

2012

Ikääntyneen muisti- sairaan toimintaky- vyn harjoittelu

- liikunnallinen opas päivätoiminnan henkilökunnalle



JÄRVENPÄÄN KAUPUNKI
Vanhusten päiväkoti
Tekijä: Ft-opiskelija
Pia Mäkelä 10.5.2012
Lahden ammattikorkeakoulu



Hyvä muistisairaahan ohjaaja

Tämä kuvallinen opas on tuotettu ikääntyneiden muistisairaiden päivätoimintaa varten. Oppaan tavoitteena on tukea muistisairaahan fyysistä toimintakykyä. Pehdy ohjeisiin huolellisesti ennen ohjausta.

ERITYISHUOMIOITA OHJAUKSEEN

1. Puhu selkeästi ja rauhallisesti, käytä lyhyitä lauseita
 2. Käytä tuttuja sanoja
 3. Sano tärkein asia lauseen alussa
 4. Ohjatessasi huomioi eri aistit: katse – liike - ja kosketus
 5. Pyri tekemään liikkeitä myös pystyasennossa
 6. Ohjaajia ja sekä apuohjaajia tulee olla riittävästi
 7. Mallioppiminen: tee itse ensin ja anna muistisairaahan katsoa
 8. Huomioi mahdolliset apuvälineet
 9. Pilko liikkeet tarvittaessa
 10. Ole rauhallinen, luova ja herkkä havainnoille
- *Muistikuntoutusta toteutettaessa suositeltava ryhmäkoko max 8*
 - *Anna riittävästi palautetta ohjauksen eri vaiheissa*

HUOMIOI TURVALLISUUS LIIKKEITÄ SUORITTAESSA

1. Tuntisuunnitelma

(kesto 30 -40 min)

Alkupiiri: Ohjaaja huomioi tervehtimällä jokaisen ryhmäläisen yksilöllisesti



1. Ilmapalloilu. Ryhmäläiset asetuvat piiriin. Heitellään ilmapalloa toisille ja sanotaan oma nimi.

Palloilun lisäksi voi jatkaa:

- Laiva on lastattu esim. s-alkuisilla sanoilla
- Eri kehonosilla koskettelu palloon

Tarvittavat välineet:

- Ilmapallo, tuoli, mieluiten käsinojaton
- Musiikki: valssimusiikki

- Tee liikkeet rauhallisesti ja hallitusti.

Aluksi voi aloittaa yllä sarjalla, kunnes liikkeet ovat tuttuja

- Liikkeet voi tehdä seisten/istuen

HUOMIOI TURVALLISUUS!

Alkulämmittely:



2. Hartioiden nosto.

Nosta molemmat hartiat ylös, pidä 5 sekuntia ja rentouta. Pyöräytä hartioita 5 kertaa eteen/taakse
2 x 10 toistoa

Niskojen ja hartioiden kireys vaikuttavat ryhtiin ja aiheuttavat hartioiden eteen työntymistä
Vinkki Marssi paikalla ja pyöritä hartioita samalla

3. Käden nosto.

Olkanivelen liikkuvuus. Nosta käsi vuorotellen ylös ja lopuksi molemmat yhtä aikaa.
2 x 10 toistoa

Nivelet jäykistyvät. Olkanivelen liikkuvuutta tarvitaan päivittäisissä toimissa.
Vinkki Vie käsi edestä sivukaaresta taakse.

4. Hiihtoliike.

Seiso hartian levyisessä haa-ra-asennossa. Tuo molemmat kädet vuorotellen eteen ja taakse ja tee pieni kyykky. **2 x 10 toistoa**

Rintaranka jäykistyy ikääntymisen ja sairauksien myötä. Vastakkaisen yläraajojen yhteistoiminta vaikeutuu
Vinkki Nopeuta ja hidasta tempoa

5. Painonsiirto sivuille.

Seiso tuolin vieressä lantion leveydeltä. Tee painonsiirto, vie askel oikealle ja tuo takaisin. Tee sama molemmilla jaloilla vuorotellen. **2 x 10 toistoa**

Tasapainoa tarvitaan asennon hallinnassa päivittäisissä toimissa.
Vinkki Tee liike ilman tukea, painonsiirtoja eteen/taakse

Huom! Anna palautetta liikesuorituksista ja muista TURVALLISUUS!

6. Puoli-tandem.

Ota tarvittaessa tuki tuolista/seinästä. Seiso suorana ja tuo vasen jalka oikean kantapäähän kohdalle. Pyri pitämään liike 30 s. Liikkeen ollessa vaikea tuo jalat yhteen.

