



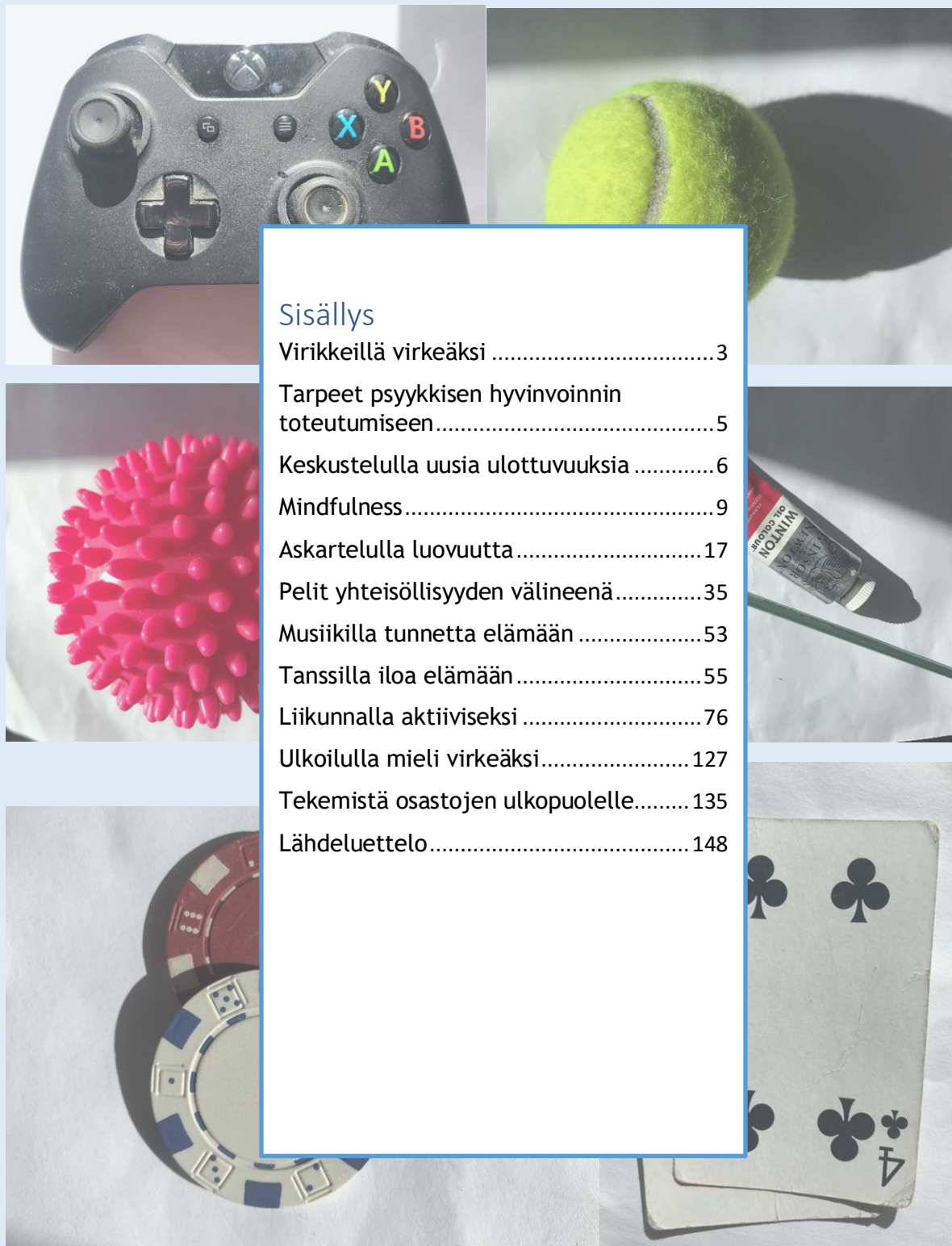
Opas mielekkääseen toimintaan

Johansson Jenna & Polamo Lila

Laurea Ammattikorkeakoulu

SHV217SN





Sisällys

Virikkeillä virkeäksi	3
Tarpeet psyykkisen hyvinvoinnin toteutumiseen.....	5
Keskustelulla uusia ulottuvuuksia	6
Mindfulness.....	9
Askartelulla luovuutta.....	17
Pelit yhteisöllisyyden välineenä.....	35
Musiikilla tunnetta elämään	53
Tanssilla iloa elämään	55
Liikunnalla aktiiviseksi	76
Ulkoilulla mieli virkeäksi.....	127
Tekemistä osastojen ulkopuolelle.....	135
Lähdeluettelo.....	148

