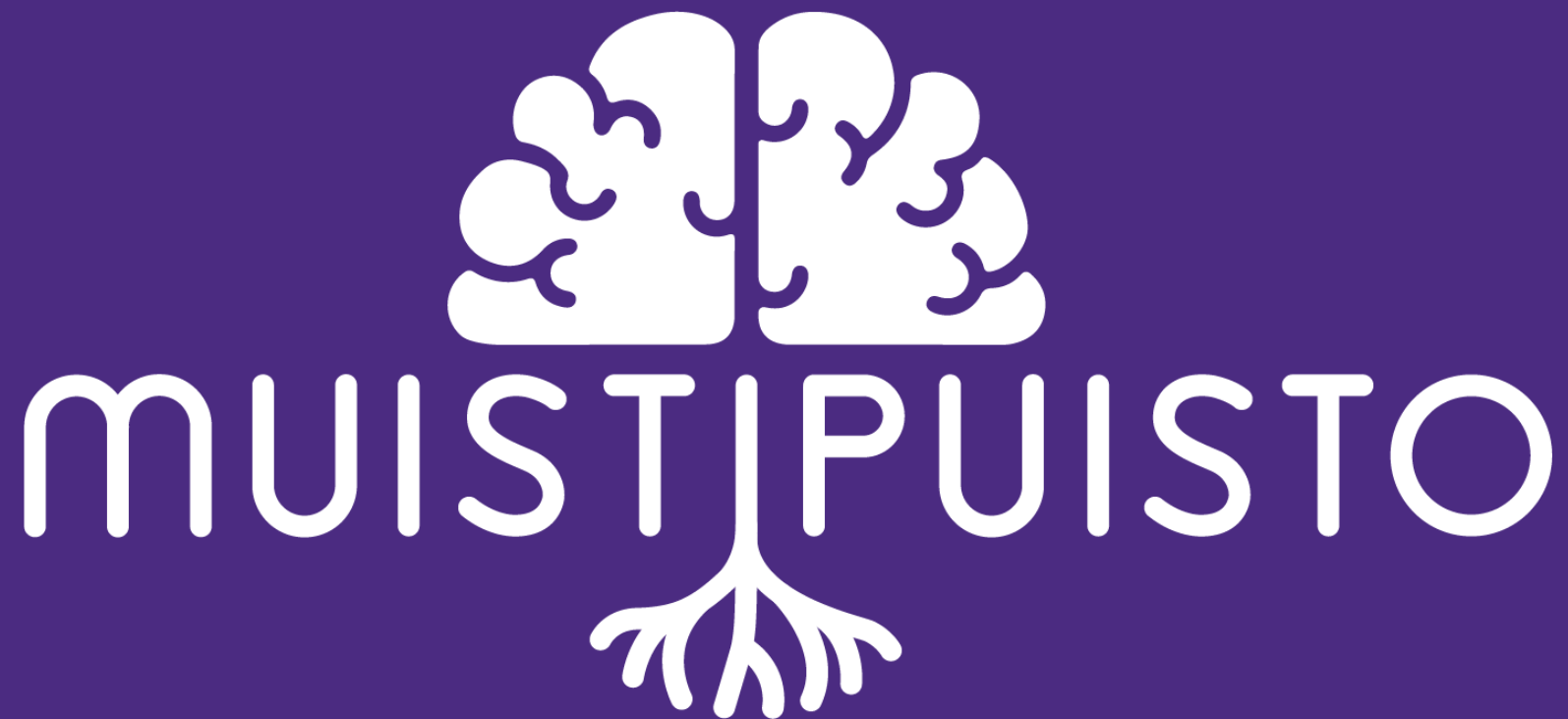




Aivoterveyttä Muistipuistosta 16.6.2021

Muistipuistosta mielekkyyttä ikääntyvän arkeen?

