

# Muistiystävällisyys liikuntatoiminnassa

**Yhdenvertaisuus 65+ liikuntapalveluiden edistämässä**

Tanja Kulmala  
asiantuntija, TtM, ft

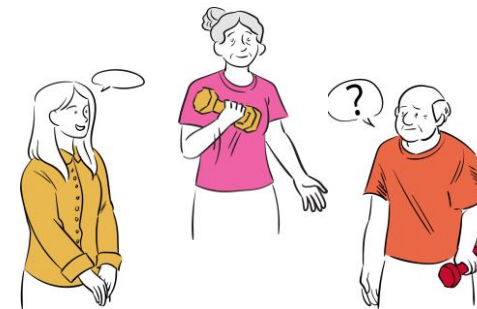
# Muistiliikkuja-hanke (2023–2026, OKM)

- Hankkeen kohderyhmät ja tavoitteet



## liikunta-alan toimijat:

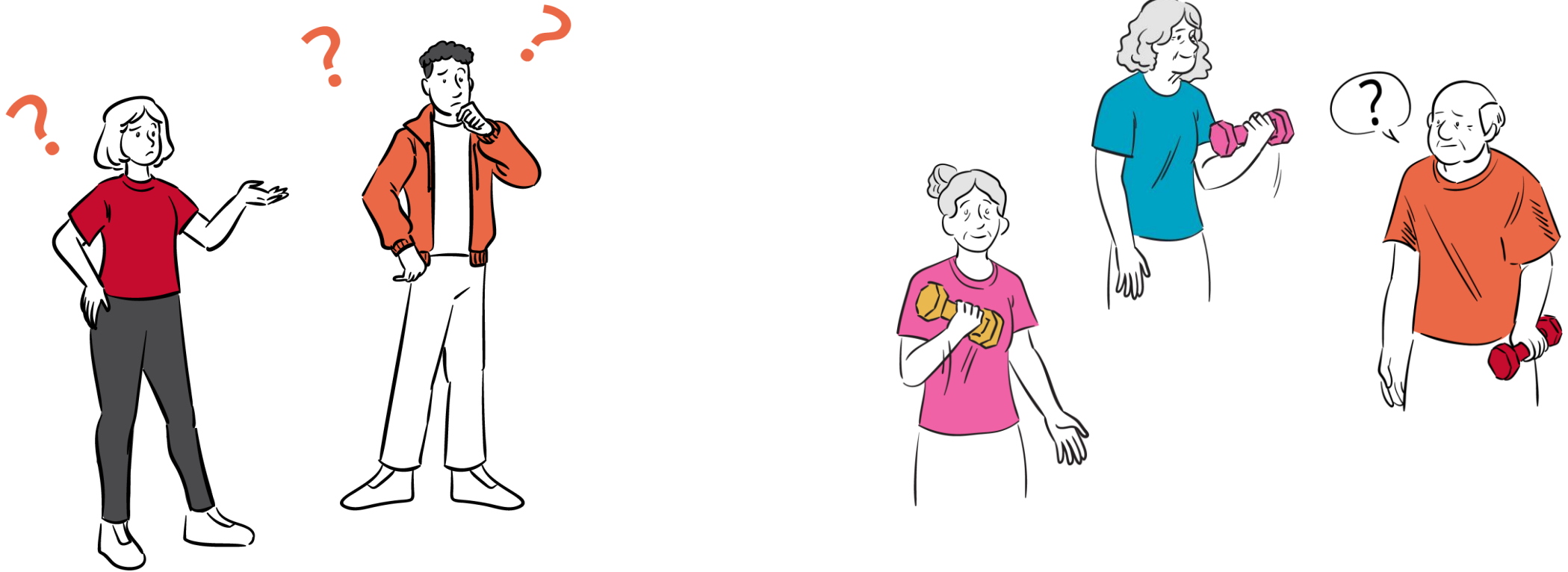
vahvistetaan ikääntyvien liikuntaneuvontaa tai liikunnanohjausta tekevien liikunta-alan toimijoiden edellytyksiä kohdata ja tukea muistisairaita henkilöitä liikunnanohjauksessa ja liikkumiseen kannustamisessa.