Virikkeillä virkeäksi

Tämä opas on tehty uuden Laakson yhteissairaalan käyttöön. Oppaassa on tarkoitus olla keinoja ja vinkkejä viriketoiminnan toteuttamiseen psykiatristen potilaiden osastojakson aikana. Oppaan tavoite on toimia hoitajien välineenä hoitotyön monipuolistamisessa. Tavoitteena on kehittää psykiatristen potilaiden hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä. Hyvinvoinnin tukeminen ennaltaehkäisevästi toimii preventiona vähentäen mahdollista negatiivista oireilua potilasryhmissä.

Opas sisältää useita itseottamiamme kuvia ja kirjoittamiamme tietoiskuja potilaiden ohjaamistilanteita varten. Kuivissa esiintyvät henkilöt ovat antaneet luvan kuvien käyttämiseen ja julkaisemiseen. Opas sisältää useita erilaisia eri ryhmiin kuuluvia virikeideoita lihaskunnosta meditaatiohetkiin.

Terveyskirjaston mukaan sana *virike* tarkoittaa ”(alku)sysäystä, herätettä, virikettä, yllykettä, mielijohdetta ja aktiopotentiaalia”. Tämä opas itsessään pyrkii vastaamaan näitä sanoja, sillä opas pyrkii olemaan alkusysäys jollekin hyvälle, herättää tekemisen makuun, tuottaa virikettä yllykkeen tavoin ja tuottaa erilaisia mielijohteita sairaalaympäristöön toiminnan edistämiseksi säilyttäen samalla vahvan aktiopotentiaalin.

Kotoa, tutuista rutiineista ja virikkeistä poissiirtyminen osastoympäristöön voi merkittävästi vähentää mielekästä toimintaa ja positiivisia stimulantteja. Vähentynyt mielekäs toiminta ja stimulanttien puute voivat aiheuttaa erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja, joita ovat muun muassa ihmisen olemuksessa näkyvä apatia, levottomuus, aloitekyvyttömyys, piittaamattomuus, ahdistuneisuus ja uupuneisuus. Lisäksi virikkeiden puuttuminen voi aiheuttaa ihmisen keskittymistä negatiivisiin asioihin, tämä voi ilmetä esimerkiksi lisääntyneenä itsetarkkailuna/itsekeskeisyytenä. Lisäksi kontakti toisiin ihmisiin ja ympäristöön voi heikentyä tai jopa loppua. (Vanhustyön keskusliitto ry.)

Psyykinen kuntoutus on muuttumassa entistä enemmän voimavaralähtöisemmäksi. Yhä enemmän pyritään löytämään ja vahvistamaan potilaan osallisuutta, hyvinvointia, innostusta sekä motivaation lähteitä. (Kallanranta, Rissanen & Suikkanen 2008, 158-159.)

Toiminnan käynnistämiseen, toimintaan syventymiseen ja sen jatkamiseen vaikuttaa ihmisen oma usko onnistumismahdollisuuksistaan silloinkin, kun vastaan tulee haasteita. Tämä usko, eli pystyvyyden tunne ja sen tuomat pystyvyysodotukset ja hallintakäsitykset näkyvät ihmisen motiiveista, valinnoista ja jopa tunteista. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 125.) Mikäli ihminen uskoo itse, että juuri toiminnallaan hän saa aikaan tärkeitä ja arvokkaita asioita/tuloksia, on hän alttiimpi tekemään ja kohdentamaan voimavarojaan halutun tavoitteen saavuttamiseksi. Mikäli tämä tavoite saavutetaan, kasvaa myös motivaatio seuraavienkin tavoitteiden saavuttamista kohti. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 123.) Näin ollen voimme olettaa, että pienikin motivoiminen tekemisen pariin ja pienetkin virikkeelliset tekemiset voivat vaikuttaa ja luoda onnistumista potilaalle. Tätä kautta avautuu ovia kohti suurempia onnistumisia ja parhaillaan mahdollistaa onnistumisten kierteen. Tämän vuoksi oppaalla pyrimme tarjoamaan lisää motivaatiota lisääviä mahdollisuuksia viriketoimintaan.