- Mihin Muistipuistoa tarvitaan?
- Muistipuiston yhteiskehittäminen
- Muistipuisto® numeroina ja kokemuksina

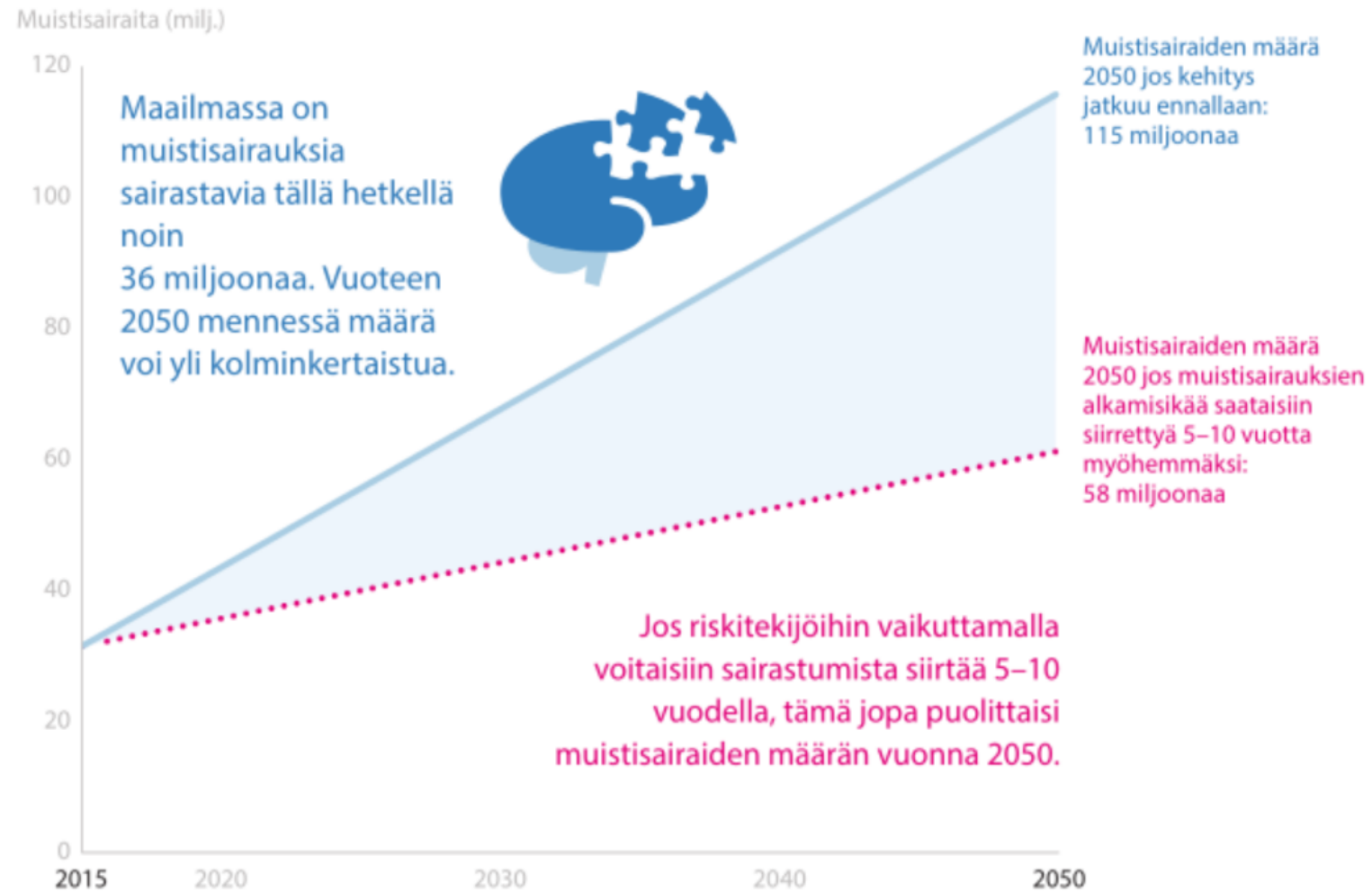


Mihin Muistipuistoa tarvitaan?

