

Oikeat vastaukset: 1. Vasen oikea variksen poikia. 2. Mitä siellä tekemässä, kissanpoikia pesemässä. 3. Mitä tehtäis, siika pestäis. 4. Ollispa kesä ja karpäsiä. 5. Onni yksillä, kesä kaikilla. 6. Etana etana näytä sarves, onko huomenna pouta. 7. Kaunis kuin siika piönenä. 8. Aprillia yö silliiä ja kuumaa kuravettä päälle.

## Muistellaan tehtyjä matkoja

- Keskustellaan tehdyistä matkoista ja suunnitellaan uusia.
- Tee lista kaikista maista, missä olet ollut.
- Katsotaan, missä maissa on käyty eniten.
- Mitä matkalle kannattaa ainakin ottaa mukaan?
- Kumpi on mukavampaa lähteä matkalla vai palata sieltä (käsiäänestys)



# Mielitekemiset muistiin

## Mielitekemiset

Nimi ja päivämäärä: \_\_\_\_\_

Moni etsi itselleen kiinnostavaa harrastusta. Rastita sinua kiinnostavat asiat listalta.

Kiinnostaako tämä asia sinua?	KYLLÄ, kiinnostaa	Ei kiinnosta
• Autot: ajaminen, autonmerkit, korjaaminen.....		
• Veneet ja veneily.....		
• Metsästys ja kalastus.....		
• Penkkiurheilu, urheilukisojen seuraaminen.....		
• Ruoanlaitto ja leivonta.....		
• Mökkielämä.....		
• Marjastus ja sienestys, retkeily.....		
• Puutarhan, kukkien ja kasvimaan hoito.....		
• Saunominen ja uiminen, avanto.....		
• Pelit: kortti- ja lautapelit, rahapelit, tikka, ristikot.....		
• Tanssiminen.....		
• Voimistelu, kuntosali.....		
• Talviurheilu, hiihto tai luistelu.....		
• Moottoripyöräily, pyöräily.....		
• Keräily, postimerkkien keräily.....		
• Kodin kunnossa pitäminen, laitteiden korjailu.....		
• Teatteri, elokuvat, taidenäyttelyt.....		
• Yhdistystoiminta.....		
• Pyykinpesu, siivoaminen ja kotona puuhastelu.....		
• Kävelylenkit, sauvakävely, ulkoilu.....		
• Käsityöt, kutominen, virkkaaminen, ompelu.....		
• Kirjoittaminen, päiväkirja, pöytälaatikkoon runoilu.....		
• Piirtäminen tai maalaaminen.....		
• Perheenjäsenten tai ystävien tapaaminen.....		
• Musiikin kuuntelu, konsertit laulaminen.....		
• Ravintoloissa tai kahviloissa käyminen.....		
• Lukeminen, kirjallisuus tai runous.....		
• Historia, esim. Suomen historia.....		
• Valokuvat, kuvaaminen ja kuvien katselu.....		
• Puhelimessa puhuminen ja korttien lähettäminen.....		
• Uutisten seuraaminen esim. lehdestä.....		
• Lemmikkieläimet ja niiden hoitaminen.....		
• Matkustelu kotimaassa ja ulkomailla.....		
• Jokin muu, mikä? _____		

Jatka lausetta haluamallasi tavalla

Täydennä lausetta haluamallasi tavalla

Isäni \_\_\_\_\_

Äitini \_\_\_\_\_

Lapsena \_\_\_\_\_

Kotini \_\_\_\_\_

Työni \_\_\_\_\_

Katson \_\_\_\_\_

Kuuntelen \_\_\_\_\_

Minua kiinnostaa \_\_\_\_\_

Ajattelen, että \_\_\_\_\_

Toivon, että \_\_\_\_\_

On hyvä, että \_\_\_\_\_

## Etsitään lintujen ruoat

Muodostetaan taulukon kirjaimista vaaka- ja pystyriiveille sanoja, jotka kuvaavat lintujen ruokia.

N	O	R	I	E	O	S	S	K	I
O	M	A	R	J	A	K	I	S	M
I	L	N	O	S	T	S	L	E	K
S	I	E	M	E	N	A	M	A	K
E	H	L	E	H	T	I	U	B	I
H	Y	Ö	N	T	E	I	N	E	N



Miksi lintuja ruokitaan?

