



# AIVOKÖÖRI

## Ohjaajan opas

Aivosilta 2018

Oulun Seudun Muistiyhdistys



## Aivoköörin aiheet

1. Aivoterveys
2. Liikunta
3. Uni ja lepo
4. Ravinto
5. Kulttuuri ja taide
6. Painonhallinta
7. Päihteet, tupakka ja huumeet
8. Kipu ja lääkkeet
9. Aivojen vammat ja häiriöt
10. Mieliala
11. Sosiaaliset verkostot
12. Muistin toiminta
13. Toimintakerta
14. Päätöskerta: Minun aivoterveysteni

## Aivoköörin ohjaajalle

Aivokööri on työikäiselle muististaan huolestuneelle oululaiselle suunnattu ryhmätoimintamalli. Aivokööri on kehitetty Aivosilta-hankkeessa ja sitä on kokeiltu Oulussa eri yhteistyökumppaneiden kanssa toteutetuissa pienryhmissä eli Aivokööreissä. Aivokööri on 18-65 -vuotiaista koostuva 6-8 hengen ryhmä. Se kokoontuu kerran viikossa yhteensä 14 kertaa ja 1,5 tuntia kerrallaan. Aivoköörissä on 1-2 ohjaajaa, ryhmän koosta ja taustoista riippuen.

Aivoköörin tavoitteena on parantaa työikäisen muististaan huolestuneen elämänlaatua. Olemme kehittämisvaiheessa mitanneet osallistujien elämänlaadussa tapahtuneita muutoksia WHOQOL-BREF Elämänlaatumittarin avulla. Tulosten mukaan näyttäisi siltä, että jo reilun kolmen kuukauden mittaisella ryhmämuotoisella elintapaohjauksella saadaan elämänlaatua kohentavia muutoksia. Ryhmään osallistujat kokevat saaneensa runsaasti tietoa ja he ovat sitoutuneet osallistuvaan toimintaan. Monella ryhmäläisellä lähti prosessi liikkeelle omien elintapojen tunnistamisesta muutokseen.

Aivoköörin keskeisenä työvälineenä on Kouvolan seudun Muisti ry:n ja Muistiliiton kehittämä työkirja: ”Kohti parempaa aivoterveyttä – Opas aivojen huoltoon ja hyvinvointiin”. Tämä työkirja on jokaisen aivokööriläisen käytössä ja Aivoköörin aihealueet ovat sieltä poimittuja. Lisäsimme kokonaisuuteen vielä muutaman aiheen: Aivoterveiden, Muistin toiminnan, Toimintakerran sekä Päätöskerran. Ryhmien sisällöt ja diat olemme koonneet Aivosilta-hankkeessa.

Ryhmäsuunnitelmia on kokeiltu kolmessa eri Aivoköörissä. Huomasimme, että eri ryhmissä toimivat vähän erilaiset menetelmät, riippuen ryhmän ikärakenteesta, osallistujien taustoista sekä siitä, kuinka keskustelevalta ryhmä on. Nämä suunnitelmat ovat esimerkkejä siitä, miten ryhmän voisi ohjata. Kannattaa käyttää omaa asiantuntemusta ja ideointia hyödyksi ja luoda kokoontumisista kulloisenkin ryhmän näköinen kokonaisuus, joko toiminnallisuutta tai diojen osuutta painottaen.

Aikaa vievän kahvitarjoilun sijasta ryhmässä on tarjottu aivoterveellinen välipala. Välipalaideat saivat paljon kiitosta aivokööriläisiltä. Jos välipaloja ei ryhmässä tarjota, voi aivoterveellisiä välipalavinkkejä käydä läpi esim. Ravinto -aihetta käsiteltäessä.

Aivoköörillä tavoitellaan aivoterveellisiä elintapamuutoksia. Innostava, rento ja luottamuksellinen ilmapiiri on silloin erityisen merkityksellinen. Tietoisesti olemme välttäneet ”terveysterrorismia”, vaikka tietoa on jaettu runsaasti. Ohjaajan asenteella ja työskentelyllä on suuri vaikutus myönteisen ja avoimen ryhmähengen muodostumisessa. Se luo hyvän pohjan syvällisillekin keskusteluille. Kun Aivokööri pysyy pienekönä ryhmänä, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen kokemus mahdollistuu ja tunne voi kantaa ihmistä vielä pitkään ryhmän päättymisen jälkeen.