TARVE

© THL CC BY 4.0

Muistisairaudet ovat kansantauti



www.thl.fi/finger

FINGER-tutkimus

© THL CC BY 4.0

Miten muistihäiriöitä ehkäistään?



Ruokavalio kuntoon.

Tutkimukseen osallistuvat saivat yksilöllisiä neuvoja oman ruokavalion muuttamiseksi terveellisemmäksi ja käytännön vinkkejä esimerkiksi ruokaostosten tekoon. Tavoitteena oli ravintosuositusten mukainen ruokavalio.



Liikunta suojaa aivojakin.

Osallistujat harrastivat monipuolista liikuntaa asiantuntijan opastamana: kestävyysharjoittelua kuten vesijumppaa ja sauvakävelyä, lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla sekä tasapainharjoituksia.



Muisti tarvitsee jumppaa –

säännöllisesti ja mieluiten hieman haastavia tehtäviä. Muistia jumpattiin tietokoneohjelman avulla. Myös uusien asioiden opettelu, ihmisten tapaaminen ja harrastukset ovat hyväksi muistille.



Sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät hallintaan.

Tutkittavien verenpainetta, kolesterolia ja verensokeriarvoja sekä painoa seurattiin säännöllisesti. Tutkittavia kannustettiin elintapamuutoksiin ja tarvittaessa ohjattiin lääkahoitoon.