## muistisairaat henkilöt ja läheiset:

lisätään muistisairaiden henkilöiden kiinnostusta aivoterveysten edistämiseen sekä liikkumiseen innostumista ja osallistumista joko omaehtoisesti tai erilaisissa ryhmissä.

# Miksi muistisairauksista on tärkeä puhua kaikille liikunta-alan toimijoille?



[Lahti & Borodulin 2023](#), [Länsitie ym. 2023](#), [Ries, 2022](#)

# Mitä sinulle tulee mieleen sanasta muistisairaus tai muistisairas henkilö?



Miten kohdata muistisairas?



Muistisairaudet



Muistisairaan kuntoutus



Muistisairaan ihmisen kohtaaminen



Muistisairaan ihmisen kuntoutuspotentialiaali

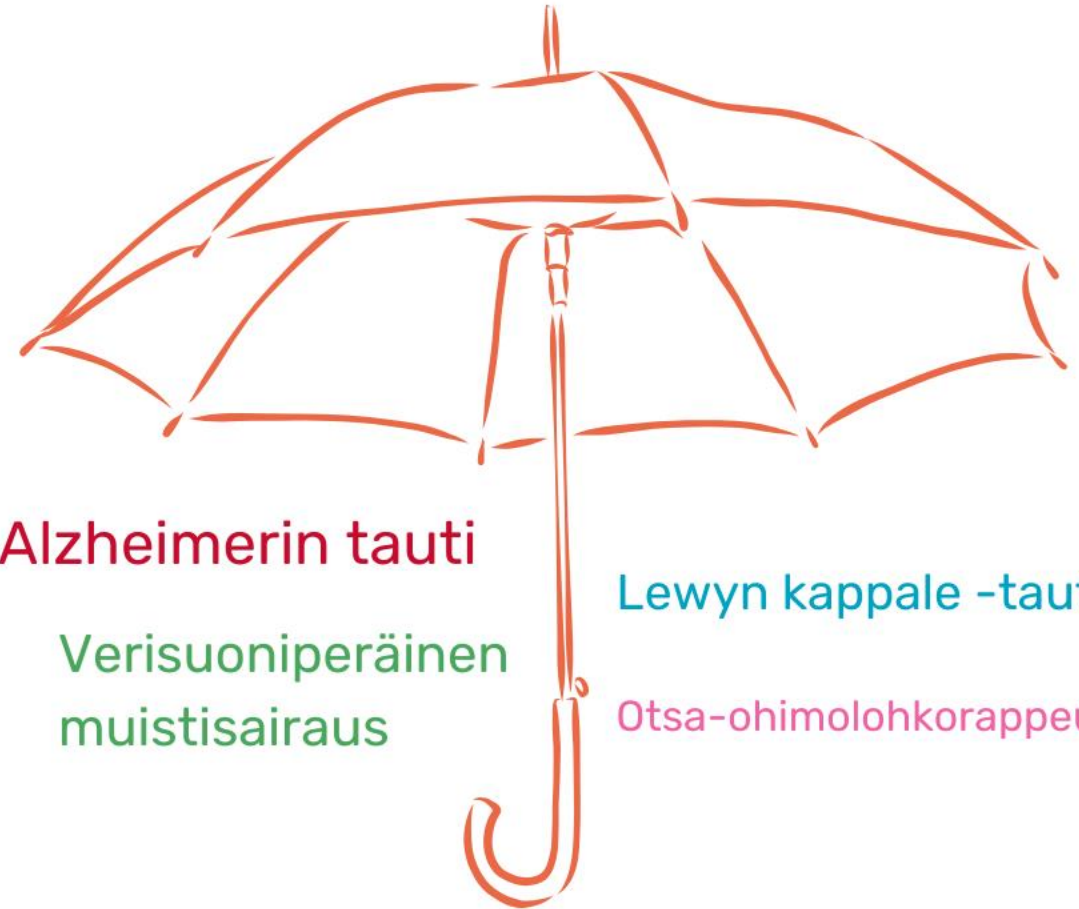
# Lyhyesti muistisairauksista

# Muistisairaudet

Niin sanottu sateenvarjokäsite, jonka alla on useampia erilaisia muistiin ja/tai toiminnanohjaukseen vaikuttavia eteneviä aivoperäisiä sairauksia.