Oulussa kesällä 2018

Kaisa Hartikka ja Paula Mustonen

# 1. kerta: Aivoterveys

**Tavoite:** Aloitella ryhmätoimintaa ja tehdä mittaukset. Ryhmäläinen saa tietoa siitä, mitä aivoterveys tarkoittaa ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Hän oppii myös tunnistamaan ja ennaltaehkäisemään riskitekijöitä.

## Tapaamisen sisältö:









-  Annetaan välipalat
-  Ryhmäläiset voivat halutessaan tehdä nimikyltit
-  Käydään läpi ryhmän työtavat, aikataulut ja pelisäännöt
-  Kuvailaan ryhmäkerran runko
-  Tutustutaan toisiimme (nimikierros, keskustelua ja rento tutustumisleikki)
-  Tehdään elämänlaatumittaukset, omat nimet ja päivämäärät lomakkeisiin
-  Tutustutaan työkirjaan: *Kohti parempaa aivoterveyttä – opas aivojen huoltoon ja hyvinvointiin*
-  Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja teemoista
-  Diat: *Miksi aivoterveys on tärkeää?* + Keskustelua aiheesta
-  Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Liikunta-osio

**Mukaan:** Tietokone, diat, nimilaput ja kynät, työkirjat, kansiot, kynäpenaali, elämänlaatumittarit, osallistujaluettelo

## 2. kerta: Liikunta

**Tavoite:** Lisätä tietoa liikunnan mahdollisuuksista aivoterveiden ylläpitämisessä. Motivoida liikkumaan arjessa.

### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipalat
-  Yleistä keskustelua sekä keskustellaan työkirjan Liikunta-osion kotitehtäväsysteemistä ja vastauksista
-  Katsotaan video: Liikkuva Liminka: Arjen valinnoilla on väliä (YouTube 6:06)
-  Jumpataan: Liikkuva Liminka – Taukojumppa -videon mukaan (YouTube 4:13)
-  Diat: Liikunnasta muistinvireyttä + keskustelua
-  Annetaan tietoa Oulun kaupungin liikuntamahdollisuuksista ja liikuntaneuvonnasta (oppaat, nettilinkit ja keskustelu)
-  Annetaan Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta -lappuja. Keskustellaan niistä.
-  Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Uni ja lepo -osio

**Mukaan:** Tietokone ja diat, kaiutin, videot valmiina, välipalat, Memoni: Fyysinen aktiivisuus, esitteitä

**Tulosta:** Memoni: Fyysinen aktiivisuus

**Esitteet:** Oulun kaupungin liikuntaoppaat: *Liikuntatarjotin* (Työikäiset-> Terveyslääkärin) ja *Erityisliikunta* (Hyvän mielen liikunta ja yleiset vesivoimistelut), *Kuty* (kuntouttava työtoiminta) *liikuntapassi/asiakastiedote*, Liikukko nää – oululaisten terveyslääkärin opas











**UKK:** Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta, Liikkuminen tavaksi, Ajatus alkuun, Jospa kokeilisit

KKI-Kuntokortti

### 3. kerta: Uni ja lepo

**Tavoite:** Lisätä aivokööriläisen tietoutta unen, levon ja palautumisen merkityksestä aivoterveydelle. Oppia tunnistamaan unta häiritsevät tekijät sekä saada vinkkejä unettomuuden hoitoon.

#### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipalat
-  Keskustellaan työkirjan Uni ja lepo -osion kysymyksistä ja vastauksista
-  Täytetään *Univäsy-kysely* tai *VAS-kysely, Vesote*
-  Diat: Uni elvyttää + keskustelua
-  Unettomuutta käsittelevien diojen ohessa katsotaan esim. seuraavia videoita verkosta
  - *YouTube: Unettomuuteen apua lääkäriltä 2:17 min, Markku Partinen*
  - *YLE Areena: Aamutohtori Suomalaisten uniterveys*  
<https://areena.yle.fi/1-50001903>
-  *Kognitiivinen kehä, Huolihetki, Memoni - Uni ja lepo* monisteet jaetaan halukkaille
-  *Unikortit:* Levitetään unikortit pöydälle. Jokainen voi nostaa kortin, joka tuntuisi mahdollisesti hyvältä unenhuollon kannalta. Katsotaan takaa, onko väite unen kannalta väärä. Useampia kortteja voidaan nostaa.
-  Jaetaan esitteet: *Unihoitajan vinkit* + keskustellaan, jos aikaa
-  Kerrotaan verkosta löytyvistä maksullisista Uni-verkkokursseista esim. Oivauni sekä Unitaito
-  Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Ravinto -osio













**Mukaan:** Tietokone, diat, välipala, unikortit, kyselyt, monistemateriaali

**Tulostettavaa:** Kognitiivinen kehä, Huolihetki, Memoni: Uni ja lepo, Univäsy- kysely tai VAS-kysely, Unihoitajan vinkit

## 4. kerta: Ravinto

**Tavoite:** Lisätä tietoa aivoterveiden kannalta terveellisestä ravinnosta. Motivoida tekemään hyviä ravitsemuksellisia valintoja. Oppia hakemaan oikeanlaista tietoa ja ohjeita ravintoon liittyvistä asioista. Tunnistaa omassa ruokavaliossa tarvittavat muutokset.

### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipala (esim. Souvenaid)
-  Keskustellaan työkirjan Ravinto-osion kysymyksistä ja vastauksista
-  Tehdään Ruokatottumusten tarkistuslista -monisteet (UKK-instituutti/Vesote)
-  Terveelliseen ravitsemukseen liittyvää tietoa on valtavasti. Miten tunnistaa oikeanlainen tieto? Keskustellaan aiheesta ravitsemussuositukset vastaan huuhaa (luotettava tutkimustieto ja viralliset ravintosuositukset). Luetaan referoiden tärkeitä kohtia artikkelista *"Mitä tutkimustuloksia pitäisi uskoa?"* (tiedosto: Uskottava ravitsemustutkimus)
-  Diat: Ravinnosta aivoterveyttä + keskustelua
-  Katsotaan dioihin liittyen *Syö hyvää -videoita YouTubesta:*
  - Ruokakolmio-dia: *Hyvän ruokavalion aineksia - video (3:57)*
  - Lautasmalli-diaan liittyen: *Lautasmalli (2:05)*
-  Ateriarytmi-diaan liittyen: *Ateriarytmi-video*
-  Katsotaan *Syö hyvää – video YouTubesta: Sokeripommi*
-  Katsellaan laminoituja *Vertaile ja valitse -kuvia, Sydänliitto*
-  Jaetaan ja katsotaan Sydänliiton esitteet *"Valinnoilla on väliä"*
-  Toiminnallisia tapoja käsitellä aihetta löydät lisää Apetta aivoille-hankkeen Aivomatkalaukusta
-  Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Kulttuuri ja taide -osio

**Mukaan:** Tietokone, diat, välipalat, Ruokatottumusten tarkistuslista, Vertaile ja valitse -kuvat, esitteet







**Tulosta:** Vertaile ja valitse -kuvat, Uskottava ravitsemustutkimus, Memoni: Aivoterveellinen ravinto

**Esitteet:** Valinnoilla on väliä, Sydänliitto

## 5.Kerta: Kulttuuri ja taide

**Tavoite:** Lisätä ryhmäläisten tietoutta kulttuurin ja taiteen vaikutuksesta aivojen aktivointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. Lisätä tietoa aivojen aktiivisen käytön merkityksestä muistille. Saada uusia ideoita oman aivoterveysaktivoimiseen taide- ja kulttuurielämyksillä.

### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipalat
-  Keskustellaan työkirjan Kulttuuri ja taide -osion kysymyksistä ja vastauksista
-  Tehdään runoja magneettikirjaimilla. Luetaan runot ääneen (halukkaat). Runojen lausunnassa voi käyttää eri puhetyylejä: Utistenlukija, innostunut, hauska, vihainen, väsynyt, imarteleva, kaihoisa, lapsellinen, käskevä tms.
-  Diat: Kulttuuri ja taide muistinvirkistäjinä + keskustelua
-  Jos jää aikaa, niin muistelua: ”Kerro jokin lapsuuden muisto, joka tuottaa iloa.”
-  Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Painonhallinta -osio

**Mukaan:** Tietokone, diat, välipalat, magneettikirjaimet, esitteet

### Esitteet:

*Valve*

*Museo- ja tiedekeskus Luuppi*

*Oulun musiikkijuhlat*

*Oulun teatteri*

*Oulu Sinfonia*

*Kirjaston tapahtumat*

Muuta ajankohtaista

**Tulosta:** Kaappaa kaveri -kortteja, Muistikunto-kortteja



## 6. kerta: Painonhallinta

**Tavoite:** Painonhallinnan merkitys aivoterveydelle ja elämänlaadulle. Motivoidaan ryhmäläisiä ylipainon hallinnassa ja aliravitsemuksen hallinnassa.

### Tapaamisen sisältö:

- 🍌 Annetaan välipalat
- 🗨️ Keskustellaan työkirjan Painonhallinta-osion kysymyksistä ja vastauksista
- 🍌 Diat: Painonhallinta lisää aivoterveyttä + keskustelua
- 🗨️ BMI-dian jälkeen jaetaan diabeteksen kakkostyyppin riskitesti (takasivulla BMI-taulukko) ja mittanauhat vyötärön mittaukseen halukkaille
- 🍌 Käydään diasetti loppuun
- 🗨️ Katsotaan videot:
  - 🗨️ Painonhallintatalo.fi/ Tietoa/ Painonhallinnan ABC/ Lihavuuden hoito/ Laihduttamisen terveyshyödyt/: Painon laskiessa 4:04 min
  - 🗨️ Katsotaan video Painonhallintatalo.fi/ Tietoa/ Pysyvä painonhallinta/ Joustava ote 1: 30 min
- 🗨️ Painonhallinnan tietovisa, Painonhallintatalo.fi
- 🗨️ Kerrotaan Oulun kaupungin painonhallintaryhmistä, esite.
- 🍌 Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Päihteet-osio

**Mukaan:** tietokone, diat, välipalat, esitteet, mittanauhat

**Tulosta:** Memoni: Painonhallinta ja sydänterveys, Hyötykortti, Ajatusbongaus

### Esitteitä:

Yksi elämä: Pysyvästi paino hallintaan-opas halukkaille, KKI, Kohti tasaPainoa,

Yksi elämä/ Diabetesliitto: Tyyppin 2 diabeteksen riskitesti (tehdään kaikki alussa), Kakkostyyppin ehkäisyn avaimet,

Sydänliitto: Mittanauhat vyötärön mittaukseen (jaetaan aikaisemmin)

## 7. kerta: Päihteet

**Tavoite:** Lisätä aivokööriläisen tietoa päihteiden vaikutuksesta aivoterveeseen. Opia tunnistamaan riskikäytön rajat.

### Tapaamisen sisältö:

- 🍷 Annetaan välipalat
- 🍷 Keskustellaan työkirjan Päihde-osion kysymyksistä ja vastauksista
- 🍷 Pullonpyöritystä: ”Totuus vai tehtävä”
- 🍷 Diat: Päihteet riskinä aivoterveydelle + keskustelua
- 🍷 Tehdään yhdessä tietovisa: Päihdelinkki.fi ->Tietopankki ->Tietovisat-> Alkoholivisa
- 🍷 (jos ehtii) katsotaan video YouTube: Valmistaudu kunnolla – tukea tupakoinnin lopettamiseen (3:08)
- 🍷 Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Kipu ja lääkkeet -osio