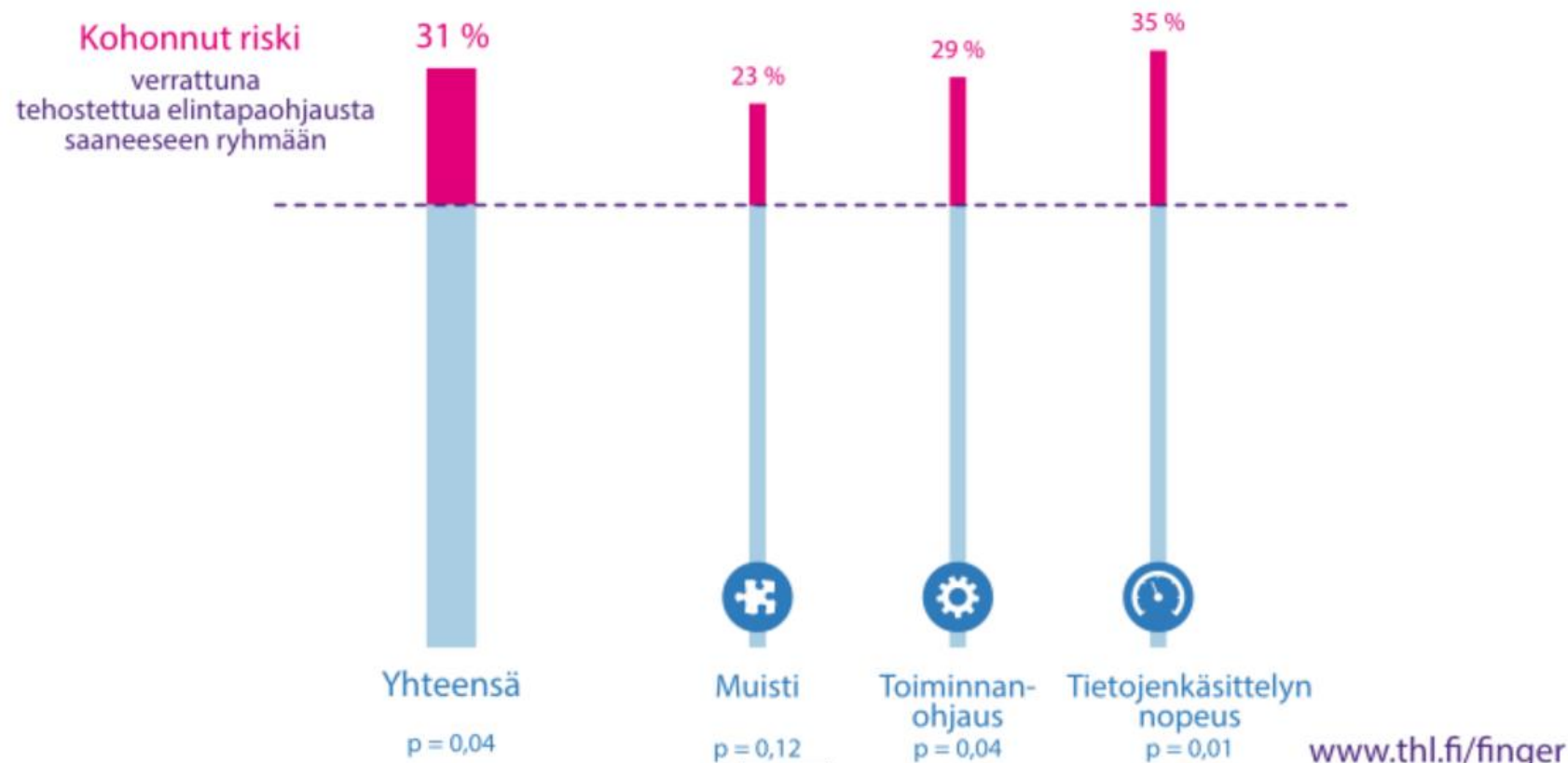
www.thl.fi/finger

FINGER-tutkimus

© THL CC BY 4.0

Muistihäiriöitä voidaan ehkäistä elintapamuutoksien avulla

FINGER-tutkimuksessa tavanomaista elintapaneuvontaa saaneella verrokkiryhmällä oli 31 % suurempi muistitoimintojen heikkenemisen riski kuin tehostettua elintapaohjausta saaneella ryhmällä.



TAVOITTEENA

Kohderyhmän... (aivoterveytensä vaalimisesta kiinnostuneet ikääntyneet ja lievästi muistisairaavat henkilöt)

- aivoterveysten ja toimintakyvyn edistämien.
- ennenaikaisen toimintakyvyn heikkenemisen ehkäiseminen.

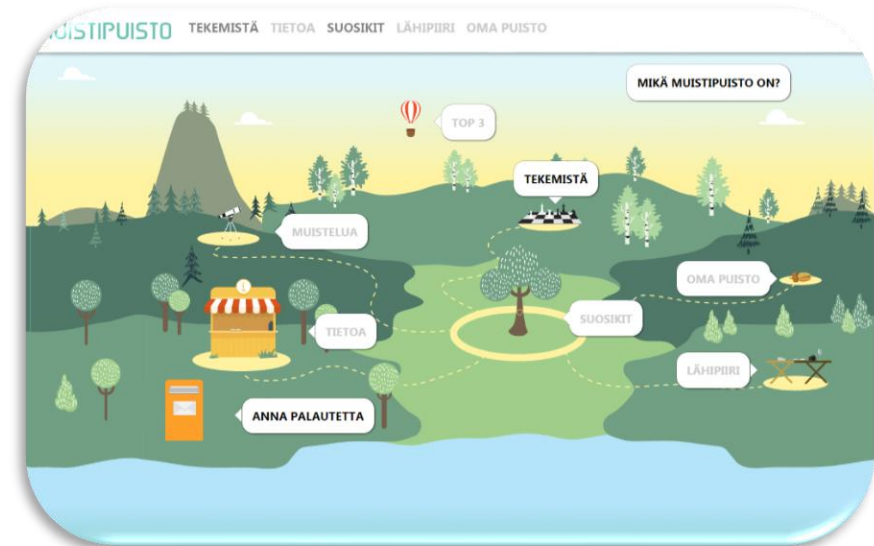


Muistipuisto®

on verkkopalvelu, jossa aivoterveyttä ja toimintakykyä edistävä tieto, vinkit ja harjoitukset yhdistyvät.

on maksuton eikä vaadi kirjautumista.