Yleisimpiä eteneviä muistisairauksia ovat:

- Alzheimerin tauti (AT)
- verisuoniperäinen muistisairaus (VK)
- Lewyn kappale -tauti (LKT)
- otsa-ohimolohkorappeuma (FTD)
- muut harvinaisemmat muistisairaudet



Alzheimerin tauti

Verisuoniperäinen  
muistisairaus

Lewyn kappale -tauti

Otsa-ohimolohkorappeuma

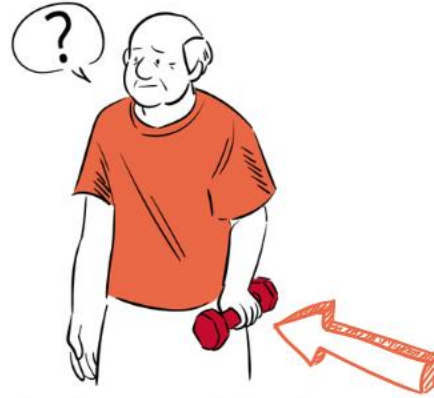
# Muistisairaudet Suomessa

- Suomessa elää 150 000 henkilöä, jolla on diagnosoitu muistisairaus.
- Vuosittain noin 23 000 suomalaista sairastuu muistisairauteen. ([Roitto ym. 2024.](#))
- Korkea ikä merkittävin muistisairauksien riskitekijä
  - muistisairaus ei kuitenkaan ole osa normaalia ikääntymistä.
- Vuosittain noin 600 työikäistä sairastuu varhaiseen muistisairauteen, yhteensä heitä on 2 700 henkilöä ([Krüger ym. 2024.](#))
- Vuonna 2040 muistisairauksia sairastavia arvioidaan olevan jo 247 000.

# Muistisairauden aiheuttamat oireet voivat näkyä esimerkiksi



muistitoiminnoissa



toiminnanohjauksessa



uuden oppimisessa



hahmottamisessa



kommunikaatiossa

# Keinoja muistiystävällisyyden huomioimiseen

# Liikkumisen suositukset toimivat perustana myös muistisairaille henkilöille



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille UKK-instituutti



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti

# Muistisairaan henkilön kohtaaminen on kansalaistaito

Tieto ja ymmärrys muistisairauksien oireista ja erityispiirteistä vähentävät ennakkoluuloja ja auttavat kohtaamaan muistisairaita ihmisiä.



# Materiaalia kohtaamiseen

- Muistisairaahan kohtaaminen ja ohjaaminen liikuntaneuvonnassa ja ryhmäliikunnassa -video:
  - [bit.ly/muistiliikkujavideo](https://bit.ly/muistiliikkujavideo)
  - ruotsiksi: [bit.ly/MinneMotion](https://bit.ly/MinneMotion)
- Videon perusteella on koottu myös oheinen muistilista.
- Kaikki materiaalit: [Muistityön ammattilaiselle - Muistiliitto](#).

## MUISTISAIRAAN HENKILÖN KOHTAAMINEN

Muistisairaahan henkilön kohtaaminen voi tuntua haastavalta, sillä sairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen. Sairauden aiheuttamien oireiden tunnistaminen ja ymmärtäminen auttavat luomaan onnistuneita ja kunnioittavia kohtaamisia. Tärkeintä on kohdata muistisairas henkilö yksilönä ja nähdä ihminen sairautensa aiheuttamien oireiden takana.

- Huomioi henkilön yksilöllinen oirekuva.
- Tunne oma vireystilasi ja ole tietoinen sanattomasta viestinnästäsi.
- Luo turvallinen ja kiireetön hetki ilman älylaitteita ja taustahälyä.
- Huomioi tilan kontrastit ja äänet sekä välineet ja esineet.
- Rakenna vuorovaikutus henkilön vahvuuksien mukaan.
- Käytä selkeää ja normaalia puheääntä. Älä hidasta puherytmiä.
- Osoita arvostusta ja empatiaa. Puhuttele henkilöä aina nimellä.
- Älä keskeytä tai korjaa. Poimi oleelliset asiat ja jatkakaa eteenpäin.
- Rohkaise ja kannusta lyhyillä ohjeilla, vältä useita eri vaihtoehtoja.
- Tue tuttuja rutiineja. Kannusta pieneenkin itsenäiseen aktiivisuuteen.