Tasapainoa tarvitaan kehon hallinnassa

Vinkki Tandem-kävelyä, kantapäätä kiinni toisen jalan varpaisiin, kävele mahdollisimman suorana.



7. Tuolilta ylösnousu

Istu tuolilla selkä suorassa molemmat jalat tukevasti maassa. Jos saat, laita kädet ristiin rinnan päälle ja tuo paino reisille, painopiste eteen. Nouse ylös puristaen pakaroita yhteen. **2 x 10 kertaa.**

Reisilihasvoimaa tarvitaan porraskävelyssä, kävelyssä ja tuolilta noustessa.

Vinkki Harjoitukseen sopii paremmin käsinojaton tuoli

8. Lonkan loitonnuks.

Ota tukeva ote tuolista/seinästä. Seiso molemmilla jaloilla, vie jalka ulkosyrjä edellä suoraan sivulle. **2 x 5-10 kertaa**

Lonkan loitontajat tukevat kävelyä

Vinkki Tuo oikea jalka eteen, lähde piirtämään kahdeksikkoo (8), tee sama jalan ollessa takana, vaihda jalkaa.



9. painonsiirto.

Keinuta pakaroita puolelta toiselle. **2x 10 kertaa.**

Heikko istumatasapaino kaataa usein eteen, taakse tai sivulle. Liike harjoittaa pakaroita ja reisilihaksia

Vinkki Kosketa vastakkaisella kädellä vastakkaista polvea

Lopetus:

Valssimusiikin tahdissa tanssitaan seisoen/ piirissä/ istuen. Asetutaan omille paikoille kaareen, kysytään tuntemuksia ja palautetta harjoitteista.

Ohjaaja antaa palautetta harjoittelusta.

2. Tuntisuunnitelma

(kesto 30-40min)

Alkulämmittely: ”Muistelu”

Asetutaan rinkiin tai puolikaareen. Ohjaaja huomioi tervehtimällä jokaisen ryhmäläisen yksilöllisesti nimeltä.

Yhdistetään liike+ muistelu= aivojen stimulointi

Tarkoituksena on ryhmässä keskustella eri teemojen pohjalta ja samalla tehdä liikeharjoittelua. Muistelu-teemoina voidaan käyttää esim. Millaisia olivat lapsuuteni kesät? Millainen oli kotini lapsena? Millaisia leikkejä leikin lapsena? (Keksi itse lisää aiheita)

Tarvittavat välineet:

- Tuoli
- nilkkapainot, musiikkia

- Liikkeet voidaan tehdä istuen tai seisten

HUOMIOI TURVALLISUUS!

Alkulämmittely:



1. Hengitysharjoitus.

Tuo kädet ylhäältä alas rauhallisesti ja hengitä syvään sisään ja ulos

2x 10 kertaa

Rintakehän liikkuvuus vaikuttaa hengityksen vahvistumiseen sekä pystyasentoon ja ryhtiin.

Vinkki

Tunnustele, miltä tuntuu olla silmät kiinni



2. Asennon hallinta.

Ota lantion levyinen haara-asento. Tuo paino tasaisesti molemmille jaloille. Ojenna polvet, selkä ja rentouta hartiat. Pidä pää keskellä ja katse eteen, tunnustele asentoa.

Epävarma ja huono tasapaino aiheuttaa usein kaatumisia.

Vinkki

Liiku hernepussi päällä, tuo jalat yhteen ja laita silmät kiinni.



3. Kurkotus.

Kurkota käsillä pitkälle vastakaiselle puolelle ristiin.

2x 10 kertaa

Kurkotuksia tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa

Vinkki

Ota jalat mukaan, näpätä vuorotellen eteen.



4. Polven nosto. Nosta polvia vuorotellen ylös, kosketa vastakkaisella kädellä vastakkaista polvea.

2 x 10 kertaa

Alaraajojen heikolla lihasvoimalla on yhteys kaatumisiin ja asennon hallintaan

Vinkki Tehosta liikettä nilkka- ja käsipainoilla nostaen polvia ylempäs.



5. Polven ojennus.

Ojenna polvi suoraksi eteen, pidä 5 s ja rentouta.

2 x 10 kertaa

Kun lihasvoima on heikentynyt, niin liikkuminen on epävarmaa

Vinkki Lisää nilkkoihin painot tehostaksesi liikettä



6. Soutu. Istu hyväryhtisenä. Työnä molemmat kädet eteen ja taakse kuin soutaisit. **2 x10 kertaa**

Rintarangassa jäykkyyttä sekä niskan ja selän alueella kireyttä

Vinkki

Ota käsiin painot tehostaksesi liikettä.