Palvelukokemuksen yhteiskehittäminen



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ



Muistiliitto
Alzheimer Centralförbundet



Muistipuisto® taipuu moneen

Sitä voi hyödyntää

- **Muistihäiriöiden ennaltaehkäisyyn,** kun halutaan edistää ja ylläpitää aivojen toimintakykyä.
- **Omaehtoisen kuntoutumisen tukena,** kun aivojen toimintakyky on heikentynyt muistisairauden tai muun aivojen toimintaan vaikuttavan korjaantuvan, pysyvän tai etenevän sairauden seurauksena.



- **Yksin**
- **Yhdessä:** Sairastuneen henkilön läheiset ja muut hänen lähipiirissään toimivat tukihenkilöt löytävät puistosta yhteistä tekemistä ja tietoa.
- **Ryhmätoiminnassa:** Ammattilaisten, vapaaehtoisten ja vertaisohjaajien ohjaamissa ryhmissä.

Muistipuisto lukuina ja kokemuksena



“ opin vähän kaikkea uutta ja ihan ok, mut
enemmän asioita treenejä aivoille ”



“ Korona ajan kiva ja muulloinkin ,tekee hyvää aivoille ”

Yleisön yleiskatsaus

TALLENNA EKSPORTOI JAA VINKIT

2.6.2020 - 2.6.2021



Kaikki käyttäjät
100,00 % Käyttäjät



+ Lisää segmentti

Yleiskatsaus

Käyttäjät / Valitse tiedot

Tunti Päivä **Viikko** Kuukausi

● Käyttäjät

4 000

2 000

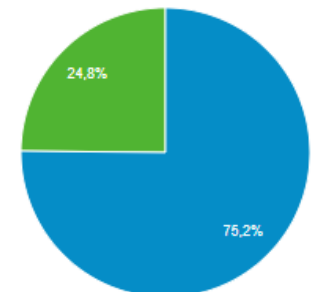
KA
4784,3/kk
1196/vk

873/vk

3014/vk

heinäkuu 2020 elokuu 2020 syyskuu 2020 lokakuu 2020 marraskuu 2020 joulukuu 2020 tammikuu 2021 helmikuu 2021 maaliskuu 2021 huhtikuu 2021 toukokuu 2021