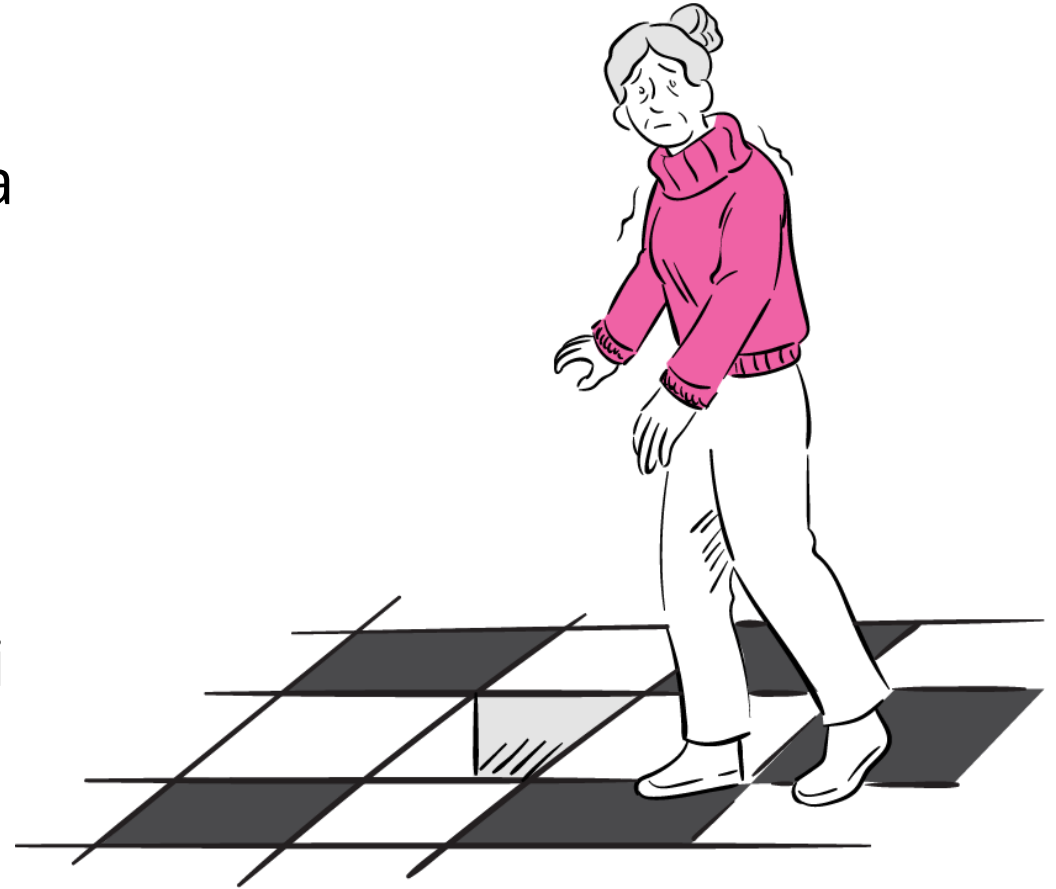
# Arvostava kohtaaminen ja kommunikatio

- Kohtaa jokainen yksilöllisesti. Puhuttele osallistujia nimellä.
- Käytä selkeää kieltä ja puhu rauhallisesti.
- Katso silmiin. Vahvista viestiäsi ilmein ja elein.
- Ole arvostava ja joustava.
- Kannusta osallistujia kertomaan, jos jokin asia harjoittelussa mietityttää.