7. Nilkan koukistus-ojennus. Laita vastaskumi jalkapohjan alle, koukista ja ojenna nilkkaa. Vahvistaa nilkaa ja reisilihaksia.

2x10 kertaa

Nilkan liikkuvuus sekä nilkan ja reiden lihakset ovat tärkeitä asennon hallinnan tukemisessa.

Vinkki

Tehosta liikettä nilkka-



8. Kyynärpään koukistus-ojennus/hauis.

Istu tukevasti penkillä. Laita kuminauha jalkapohjan alle. Pidä kyynärpää vartalossa kiinni, tee ojennus/koukistus.

2x 10 kertaa

Purkin avaamiseen tarvitaan voimaa, käden puristusvoimalla yhteys mm. toimintakykyyn kotona



9. Viivakävely. Kävele rauhallisesti teipin tai hypynarun päällä tasapainoillen viivaa pitkin

Heikko tasapaino lisää kaatumisriskiä

Vinkki

Kokeile pujottelua esim. purkkien/ tyynyjen väliltä/yli.

3. Tuntisuunnitelma

(kesto 30-40min)

Tarvittavat välineet:

- Hernepussi/pallo, jumppakeppi
- Musiikki

Alkupiiri: Ohjaaja huomioi tervehtimällä jokaisen ryhmäläisen yksilöllisesti. Aluksi ryhmäläiset esittelevät itsensä heittämällä hernenussin vierustoverille.

- Liikkeet voidaan tehdä istuen /seisten
- Lisää liikkeiden määrää vähitellen



1. Ryhmäläiset istuvat piirissä tai puolikaassa. Laitetaan yksi hernenussi kiertämään oikealle ja hetken päästä vasemmalle. Pidetään koko ajan sama suunta.

HYVÄ RYHTI JA KIERTOLIIKE!



1. Olkapäiden ko-

hautus. Seiso hyvässä ryhdissä, nosta hartioita ylös ja pidä 5 s. Pidä keppi alhaalla.

2x 10 kertaa

Hartiat ja niskat jäykät, olkapäät työntyvät eteen vaikeuttaen hengittämistä

Vinkki

Pyöritä hartioita edessä ja takana ympäri



2. Soutu. Istu hyvässä ryhdissä. Tuo keppi suoraan eteen/taakse kuin soutaisit. Rauhallinen hallittu liike, muista hengittää!

2x10 kertaa

Selässä yleisesti jäykkyyttä

Vinkki

Tee liike seisten



3. Kyykkyy -ylös

Seiso hartian leveydessä haa-ra-asennossa. Lähde kyykistymään kuin istuisit taaksepäin. Voit ottaa tuolin avuksi. Ota kepeistä tukea.

2x10 kertaa

Reisilihasten voimaa tarvitaan päivittäisissä toiminna.

Vinkki Lisää kolmas sarja.

Ota käsipainot tehostaksesi liikettä.



4. Hartiat. Seiso hyvässä ryhdissä. Nosta keppi ylös, tuo rintakehän korkeudelle alas. Pidä hyvä ryhti.
2 x 8-10 kertaa

Asennonhallinnassa tarvitaan hyvää hartioiden hallintaa.



5. Polvennosto, kyynärnivelen koukistajat ja ojentajat

Istu ryhdikkäänä. Lähde nostamaan polvia vuorotellen ylös, ojenna ja koukista käsiä.

2x 10 kertaa

Yläraajan lihaksilla on merkitystä esim. purkkien avaamisessa, kotona selviytymisessä



6. Rintarangan kierto.

Säilytä hyvä ryhti. Kierrä keppiä rauhallisesti puolelta toiselle.

2 x 5 kertaa molemmille puolille.

Alzheimerin taudissa on tyypillistä rintarangan jäykkyys, joka rajoittaa



7. Varvastaminen.

Seiso tuolin/seinän vieressä. Nouse varpaille ja kantapäille. Liiku edestakaisin. Voit tehdä liikkeen myös istuen.

Nilkkojen liikkuvuus on tärkeä tasapainon vuoksi.



8. Pyöriminen

ympäri (360 ast.)

Seiso vakaasti molemmilla jaloilla. Lähde pyörimään ympäri, palaa alkuasentoon.

Pyöri 3 kertaa.

Äkkinäisiä suunnanmuutoksia tarvitaan arjessa

Huom! Turvallisuus

Lopetus: Lopuksi kaikki asettuvat piiriin, jossa heitellään hernepussi vuorotellen ohjaajalle ja takaisin.