Oikeat vastaukset: marja, siemen, lehti, hyönteinen, silmu.

## Katsotaan kuvia

Katso kuvia ja arvioi, mitä aikaa eletään, keitä kuvassa on ja mitä kuvassa on tekeillä.



Mitä kuvassa tapahtuu? Keitä kuvan henkilöt ovat?



Keitä kuvassa on? Missä ollaan? Mitä he tekevät ja miten he ovat jakaneet työt?



Miltä aikakaudelta kuva on? Mitä kaikkea näet kuvassa? Mitä kuvassa tapahtuu?



## Muistetaan uutistapahtuma

Katsotaan ja muistetaan vanha uutinen ja keskustellaan siihen liittyvistä muistoista. Mitä uudempia tärkeitä uutistapahtumia on ollut? Onko uutistapahtumia tärkeää aina seurata?

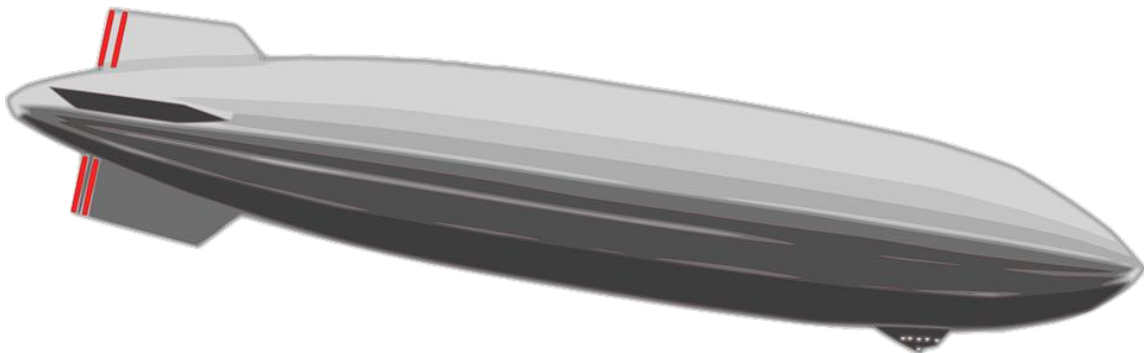
Armi Kuuselan valinta Miss Universumiksi. Yle. Elävä arkisto. Sivusto: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2006/09/08/armi-kuusela-universumin-kaunein>

Paavo Nurmien olympiavoitto Yle. Elävä arkisto. Sivusto: <https://yle.fi/aihe/kategoria/elava-arkisto/paavo-nurmi-lentava-suomalainen>

Satupekan kolmoisvoitto Helsingin olympialaisissa vuonna 1952. Yle. Elävä arkisto. Sivusto: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2008/06/05/satupekan-kolmoisvoitto-helsingissa>

Tuula Saarron ja Allan Hagertin häät. Yle. Elävä arkisto. Sivusto: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2008/04/24/tuula-ja-allan-hagertin-haat>

Zeppelin-ilma-aluksen vierailu Suomessa. Yle. Elävä arkisto. Sivusto: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2006/09/08/ilmalaiva-leijuu-helsingin-ylla>



Zeppelin-ilma-aluksen vierailu Suomessa oli vuoden 1930 tärkeä tapahtuma.

## Matkitaan toinen toista

Matkikaa seuralaisesi kanssa toistenne tekemisiä. Voitte vuorotellen esimerkiksi siristellä silmiä, nauraa, taputtaa käsi, tömistää jalkoja jne.



Miltä tuntuu, kun toinen matkii?

## Urheilua kuivaharjoitteluna

Esitä urheilulajia tekemällä niitä liikkeitä mitä lajiin kuuluu. Toiset arvaavat, mistä lajista on kyse.



## Mikä ei kuulu joukkoon?

Lue lista ääneen. Rengastakaa sana, joka ei kuulu joukkoon.

1. Kissa, koira, opettaja, hiiri
2. Lusikka, haarukka, piano, veitsi
3. Kuusi, sanomalehti, koivu, mänty
4. Sänky, pöytä, näkötorni, sohva
5. Tippaleipä, ampiainen, joulutorttu, laskiaispulla
6. Huulipuna, puuteri, luomiväri, vasara
7. Valsi, tango, humppa, jalkalamppu
8. Pesukone, mankeli, apteekki, tiskikone
9. Verhot, sydän, keuhkot, maksa
10. Serkku, käly, tolu, anoppi
11. Kekkonen, Ryti, Kallio, Väyrynen



Kampaaja, autonkuljettaja, ahtaaja, kataja. Mikä ei kuulu joukkoon?