■ New Visitor ■ Returning Visitor



Käyttäjät
57 412

Uudet käyttäjät
55 044

Istunnot
141 059

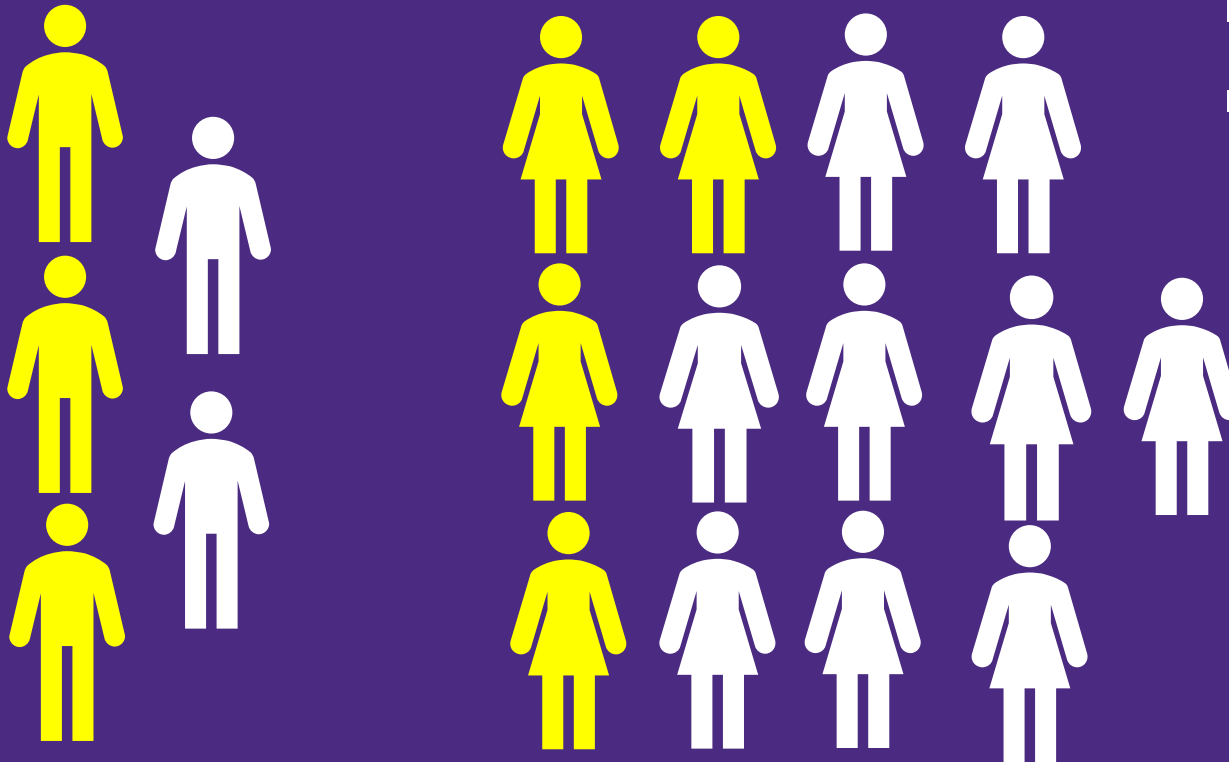
Istuntojen lukumäärä käyttäjää
kohti
2,46

Sivun katselut
1 720 992

Sivut/istunto
12,20

Istunnon keskim. kesto
00:08:45

Välitön poistuminen
prosentissa
24,62 %



Ikä: 40–80 vuotta

Ka: 65,6 vuotta

- Interventio 2 kk
- Sähköinen alku- ja loppukysely
- Alku- ja loppuhaastattelu
- Harjoituspäiväkirjat intervention aikana



Koettuja arkivaikutuksia

"Muistatko eroavaisuudet -tehtävissä tuntui, että olen oppinut tarkastelemaan eroavaisuuksia."

"Tein mielikuvarentoutus-harjoituksen, josta pidän paljon. Harjoituksen jälkeen oli rento olotila."

Kohentunut hyvinvointi

(Muutos >5%. Alkukysely N18, Loppukysely N17) ;

- Mieliala
- Kyky rentoutua
- Unen laatu
- Keskittymiskyky
- Asioiden aikaansaaminen
- Muisti ja oppiminen

"Tunnetila paranee, kun huomaan, että tehtävän tekeminen nopeutuu ja opin keskittymään".

7-portainen Likkert-asteikko: 1=Erittäin tyytymätön, 7= Erittäin tyytyväinen





Mikä motivoi käyttöä?

(Sähköinen loppukysely)

Ponnistelua ja uuden oppimista

"Ei liian helppoa. "Joutui ajattelemaan. "Haastaa.

"Tuntuu välillä, että oppii jotain uutta.

"Auttaa myös keskittymistä.

Hyvää oloa ja virkistymistä

"Mielikuvarentoutus toi hyvän olon tunteen.

"Se pitää mielen virkeänä. "Pitää aivot virkeänä.

"Huomasin, että pystyin keskittymään. Tuli levollinen olo, siis sekä harjoituksesta että keskittymisen osaamisesta.

Sopivaa, uutta ja kiinnostavaa tekemistä

"Se on niin hyvä. "Sieltä löytyy aina uutta. "Odotan aina uusia sisältöjä.

" Tässä on varmaan kaikille jotakin mielenkiintoista.

"Kaikki ei sovi, mutta sopivia löytyy.