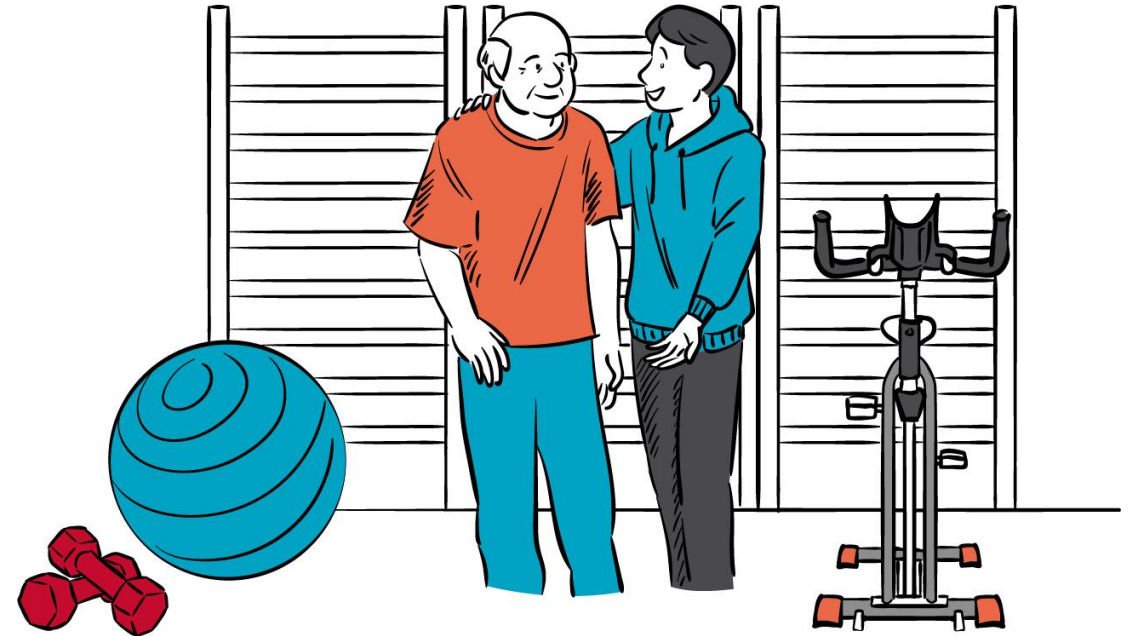
# Turvallinen ja mukava ympäristö

- Tilaan ei aina voi vaikuttaa, mutta tarpeettomien välineiden ja vaaranpaikkojen poistaminen auttaa paljon
  - liukkaat, heijastavat ja kuvioidut pinnat, valaistus, peilit?
- Selkeät opasteet ehkäisevät eksymisiä.
- Värejä voi käyttää apuna esimerkiksi kiertoharjoittelussa paikkojen merkitsemisessä.



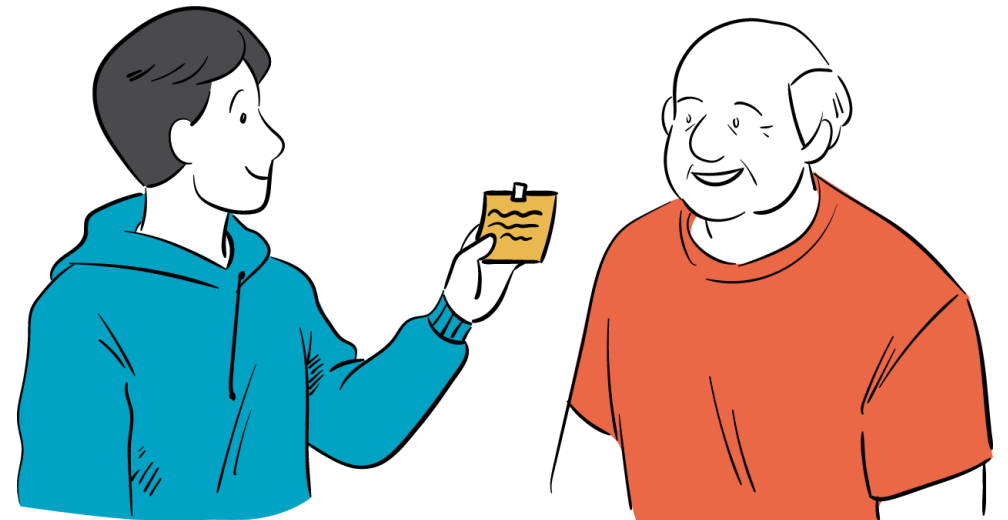
# Muistiystävällinen ohjaus

- Pidä ohjeet lyhyinä ja näytä liikkeet vaiheittain.
- Anna aikaa ymmärtää ja toimia. Toista ohjeita tarvittaessa mutta vältä hoputtamista.
- Virheisiin ei kannata tarttua eikä korostaa, vaan kiittää ja kannustaa onnistumisissa.
- Sama ohjaaja ja tutut rutiinit tukevat osallistumista.
- Tuttu ja mielekäs musiikki voi helpottaa muistamista.