**Mukaan:** Tietokone, diat, välipalat, Totuus ja tehtävä -kysymykset, esitteet, tyhjä limsapullo

**Tulosta:** Memoni: Päihteet, Pohdittavaa savuttomuuspolku, Jos lopetat tupakoinnin mitä voit saada tilalle, Vieroitusoireiden hallinta, Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti, S-apukortti, Totuus ja tehtävä kysymykset, Alkoholin ja aterian energia -kuva, halutessaan diojen yhteystieto sivu

**Esitteet esim:** HUUGO-kosteusmittari, Ottomitta-sovelluksen käyntikortit tai uudempi Alkoholinkäyttö on taitolaji - annospäiväkirja, Tositietoa Alkoholi, Tositietoa Tupakka, Tositietoa Nuuska, Nuuskatesti, Audit-testi, Vesipiippu – väitteitä ja faktaa

**Muuta:** Ottomitta (maksuton mobiilisovellus), laskureita Päihdelinkin sivuilla

## 8. kerta: Kipu ja lääkkeet

**Tavoite:** Lisätä aivokööriläisen tietoa kivun ja lääkkeiden vaikutuksesta aivoterveeseen. Lisätä tietoa kivun hallinnasta ja hoidosta. Lisätä tietoa lääkkeistä toimintakyvyn ja terveyden ylläpitäjänä sekä lääkkeiden väärinkäytön vaaroista.


### Tapaamisen sisältö:

 Annetaan välipalat

 Rentoutusharjoitus tuoleilla istuen (kuunnellaan kännykstä tai tietokoneelta:


- YouTube: Arto Pietikäisen Pysähdy hetkeksi- STOP (3:42) <https://youtu.be/USF4pgKjxk>

 Keskustellaan työkirjan Kipu ja lääkkeet -osion kysymyksistä ja vastauksista


 Diat: Kipu, lääkkeet ja aivoterveys + keskustelua

 Katsotaan video:

- Kipu haittaa usein unta: [www.kivunhallintatalo.fi/pitkaaikainen-kipu/](http://www.kivunhallintatalo.fi/pitkaaikainen-kipu/) kipu haittaa usein unta

 Tutkitaan yhdessä nettisivustoa, jossa käy ilmi lääkeaineet, joiden kanssa ei tule käyttää alkoholia

- [www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/yleisimpien-laakkeiden-ja-alkoholin-yhteiskaytto](http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/yleisimpien-laakkeiden-ja-alkoholin-yhteiskaytto)

 Tehdään porukalla lääkevisa:

- [www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietovisat/laakevisa](http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietovisat/laakevisa)

 Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Aivojen vammat ja häiriöt -osio






**Mukaan:** tietokone, diat, välipalat, esitteet

**Esite:** Menetelmät lääkkeettömään kivunhoitoon, Suomen Kipu ry

## 9. kerta: Aivojen vammat ja häiriöt

**Tavoite:** Auttaa tunnistamaan oman aivoterveytensä riskit ja herättää mielenkiinto riskien hallintaa. Elämäntapamuutosten vaikutusten ymmärtäminen ja pään suojaamisen tärkeys.

### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipalat
-  Keskustellaan työkirjan Aivojen vammat ja häiriöt -osion kysymyksistä ja vastauksista
-  Diat: Pää on suojaamisen arvoinen + keskustelua
-  Katsellaan YouTubesta videoita aihealueittain diojen lomassa
  - Aivoverenkiertohäiriö-diojen jälkeen: YouTube: Aivoliiton tuottamat videot: Aivoverenkiertohäiriöt (6:22), Hätä on tämän näköinen (2:12), Aivoinfarkti, Kaj Kunnas (4:16)
  - Verenpainetta käsittelevien diojen jälkeen: YouTube: Yksi elämä: Verenpaine on pääasia/ Hydraulic Press Channel (1:43)
  - Eteisvärinä-dian jälkeen: YouTube: Uit esittää Aivolaulu (pulssin tunnuskelun tärkeydestä) (1:14)
  - Aivovamma-diojen käsittelyn jälkeen: YouTube: Aivovaurio.fi video: Elämä jatkuu, Tommi Viitanen / Aivovammautunut (3:43)
-  Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Mieliala-osio