Helppokäyttöinen

" Tämä on helppo käyttää ja löytää.

Mikä heikensi käyttömotivaatiota?

Ei vetoava tai hyödylliseksi koettu

"Osaan syödä terveellisesti.

" Tämä ei ollut palkitseva, vähän jäänyt tekemättä.

"Ei ole minulle itselleni hyötyä.

"En kuunnellut vanhoja musiikkikappaleita, ehkä ne ovat vielä vanhemmalle väelle :)

Aiotko käyttää jatkossa?

Kyllä= 15/17

Suosittelisitko muille?

Kyllä=15/17

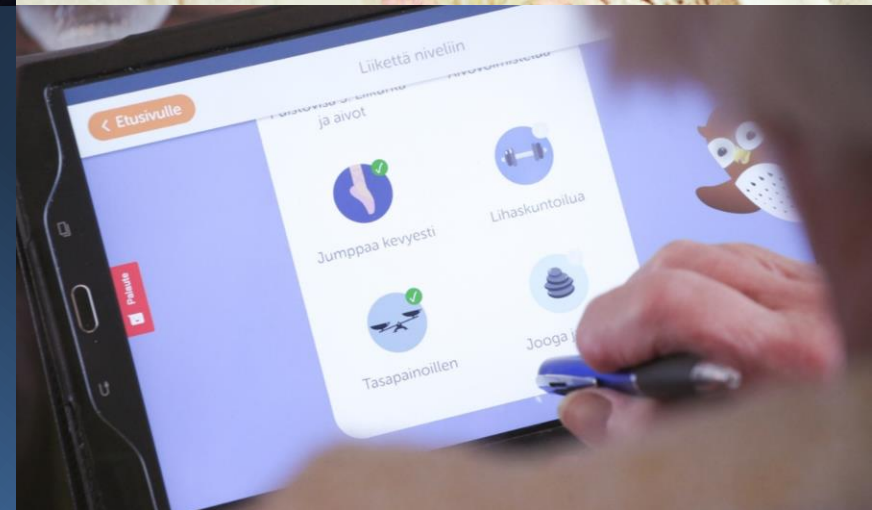


KATSO RAILIN MUISTIPUISTO

<https://www.youtube.com/watch?v=kJoUSiTxJag&t=1s>

Tavataan Muistipuistossa

<https://www.muistipuisto.fi/>



Lähteitä ja lisälähteitä

Aivoterveys

- FINGER-tutkimus (Finnish Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability); (www.thl.fi/finger)
- FINGER-tutkimuksen pohjalta helppokäyttöisen toimintamallin, jota voidaan hyödyntää tässä työssä. Toimintamallin voi tulostaa käyttöön [THL:n verkkosivuilta](#).
- FINGER-toimintamalli osaksi ikääntyvien terveydenedistämistyötä
<https://ikanyt.karelia.fi/2019/02/11/finger-toimintamalli/>
- WHO: Global action plan on the public health response to dementia 2017 – 2025
https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/guidelines_risk_reduction/en/

Miina Sillanpään Säätiö

- Miina Sillanpään Säätiö/Muistipuisto: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/muistipuisto/>
- Eteenpäin elävä mieli – Muistiluuri-kehittämishankkeen loppuraportti http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2016/12/MSS_ML_DIGITAL.pdf
- Opas Muistikompassi-kuntoutuksen ohjaajalle <https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2016/08/Muistikompassi-opas-120816.pdf>
- Yhteinen sävel – kotona asuvan muistisairaalan teknologia-avusteinen kuntoutus. Tutkimuksen loppuraportti http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2015/11/MSS_YS_DIGITAL-Final.pdf

Kiitos



Ulla Arifullen-Hämäläinen, Miina Sillanpään Säätiö

[ulla.arifullen-hamalainen\(at\)miinasillanpaa.fi](mailto:ulla.arifullen-hamalainen(at)miinasillanpaa.fi)
muistipuisto@miinasillanpaa.fi



Seuraa somessa

