

1. Aivovoiman perusta

Tavoite:

Herättelemme työyhteisöä pohtimaan ja toimimaan oman muistiterveyden edistämiseksi työssä ja vapaalla. Tämä osio vastaa kysymyksiin ”Miten pidän muististani huolta?” ja ”Kuinka autan muistiani toimimaan?”

Lisämateriaalia löydät tämän linkin takaa:

<http://www.muistiterveys.fi/materiaalit/muistiterveys/>

Tehtävä 1

Työpäivät täyttyvät muistettavista asioista kuten uusista salasanoista tai yhteistyökumppaneiden ja asiakkaiden nimistä. Tapaat tänään töissä uuden henkilön nimeltään **Matti Vuorinen**. Saat myös uuden salasanan tietojärjestelmän käyttöä varten:

801_79Kw53

Saat 10 sekuntia aikaa painaa nämä mieleesi.

Pidä Matti Vuorinen ja uusi salasana mielessä, palaamme niihin myöhemmin.

Aivot

Aivot ovat elinikäiset ja korvaamattomat

- Aivot kehittyvät kolmekymmeneen ikävuoteen asti ja jatkavat muokkaantumista koko elämän ajan.
- Uusia neuroneja syntyy vielä eläkeiässäkin ja hermoverkkoja voi muodostua periaatteessa loputtomasti.
- Aivot ovat elimistön tärkein säätelykeskus sekä muistojen, luovuuden ja tunteiden koti.
- Kaikki kehon toiminta on yhteydessä aivoihin ja aivojen terveys vaikuttaa kaikkiin elintoimintoihin ja tekemiseen.

Tiesitkö? Ihmisen aivot painavat n. 1100 - 1700 grammaa.

Lisämateriaalia löydät näiden linkkien takaa:

- <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky>
- <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/sairaudet/aivokasvaimet/yleist%C3%A4-aivokasvaimista/aivojen-rakenne-ja-toiminta>

VIDEO: Työkäinen, huolettaako muisti?

<https://www.youtube.com/watch?v=8mwC3WVBodg>

Tehtävä 2

Mitä ajatuksia video herätti?

Mikä asia sinulle jäi videosta mieleen?

Oletko ollut huolissasi muistista?

**Hei,
Et ole yksin! Joka viidennellä työkäisellä on muistin tai keskittymiskyvyn toistuvaa tai pitkäaikaista heikentymistä.**

Hyvinvoinnin eväät



Vaali unta

Aivot tarvitsevat unta:

- Riittämättömän tai huonolaatuisen unen seurauksena aivojen prosessointi hidastuu, keskittyminen ja muistaminen vaikeutuvat.
- Osaamisen vaatimusten jatkuvasti lisääntyessä aivot tarvitsevat runsaasti unta käsitelläkseen päivän tapahtumia, oppiakseen uutta ja muistaakseen.
- Suomalaisten yöuni on lyhentynyt keskimäärin 1,5 h sukupolvenaikana. Unen tarve ei kuitenkaan ole vähentynyt.

Mitä unen aikana tapahtuu aivoissa?

- Energiaa varastoidaan seuraavaa päivää varten.
- Aivot käsittelevät yön aikana kaikkea sitä tietoa, jonka kanssa ne ovat päivän aikana olleet tekemisissä. Koetut tapahtumat järjestäytyvät mielessä ja hermoverkko karsii epäolennaisuudet pois.
- Tunteiden perkaus: asiat asettuvat unessa järkeviin mittasuhteisiin ja voimme tehdä harkittuja päätöksiä.
- Unen aikana rakentuu uusia hermoyhteyksiä ja vanhoja yhteyksiä purkaantuu pois. Nukkuessa siis opitaan, järjestellään tietoja ja täytetään muistivarastoja.
- Aivot puhdistuvat. Aivosolujen välissä ja ympärillä on nestettä, johon kertyy hereillä ollessa kuona-aineita. Kun vaivumme uneen, solujen välitila suurenee ja aivojen nestekierto tehostuu, jolloin aivoista poistuu haitallisia kuona-aineita.



Liiku riittävästi

Tiesitkö? Vain joka viides suomalainen liikkuu riittävästi.