Oikeat vastaukset: Mikä ei kuulu joukkoon: 1. Opettaja. 2. Piano. 3. Sanomalehti. 4. Näkötorni. 5. Ampiaisen. 6. Vasara. 7. Jalkalamppu. 8. Apteekki. 9. Verhot. 10. Tolu. 11. Väyrynen. Kuvatteksti: Ahtaaja.

## Luetaan ja pohditaan sananlaskuja

1. Onko sanonta sinulle tuttu?
2. Onko se totta?
3. Mitä se opettaa?
4. Mitä muita sananlaskuja muistat?



Rumat ne vaatteilla koreilee. Mitä sanonta tarkoittaa?

## Sananlaskut: Ovatko tuttuja ja ovatko totta?

- Parempi virsta väärää kuin vaaksa vaaraa.
- Silmät ovat sielun peili.
- Jokainen on oman onnensa seppä.
- Kaksi kärpystä yhdellä iskulla.
- Aika parantaa haavat.
- Parempi pyy pivossa kuin kymmenen oksalla.
- Harjoitus tekee mestarin.
- Tyhjät tynnyrit kolisevat eniten.
- Vahinko ei tule kello kaulassa.
- Oma maa mansikka. Muu maa mustikka.
- Aikainen lintu madon nappaa.
- Ensin työ, sitten leikki.
- Haukkuva koira ei pure.
- Ei ole koira karvoihin katsominen.
- Hätä keinot keksii.
- Kotini on linnani.
- Mitä useampi kokki, sitä huonompi soppa.
- Maassa maan tavalla.
- Happamia sanoi kettu pihlajanmarjoista.
- Onni yksillä, kesä kaikilla.
- Ei pidä mennä merta edemmäs kalaan.
- Uni ei mene nuorena miehessä hukkaan.
- Kyllä nälkä porsaansa kotiin ajaa.
- Anna hevosen surra. Sillä on suurempi pää.
- Vakka kantensa valitsee.
- Ei savua ilman tulta.
- Työ tekijäänsä neuvoo.
- Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.
- Lopussa kiitos seisoo.
- Aamu on iltaa viisaampi.

## Arvostellaan musiikkia – levyraati

Kuunnelkaa kappaleet ja arvioikaa, ovatko ne hyviä vai huonoja.

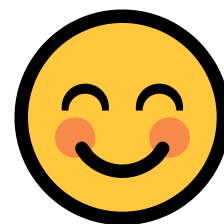
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

1. Oi katsohan vaari tuota hauvaa. (Kipparikvartetti)  
[https://www.youtube.com/watch?v=5rm\\_7Lk\\_RF8](https://www.youtube.com/watch?v=5rm_7Lk_RF8)

2. Urjalan taikayö (Martti Innanen):  
<https://www.youtube.com/watch?v=aF448vlqMbs>

3. Ranskalaiset korot (Helena Siltala):  
<https://www.youtube.com/watch?v=pVvAEXYAvNg>

4. Autiosaari (Tuure Kilpeläinen)  
[https://www.youtube.com/watch?v=9\\_DPIH5iX8g](https://www.youtube.com/watch?v=9_DPIH5iX8g)



Musiikkia voi arvioida oikein- ja väärinmerkkien, hymynaamojen, arvosanojen tai keskustelujen kautta.

Kirjoitetaan puhekupliin

Kirjoita puhekupliin mitä mies ja karhu ovat sanomassa.





## ILO MUISTAA JA ONNISTUA -OPAS

Sisältää n.80 kognitiivista toimintakykyä ja mielen hyvinvointia tukevia harjoitusta sekä ohjeita harjoitusten tekemiseen. Tutustu harjoituksiin:

<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/kokeva-hanke/kokeva-harjoitteet/> .

Oppaan voit tilata täyttämällä tilauslomakkeen yhdistyksen internetsivulla, sähköpostilla [toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi](mailto:toimisto@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi) tai soittamalla p. 044 099 0166. Oppaan voi myös ostaa toimistolta. Hinta 10€ + postikulut.