**Mukaan:** Tietokone, diat, välipalat, esitteet

### Esitteet:

Yksi elämä: Verenpaine on pääasia, Tunne pulssisi - estä aivoinfarkti









Sydänliitto: Verenpaine kohdalleen, Kolesterolit kohdalleen

Aivovammaliitto: Pääasiaa, Perustietoa aivovammasta

## 10. kerta: Mieliala

**Tavoite:** Lisätä tietoa mielialan merkityksestä aivoterveydelle. Tunnistaa masennuksen oireet ja saada tietoa hoitomahdollisuuksista. Pitää yllä ja löytää uusia mielialaa kohottavia asioita elämään.

### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipalat
-  Keskustellaan työkirjan Mieliala -osion kysymyksistä ja vastauksista
-  Valitaan sivupöydältä kortti (Mielipakasta valikoitu), jonka maisema/kuva kuvastaa tämän hetkistä mielentilaa. Jokainen saa esitellä oman korttinsa kuvan ja ajatukset.
-  Täytetään itsekseen Mielialakysely-RBDI
-  Diat: Mielen hyvinvoinnilla aivojen hyvinvointiin + keskustelua
-  Autuutta aivoille hoitavat kortit, nostetaan pakasta vuorotellen ja luetaan ääneen
-  Lopuksi: Rentoutusharjoitus YouTube: Työkaluja mielen hyvinvointiin: Levähtäminen ajatuksen avulla
-  Seuraavalle kerralle kotitehtäväksi työkirjan Sosiaaliset verkostot -osio

**Mukaan:** Tietokone, diat, välipalat, Autuutta aivoille Hoitavat kortit, Mielipakka, Tulostettava materiaali, esitteet esim. Hyvän mielen talo









**Tulosta:** Mielialakysely-RBDI, Memoni: Masennus, Memoni: Stressinhallinta, OTA-stressin hallinta, Suunnista hyvinvointisi rasteille, Voimavarat, Mielihyvävarasto, Muutoksen edut ja haitat, Vatvonnasta vapaaksi, Tärkeät asiat ensin, Onni mittarissa, halutessaan diojen yhteystieto-sivu

Mielialakyselyn voi tehdä myös verkossa esim. Mielialakysely (RBDI): [Paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)  
TAI [nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi) TAI Masennuskysely (BDI 21): [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

## 11. kerta: Sosiaaliset verkostot

**Tavoite:** Aivokööriläinen ymmärtää sosiaalisten virikkeiden vaikutuksen aivojen hyvinvointiin. Saada uusia ideoita oman hyvinvoinnin rakentamiseen.

### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipalat
-  Keskustellaan työkirjan Sosiaaliset verkostot -osion kysymyksistä ja vastauksista
-  Täydennetään Sosiaalinen verkostokartan avulla työkirjan sosiaalista ympyrää (voi tehdä myös kotona)
-  Tehdään yhdessä Tutustutaan -bingo
-  Nostetaan kortteja vuorotellen ja luetaan ääneen (Hyvinvointitekojen markkinat, 5 tapaa mielen hyvinvointiin: valikoidut kortit) TAI täytetään Ystäväni-kirjaan omat ajatukset ja ohjaaja poimii kyselyyn muutamia kohtia (vaatii aikaa)
-  Diat: Sosiaaliset verkostot tukevat aivojen terveyttä + keskustelua
-  Ladotaan Vahvuuskortit (Mielenterveysseura) pöydälle ja valitaan kortti ajatuksella: Mikä vahvuus minussa on eduksi sosiaalisissa suhteissa? + keskustelua
-  Seuraavan kerran aihe: Muistin toiminta (ei työkirjassa). Annetaan tehtäväksi pohtia omaa muistia ja siihen liittyviä huolia. Minkälaisia muistamisen keinoja käyttää arjessa?