# Osallistumisen tukeminen ryhmässä

- Viesti kirjallisesti mm. aikataulut, muutokset ja tiloihin liittyvät asiat.
- Mukauta harjoitteita toimintakyvyn ja voimavarojen mukaan.
- Pysy rauhallisena myös turhautumisen hetkellä: ratkaise haastavat tilanteet arvostavasti.
- Kysy tarvittaessa vinkkejä ja tukea toiselta ohjaajalta.



# Kohtaaminen haastavissa tilanteissa

- Vältä tilanteita, joissa joku osallistujista voisi tuntea itsensä nolatuksi.
- Jos huomaat, että osallistuja on hämmentynyt tai vaikeuksia pysyä mukana, kysy voisitko olla avuksi.
- Keskustele siitä, miten henkilö itse kokee osallistumisensa ja ryhmässä pärjäämisensä.



# Vinkkejä haastaviin tilanteisiin

- Kuuntele, kysy ja kuule tarpeet ja vahvuudet.
- Pohdi syitä esim. harjoittelusta kieltäytymisen tai käyttäytymisen muutosten taustalla
  - kaipaako henkilö harjoittelua vai enemmän osallisuutta ja merkityksellisyyttä
  - motivoitumaton henkilö vai motivoimaton harjoite
    - riittävän haastava mutta ei liian vaikea harjoite
    - ohjeiden ymmärtäminen
  - kipu, väsymys, pelko, aiempi vähäinen liikkuminen
  - apatia ≠ haluttomuus
    - epäonnistumisilta suojautuminen

# Mahdollista liikkumisen jatkuminen oikeassa ympäristössä

- Voit kertoa, että tarjolla on myös muita ryhmiä, joissa liikkuminen voisi sujua mukavammin.
- Ole tietoinen oman alueesi yhteistyötahoista.
  - [Seniorin liikkumisen palvelupolku](#) (UKK-instituutti)
- Rohkaise henkilöä ottamaan yhteyttä esimerkiksi [kunnan liikuntaneuvontaan](#) tai [paikalliseen muistiyhdistykseen](#).



# Yksilöllinen liikkumisen polku sairauden eri vaiheissa

- Varhainen ja lievä vaihe
  - kannustus tuttujen harrastusten jatkamiseen/uuden aloittamiseen
  - mahdollisuus uusien taitojen opetteluun (huom. apuvälineet).
- Sairauden edetessä keskivaikea vaihe
  - lisätään tukea ja ohjausta
  - eteenpäin ohjaaminen.
- Vaikea vaihe
  - harjoittelu yksilöllistä ja toiminnallista, omassa arkiympäristössä
  - korostetaan tuttuja jäljellä olevia taitoja.