Jos olet päivän ajan liikkumatta, niin illalla suoritetusta liikunnasta et saa niin paljon hyötyä kuin silloin, jos olisit päivän aikana muutenkin aktiivinen. Jaloittele ja laita taukoja istumiselle pitkin päivää!

Liikunta ja aivot

Liikunta

- vilkastuttaa aivojen verenkiertoa ja tehostaa sekä uudistaa aivosolujen välisiä yhteyksiä.
- ylläpitää muistijälkien syntymistä ja säilymistä.
- lisää hermosolujen määrää aivoissa.
- liikkuessa erittyvät endorfiinia.
- suojaa stressin vaikutuksilta ja auttaa palautumaan.
- tehostaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä sekä muistia vielä 1-4 tuntia liikkumisen jälkeen.

Miten työtä ja liikettä voisi yhdistää?

- Kävelypalaverit
- Työskentelyasennot
- Työmatkat, siirtymät, tauot
- Mitä muuta?



Syö terveellisesti

Ravinto:

- Aivojen paino on vain noin kaksi prosenttia ihmisen painosta, silti ne kuluttavat noin 20 prosenttia ihmisen tarvitsemasta energianmäärästä.
- Ruuan tarkoitus on pitää verensokeri tasaisena eli säännöllinen ruokarytmi on tärkeää. Keskittymiskyvyttömyys on yksi epätasapainossa olevan verensokerin oire.
- Aivoilla on pienet energiavarastot, siksi ne tarvitsevat jatkuvasti ravinnokseen glukoosia eli rypälesokeria. Aivojen tarvitsema sokeri saadaan, kun ruoka-aineiden sisältämät hiilihydraatit hajoavat elimistössä glukoosiksi ja muiksi sokereiksi.



Iloitse kohtaamisista

Sosiaaliset suhteet:

- Ihminen tarvitsee muiden ihmisten läsnäoloa ja kosketusta. Aktiivinen sosiaalinen verkosto pitää aivot vireinä ja aktiivisina. Lisäksi hyvät ihmissuhteet nostavat mielialaa. Niillä tiedetään olevan hyvin tärkeä vaikutus aivojen toiminnalle.
- Sosiaalisuus ja yhdessäolo ovat hyvän aivoterveystien a ja o. Yhteinen puuhastelu ystävän, perheenjäsenen tai työkaverin kanssa tekee hyvää aivoillemme monella tasolla. Yhdessä tekeminen rentouttaa, lisää onnentunteita ja tuo tähän hetkeen ihanalla tavalla. Ja mikä tärkeintä – ihminen elää kosketuksesta. (Aivotutkija Minna Huotilainen)



Aktivoi aivoja

Aivojen aktivointi:

- Aivojen monipuolinen käyttö antaa reserviä tulevia vuosia varten. Uusien haasteiden myötä aivot aktivoituvat ja muodostuu uusia hermoverkostoja.
- Tee itsellesi mieluisia asioita ja riko välillä mukavuusalueesi rajoja – aktivoit samalla aivojasi.

Lisätään aivovoimaa työyhteisössä!

Tehtävä 3

Kysymystä voi käsitellä yhdessä työyhteisön kesken tai ryhmätyöskentelynä.

Ryhmätyöskentely:

Jaetaan osallistujat 3 - 4 hengen ryhmiin

Jokainen ryhmä ideoi jokaisesta aihealueesta (liikunta, uni, ravitsemus, aivojen aktivointi sekä sosiaaliset suhteet) yhden konkreettisen toteuttamistavan työpäivään.

tai

ryhmille jaetaan oma (liikunta, uni, ravitsemus, aivojen aktivointi sekä sosiaaliset suhteet) aihe-alue, josta ryhmäläiset ideoivat 2 – 5 konkreettista toteuttamistapaa työpäivään.

Tehtävä 4

Kysymyksiä voi pohtia yhdessä tai antaa kotitehtäväksi, johon palataan seuraavalla kerralla.

Hyvinvoinnin eväät -keskusteluun:

Mikä osa-alue sinulla on kunnossa?

Mikä kaipaa parantamista?