**Mukaan:** Tietokone, diat, Sosiaalinen verkostokartta, Vahvuuskortit, Ystäväni-kirja, Tutustutaan-bingo, 5 tapaa mielen hyvinvointiin -kortit, Memoni: Yksinäisyys, Memoni: Vapaaehtoistyö ja yhteiskunnallinen osallistuminen

**Tulostettavaa:** Memoni: Yksinäisyys, Memoni: Vapaaehtoistyö ja yhteiskunnallinen osallistuminen, Sosiaalinen verkostokartta, (Vahvuuskortit), Ystäväni-kirja, Tutustutaan-bingo, (tarvittaessa diasivu, jossa yhteystietoja)

## 12. kerta: Muistin toiminta

**Tavoite:** Lisätä aivokööriläisen tietoa muistin toiminnasta, saada vinkkejä muistin tukemiseen, tunnistaa muistisairauden oireet.

### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipalat
-  Keskustelua muistista, omista muistihuolista sekä käytössä olevista muistamisen keinoista.
-  Annetaan Muistioppaat ja tehdään siellä oleva Muistisairauden riskitesti
-  Diat: Pidä huolta muististasi! + diojen harjoitukset + keskustelua
-  Tutustutaan yhdessä Muistipuistoon: [www.muistipuisto.fi](http://www.muistipuisto.fi)
-  Seuraavan kerran aiheena: Toimintakerta ja viimeisellä kerralla Minun aivoterveysteni (ei työkirjassa)



**Mukaan:** Tietokone, diat, Muistioppaat, Memoni: Muistihäiriöt, Muistipuisto-kortteja

**Tulostettavaa:** Memoni: Muistihäiriöt

## 13. kerta: Toimintakerta

**Tavoite:** Aivokööriläisen innostaminen liikunnan tai kulttuurin pariin. Aivoterveyttä edistävää tekemistä porukalla.

### Tapaamisen sisältö:









-  Tällä kerralla liikutaan tai harrastetaan kulttuuria aivokööriläisten toiveiden mukaan
-  Esim. keilaus, ulkoilu, kävelyretki, läskipyöräily, piknik, luontoretki, elokuvissa käynti, teatterireissu, konsertti, museo, Tietomaa, VR Heaven, yhdessä valittu tutustumiskohde



## 14. Päätöskerta: Minun aivoterveysteni

**Tavoite:** *Motivoida aivokööriläistä arjen muutokseen, kertaamalla jo opittua. Vahvistaa syntyneitä ideoita ja kannustaa eteenpäin.*

### Tapaamisen sisältö:

-  Annetaan välipala
-  Diat: Aivoterveellinen yhteenveto + keskustelua
-  Miellekartan teko ”Minun aivoterveysteni”
-  Elämänlaatumittareiden täyttö, kirjoitetaan oma nimi ja päiväys
-  Kerätään palautelomakkeilla kirjallinen nimetön palaute
-  Palautekeskustelu ryhmänä, kirjataan!
-  Jaetaan todistukset
-  Mahdollisesti valokuvaus

**Mukaan:** tietokone, diat, välipalat, Minun aivoterveysteni -mind map, elämänlaatumittarit, palautelomakkeet, todistukset, esite

**Tulostettavaa:** Minun aivoterveysteni -lomakkeet, elämänlaatumittarit, palautelomakkeet, todistukset

**Esitteet:** Hyvinvoinnin lähteillä (mieli ja KKI)

## Aivoterveelliset välipalat Aivoköörihin

### Esimerkkejä:

- 🍫 Tumma suklaa
- 🌰 Pähkinäsekoitukset (suolaton)
- 🍪 Pähkinäpatukat
- 🍌 Välipalapatukat esim. Elovena
- 🍌 Banaani
- 🍊 Mandariini
- 🍪 Hetki-annospuuro pussi
- 🍷 Mehujuomat (esim. Vital, lisänä kuitua, sokeroimaton)
- 🍷 Mustikkamehu tai -keitto, sokeroimaton
- 🍷 Vahvistava hyvinvointijuoma
- 🍷 Skyr-rahkavalmiste (kylmätuote)
- 🍷 Tyrnimehupullo, kupit mukaan
- 🍷 Souvenaid-näytepullot