# Muistiystävällinen ryhmätoiminta

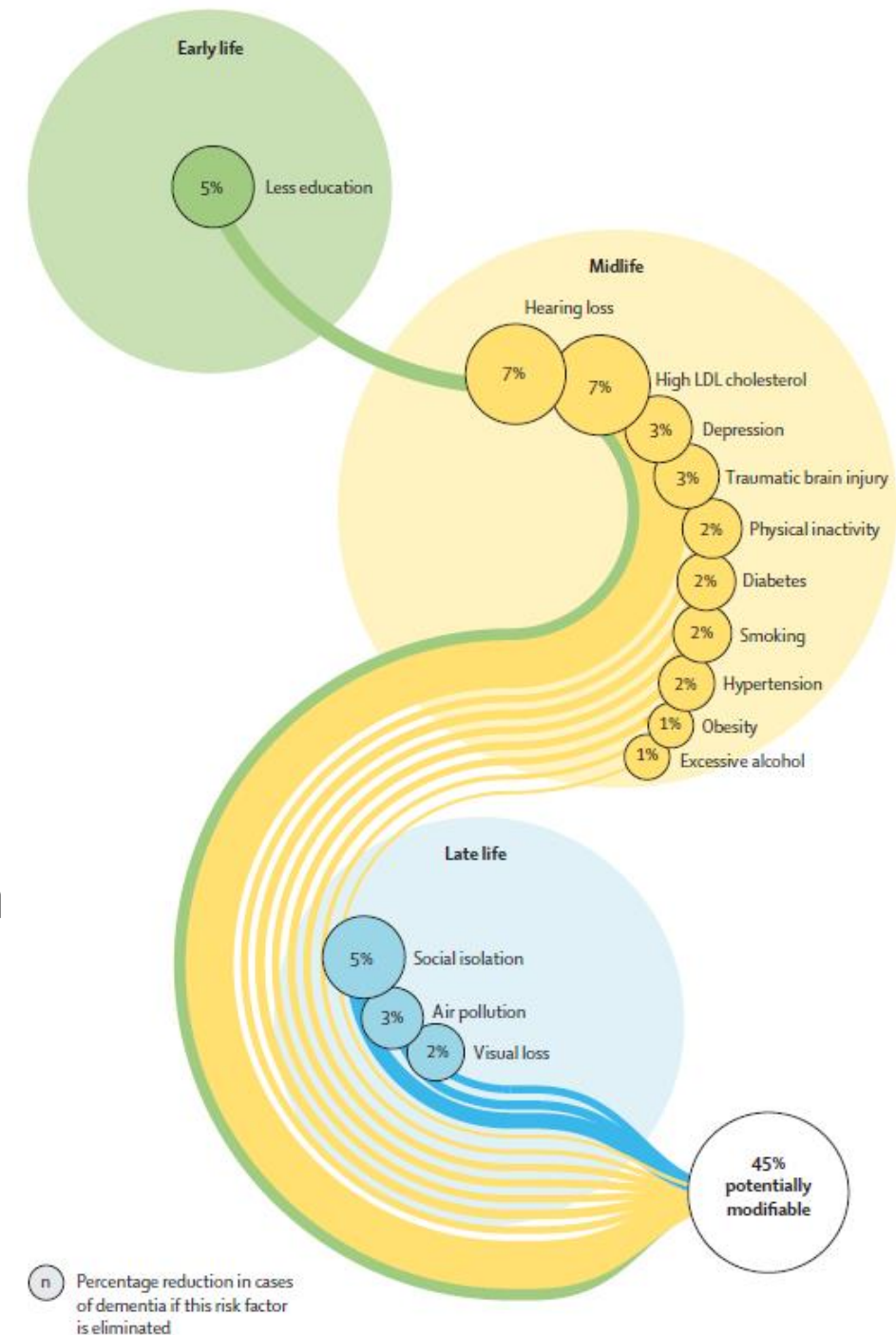
- Turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa jokainen voi liikkua omien taitojensa ja voimavarojensa mukaan.
- Muistiystävällisyys tekee ryhmästä saavutettavamman kaikille.



# **Materiaalia aivoterveysten edistämiseen**

# Liikkuminen on monipuolinen lääke

- muistisairauksien ehkäisy-, hoito- ja kuntoutuskeino
- suotuisa vaikutus myös useaan muuhun riskitekijään
  - veren rasva-arvot, masennus, tyypin 2 diabetes, verenpaine, painonhallinta, sosiaalinen eristäytyminen
  - huom. päävammojen ehkäisy liikunnassa ja urheilussa