Mieti yksi pieni ja yksinkertainen asia arjessa, jota voit muuttaa

Lisämateriaalia:

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/>

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

<https://www.ksshp.fi/unenitsehoito/>

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset>

<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys>

Muististrategioiden käyttöä arjessa

Tehtävä 1 VASTAUS

Palataan alussa esitettyihin muistettaviin asioihin:

Tässä vastaukset tarkistettavaksi.

Salasana:

801_798Kw53

Henkilön nimi:
Matti Vuorinen

Keskustelua: Millaisia keinoja käytit apuna asioiden muistamiseen?

Muististrategioita

Sisäiset keinot:

- mielikuvat
- ryhmittäminen
- linkittäminen
- kertaus

Ulkoiset keinot:

- muistilaput
- listat
- muistutukset
- kalenterit

Muistamisessa on kolme vaihetta:

mieleen painaminen

mielessä säilyttäminen

mieleen palauttaminen

Muistamisen tukena ja mieleen palauttamisessa apuna voidaan käyttää erilaisia muististrategioita.

Esimerkkejä:

Mielikuvat:

Luodaan muistettavasta asiasta mielikuva. Mielikuvasta on hyvä muodostaa kokonaisuus - mitä hullunkurisempi mielikuva on, sitä paremmin sen muistaa.

- Esimerkiksi: kauppalistalla on banaaneja, pähkinöitä ja appelsiinimehua. Voit nähdä mielessäsi apinan banaaniterttu pään päällä, mutustelemassa pähkinöitä appelsiinipuun alla.

Ryhmittäminen:

- Asioita voi luokitella samanlaisuuden (hedelmät, kodin tarvikkeet, puutarhatuotteet) mukaan.
- Asioita voi luokitella myös ulkoisten ominaisuuksien (muoto, väri) perusteella, sekä järjestää ajan, paikan, käyttötarkoituksen tai minkä tahansa muun ominaisuuden perusteella.
- Numerosarjan ryhmittely pienentää työmuistiin kohdistuvaa kuormaa. Esimerkiksi numerosarjan 8017953 on helpompi muistaa, jos sen jakaa osiin esim. 801-79-53. Seitsemän yksikön (8-0-1-7-9-5-3) sijasta työmuisti kuormittuu vain kolmen yksikön (801-79-53) verran.
- Muistin tueksi voi vielä miettiä jonkin muistisäännön muodostuneille numeroryhmille, joissa käyttää itselleen merkityksellisiä numeroita esim. lapsen syntymävuotta.

Linkittäminen:

Muistaminen helpottuu aina, kun voi hyödyntää asiayhteyksiä.

Asioiden sijoittaminen mielikuvakarttaan. Sijoita mielessäsi muistettavia asioita tiettyihin paikkoihin.

- Voit käyttää kartan pohjana esimerkiksi tuttua matkaa, jonka kuljet usein. Kotiovelle voit sijoittaa ensimmäisen muistettavan asian, seuraava voi olla ensimmäisellä suojatiellä, seuraava kaupan pihalla, sitä seuraava vaikkapa sillalla, josta kuljet, seuraava urheilukentällä, joka on matkasi varrella ja viimeinen perillä kohteessa.

Muistettavasta asioista voi myös muodostaa tarinan, jossa muistettavat asiat esiintyvät.

- Kauppalistalla banaanit, pähkinät ja appelsiinimehu. Heräsin aamulla ja sängystä noustessa liukastuin banaanin kuoreen. Laitoin päälleni pähkinänruskean puseron ja kampasin appelsiinkeltaiset hiukseni.

Mielleyhtymät ovat luonnollinen osa muistin toimintaa, niiden käyttöä voi myös aktiivisesti hyödyntää. Opetteluvaiheessa uusi tieto voidaan yhdistää tuttuun asiaan. Toisaalta asiat voidaan myöhemmin palauttaa miellelyhtymien avulla mieleen, vaikka niitä ei olisi tietoisesti alun perin luotu.

- Esimerkiksi mietittäessä, milloin prinsessa Diana kuoli, voi ensin muistella, missä itse oli tapahtuman aikoihin ja sitä kautta palauttaa mieleen kyseisen ajankohdan.

Lisämateriaalia:

<https://oppimis-ja-muistitekniikat.fi/>