Tärkeää toiminnan järjestämisessä on myös huomioida, että potilaalla itsellään on mahdollisuus olla aktiivisessa roolissa viriketoimintaan osallistumisessa, sen valmisteluun ja valitsemiseen asti, sillä sosiaaliseen oppimisteoriaan kuuluu hallintaodotukset. Hallintaodotuksissa merkittävää on se, toteutuvatko asiat ihmisen omasta tahdosta vai hänen tahdostansa riippumattomasti. Vaikuttamismahdollisuus on sisäinen, jos ihminen kokee itse toiminnallaan voivansa vaikuttaa tapahtuviin muutoksiin elämässään. Mikäli taas ihmisen mielestä jokin muu asia tai taho vaikuttaa hänen omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa ja hän kokee asioiden ja tapahtumien tapahtuvan itsestään riippumatta, on kyseessä ulkoinen hallintakäsitys. (Järvikoski A & Härkäpää K. 2004, 123.) Tämän takia on tärkeää, että potilailla on mahdollisuuksia vaikuttaa virikkeidensä suunnitteluun, luomiseen ja toteuttamiseen. Tämä opas pyrkii tuomaan hoitajille keinoja ja vaihtoehtoja potilaiden osallistamiseen viriketoiminnan suunnittelun ja toteuttamisen parissa.

Ihmisen aivot, mieli ja keho ovat kokonaisuus. Sopiva aktiivisuuden, levon ja nautintojen suhde ovat hyväksi erityisesti aivoille. Mitä monipuolisemmin aivoja käyttää, sitä toimintakykyisempänä ne pysyvät. Etenkin ikääntyessä aivojen pitäminen virkeänä on tärkeää. Joskus on hyvä ohjata potilasta menemään oman mukavuusalueensa ulkopuolelle, sillä uudet taidot ja elämykset saavat aikaiseksi uusia yhteyksiä aivoissa. (Jaakkola & Jaakson 2017, 20.)

Psyykkisen hyvinvoinnin hyvänä pysymiseen ja psyykkisestä sairaudesta paranemiseen ihminen pystyy vaikuttamaan osaltaan myös itse. On kuitenkin selvää, että psyykkisesti sairastunut voi tarvita siinä tukea rajallisten voimavarojensa vuoksi. Nämä voimavarat ovat tärkeää huomioida psyykkisen voimien paranemisen edistämässä ja tukea käytettävissä olevien voimavarojen käyttöä. Psyykkistä hyvinvointia tukevat tutkitusti liikunta, sosiaaliset suhteet, tasapainoinen arki sekä hyvä uni. Haastavissa elämäntilanteissa näistä tarpeista hyvin usein jää vajaaksi yksi tai useampikin. Siksi on tärkeää, että tällaisissa tilanteissa nämä perustarpeet pyritään korjaamaan ja turvaamaan. Potilaan hyvä tukeminen on tasapainottelua riittävän rohkaisun, ymmärryksen ja kuuntelemisen välillä. (Helsingin kaupunki 2015.) Mielekkään virikkeellisen toiminnan löytämisellä on osuutensa näiden kaikkien tarpeiden korjaamisessa.

Tarpeet psyykkisen hyvinvoinnin toteutumiseen

1. Liikunta

Liikunta voi olla keskeinen hoitomuoto esimerkiksi masennuksen tai ahdistuneisuuden hoidossa, koska liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen mielenterveyteen ja mielialaan. Liikunnalla on mahdollista ennaltaehkäistä ja vähentää mielenterveyden häiriöitä. Liikuntaa olisi syytä olla säännöllisesti, sen tulisi olla mielekästä sekä se olisi hyvä omaksua hyviin elämäntapoihin kuuluvaksi. (Helsingin kaupunki 2015.) Lisäksi säännöllinen liikunta parantaa aivotoimintaa. Liikunnan aikana aivojen eri alueet tekevät monin tavoin yhteistyötä, millä on merkitystä monista sairauksista kuntoutumisen suhteen (Jaakkola & Jaakson 2017, 29.) Tämän vuoksi oppaassa on esitelty erilaisia vaihtoehtoja virikkeellisiin liikuntahetkiin.

2. Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet sekä sosiaalinen tuki edistävät psyykkistä hyvinvointia. Olemassa olevien ihmissuhteiden vaaliminen on tärkeää. Jos olemassa oleva verkosto tuntuu suppealta, olisi hyvä miettiä, mitä kautta sitä voisi laajentaa. (Helsingin kaupunki 2015.) Tähän teemaan liittyen on mielekäs toiminta osastolla oiva keino tavata uusia ihmisiä ja saada sosiaalista kanssakäymistä. Toki toisista potilaista ei välttämättä ole siinä hetkessä tueksi, mutta esimerkiksi samankaltaisessa tilanteessa oleva toinen ihminen voi toimia hyvänä vertaistukena siinä hetkessä. Lisäksi virikkeelliset hetket pitävät yllä kykyä olla toisten ihmisten kanssa tekemisissä ja näin ollen potilas ei eristäydy liiaksi.

3. Tasapainoinen arki

Tasapainoinen, toimiva sekä mielekäs arki tukee psyykkistä hyvinvointia. Tasapainoiseen arkeen kuuluu jokin säännöllinen tekeminen. Sen ei tarvitse olla työ, vaan se voi olla jokin muu säännöllinen toiminta, esimerkiksi mielihyvää tuottava harrastus. (Helsingin kaupunki 2015.) Sen vuoksi on tärkeää tarjota vaihtoehtoja mielekkäälle toiminnalle, joita oppaassa esittelemme.

4. Uni

Tasapainoiseen arkeen kuuluu riittävä uni säännöllisen päivärytmin kanssa (Helsingin kaupunki 2015). Tässä oppaassa emme uneen sen enempää paneudu, mutta jotta elämän rytmi pysyisi säännöllisenä, ja unen saaminen edistyisi, on huolehdittava fyysisestä terveydestä sekä pyrittävä käsittelemään ja kohtaamaan elämän haasteet päivällä, ei vuoteessa. Stressistä tai elämänmuutoksista johtuva tilapäinen unettomuus on aivan normaalia, mutta unettomuuden pitkittyessä on syytä miettiä uudestaan elintapoja; nautintoaineiden käyttöä, liikunnan määrää ja milloin sitä harrastaa (ei ennen nukkumaanmenoa), ruokarytmiä, unirytmisiä, huolien käsittelemistä, nukkumisympäristöä, rauhoittumista jne. (Helsingin kaupunki 2015.) Opas edesauttaa näidenkin seikkojen tukemisessa tarjoamalla monia vaihtoehtoja, joiden avulla potilas pystyy käsittelemään tunteitaan päiväsaikaan sekä antamalla ehdotuksia, joilla erilaisin tekemisen keinoin keho ja mieli pystytään ”uuvuttamaan” luonnollisesti, ilman lääkettä.

Keskustelulla uusia ulottuvuuksia

Ajatusten ja mielipiteiden jakaminen toisten kanssa auttaa hallitsemaan stressiä, ehkäisemään masennusta sekä aktivoi aivoja ja lisää hermosolujen välistä viestintää (Jaakkola & Jaakson 2017, 20). Puhuminen voi ratkaista monta ongelmaa, sillä keskustellessa asiat voivat konkretisoitua, hahmottua ja ajatukset selkeytyä. Monilla ihmisillä asiat selkiytyvät vasta, kun niistä pääsee puhumaan ääneen. Puhumalla asian auki, voi ihminen huomata, mitä jokin asia itsessä herätti. Puhumalla tunteen tunnistaa usein paremmin. Tällöin on mahdollista hahmottaa ja nimetä omat tunteensa paremmin, kuin jäädä vain vellomaan esimerkiksi tunteeseen, että nyt vain ärsyttää. (Yle 2015.)