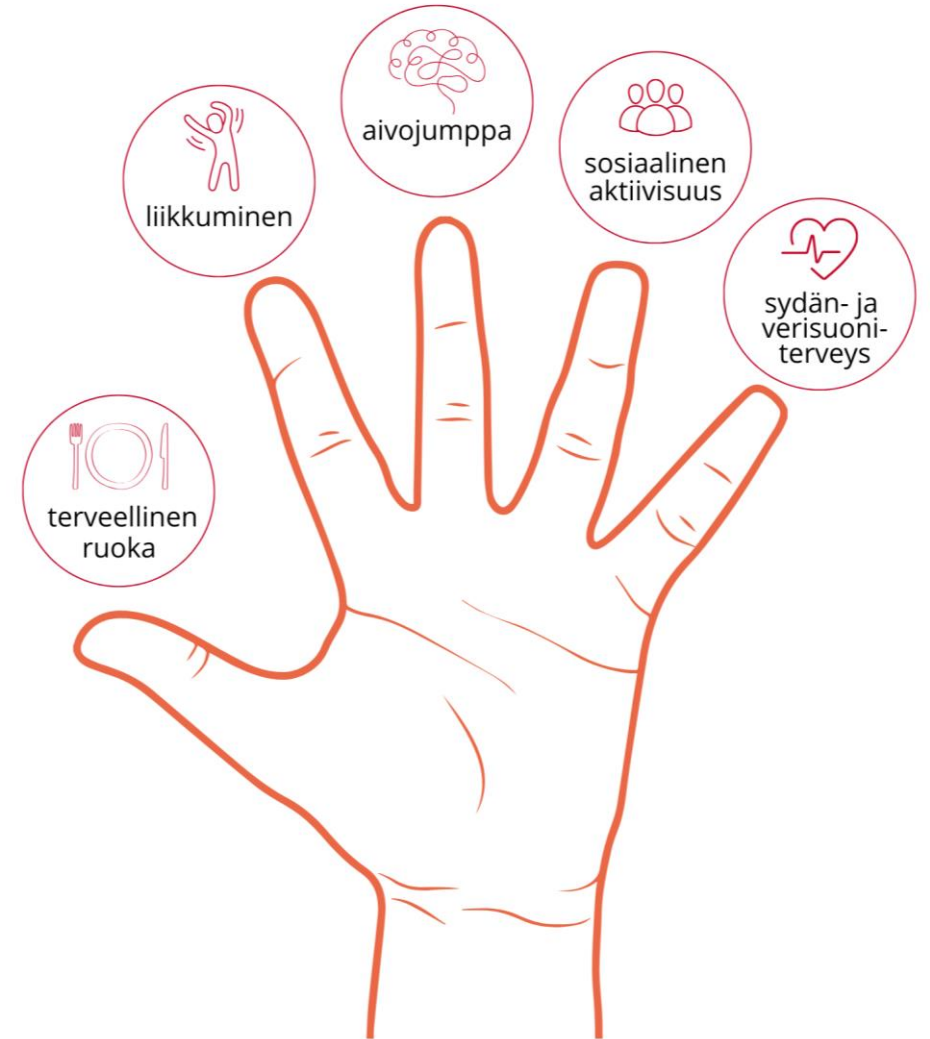


# Aivoterveyttä tukevat arjen valinnat

- terveellinen ruoka
- riittävä liikkuminen
- aivojumppa
  - luonto ja luontoliikunta
- sosiaalinen aktiivisuus
  - riittävä lepo ja uni, rentoutuminen
- sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy

**Koskaan ei ole liian aikaista aloittaa eikä koskaan liian myöhäistä lopettaa.**

**Uusi FINGER abc -koulutus**



**Viiden sormen ohje**  
mukailten Kivipelto & Helenius 2022

# **Muistiliiton muuta materiaalia työsi tueksi**

# Kommunikoinnin tukeminen

- [Pohdintamateriaali kommunikoinnin tukemisesta](#)
- [Kuvat kommunikoinnin tukena](#)
- [Kosketus ja sanaton viestintä](#)
- [Kirjoitettu tuki](#)

# Monikulttuurisuus

- [Tietoa muistisairauksista ja kohtaamisesta eri kielillä](#) (infolehtiset)
- [Kulttuurisensitiivisyys muistityössä](#)
  - [Ennakkoluulojen vaikutus muistityössä](#)
  - [Vuorovaikutus eri kielitaustaisen asiakkaan kanssa](#)
  - [Kulttuurinen herkkyys kohtaamisissa](#)
  - [Kulttuuritaustan huomioiminen asiakastyössä](#)
- Kaikki materiaalit: [Muistityön ammattilaiselle - Muistiliitto](#).

**KIITOS!**

[tanja.Kulmala@muistiliitto.fi](mailto:tanja.Kulmala@muistiliitto.fi)