Keskustellaan jumpasta ja annetaan palautetta

4. Tuntisuunnitelma (30-40min)

Tarvittavat välineet:

Nilkkapainot, musiikki

Alkupiiri: ”Mielikuvitusmatka”

HUOMIOI TURVALLISUUS!

Huomioidaan osallistujat yksilöllisesti nimeltä. Aloitetaan piirissä ja kerrotaan mielikuvitusmatkasta.

Tarinassa lähdetään järvelle ja metsäretkelle, joka päättyy lopulta kotiin.

Tarinassa mietitään ja pohditaan erilaisia asioita. Muistia herätellään erilaisilla kysymyksillä.

Voit jatkaa tarinaa itse tai tehdä omia lisäkysymyksiä.



1. Marssi paikalla. Liikutaan ryhmän kanssa/yksin jonossa ja kävellään kuvitteellisesti metsään. Pohdi samalla **kysymyksiä?** **Minkä nimisiä puita näkyy?** **Mitä muuta metsästä löytyy?**



2. Soutu. Saavutaan järven rannalle ja soudetaan järven toiselle puolelle. Ojennetaan kädet eteen, viedään kyynärpäät vartalon vieressä taakse. **Kysymyksiä? Millaisilla veneillä ennen soudeltiin, mitä vesilintuja näkyy?**



3. Polven ojennus. Saavumme hiekkarannalle, jossa hiekka valuu varpaiden välistä. Väsyneinä istumme vanhaan narisevaan aurinkotuoliin. Ojenna jalat vuorotellen eteen (nilkkapainot), pidä 5 s ja laske jarruttaen alas. Jäädään kuuntelemaan veden liplattusta ja suljetaan silmät.

Kysymyksiä? Mitä ääniä kuulet?



4. Marssi. Lähdetään paikalla/liikkeessä marssiin metsään. Huomioi hyvä ryhti, ojenna polvet, ota kädet mukaan ja anna niiden heilua eteen/taakse. **Kysymyksiä? mitä eläimiä tulee vastaan, entä ihmisiä? Tuleeko jo kuuma?** **Jatketaan reipasta kävelyä ja nostetaan polvia koskettaen vastakkaisella kädellä vastakkaista polvea. Saavutaan metsään.**



4. Kurkotus alas.

poimitaan marjoja kurkottaen lattialle, vaihda paikkaa puolelta toiselle 10 kertaa.

Kysymyksiä:

Mitä marjoja metsästä löytyy?

HUOMIOI

TURVALLISUUS!



6. Kurkotus ylös.

Saavutaan metsän reunalle ja huomataan omenapuita, joissa on punaisia omenoita. Kurkota 10 kertaa molemmilla käsillä

Kysymyksiä: Mitä laatua ne mahtavat olla? mitä muita omenalaatuja tiedät? Mitä laatuja oli ennen?



7. Pyyhkäisy. Lähdetään

oikoreittiä kotiin tuuhideen puskien välistä, raivataan käsillä puskat vuorotellen molemmilta puolilta. Laaja liike, kurkotellaan pitkälle vastakkaiselle puolelle eteen. Saavutaan lopulta kotiin ja venytellään kunnonlla. Tee 10 kertaa molemmille puolille, **ota nilkkapainot pois jaloista!**



8. Yhden jalan nosto

Kotiin saapuessa haluat kokeilla vielä yhden jalan nostoa, sillä olo on kevyt, ota tuki tuolista tai seinästä. Seiso 30 s

Tasapainoharjoite pystyasennon

hallintaan.

HUOM! Vaikeutta voi lisätä irrottamalla käden tuolista tai seinästä.

Venytelyt:



1. Takareidet ja

pohkeet. Istu tuolilla ja kallista ylävartalo suoran jalan päälle, laita nilkka koukkuun

Kysellään tuntemuksia jumpasta

2. Rintakehä

Avaa kädet ja venytä rintalihaksia, pyörytä olkapäät ja tuo kädet eteen, toista 5 kertaa

3. Etureisi.

Seisten tuolia/tukea vasten. Vie toinen jalka taakse koukkuun, voit ottaa avuksi huivin tai kuminauhan, etureisivenytys

4. Niska. Kurkista olkapään yli, käännä pää varovasti toiselle puolelle. Toista 5 kertaa molemmille puolille
Lopuksi asetetaan piiriin ja kiitetään yhteisestä retkestä

*Erityiskiitokset Järvenpään vanhusten päiväkodin
henkilökunnalle.*

Reippaita harjoitteluhetkiä!