Alla ideoita aktiviteetteihin, joissa on yhdistetty keskustelua ja pientä toimintaa:

Ilahduttava muisto

Pyydä potilaita miettimään jokin heitä ilahduttava muisto. Sellainen muisto, jonka voi jakaa muiden kanssa. Kun kaikilla on jokin muisto mielessä, niin tämän jälkeen jokainen ohjaa vuorollaan tapahtuman esitysmuodossa siten, että tekee itse roolijaon käyttäen muita potilaita eri rooleihin mukaan lukien itsensä. Loput potilaista, joita kohtaukseen ei tarvita, katsovat kohtauksen ja voivat halutessaan kommentoida, mitä tunteita ja muistoja se toi mieleen. Idea saatu sivulta Expressive Therapist 2020, Group Activities.

Täydellisen epätäydellinen

Keskustelkaa: jos joku tekee virheen elämässään, tekeekö se hänestä pahan ihmisen? Voiko joku myöntää olevansa epätäydellinen ja olla silti ylpeä itsestään? Ohjaa potilaita kirjoittamaan paperiarkille kuusi lausahdusta seuraavassa muodossa ”Minä saatan (jotakin negatiivista), mutta (jotakin positiivista), esimerkiksi ”Minä saatan polttaa tupakkaa, mutta yritän lopettaa”, ”Minä saatan olla joskus ilkeä, mutta olen silti välittävä ihminen”. Joko istuen ringissä tai pareittain kertokaa nämä väittämät vuorotellen. Keskustelkaa lausahduksista. Idea saatu sivulta Expressive Therapist 2020, Group Activities.

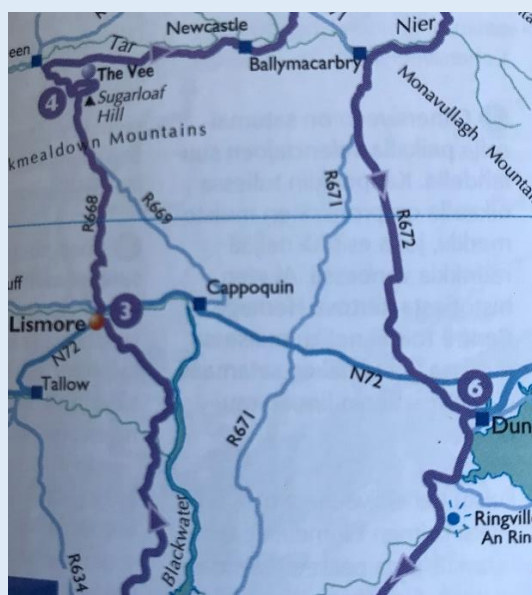
Ryhmämatka

Soita rentouttavaa musiikkia, esimerkiksi natiiviamerikkalaista huilunsoittomusiikkia. Potilaat istuvat mukavasti tuoleissaan silmät suljettuina tai katse alaspäin suunnattuina lattiaan. Pyydä heitä kuvittelemaan tilanne, joka on rentouttava, turvallinen, lohdullinen ja kaunis. Muutaman minuutin päästä ohjaa jokaista kutsumaan toiset vuorollaan heidän mukaan skenaarioonsa, kuvailemalla sen muille. Esimerkiksi ”Olet makuulla pehmeässä hiekassa lämpimän auringon alla aaltojen äänen

kuuluessa taustalla. Ryhmä delfiinejä ui lähistöllä ja voit kuulla lokin lentävän ylitsesi.” Kun ensimmäinen potilas on lopettanut skenaarion jakamisen mahdollisimman yksityiskohtaisesti, toinen potilas aloittaa jakamaan oman skenaarionsa. Kun kaikki ovat jakaneet skenaarionsa, voidaan keskustella tunteista, joita meditaation yhteydessä heräsi. Tärkeää on huomioida, että potilaille on annettava rauhassa aikaa palata meditaatiosta. Idea otettu sivulta Expressive Therapist 2020, Group Activities.

Labyrintti-meditaatio

Tulosta (esimerkiksi Googlesta) erilaisia labyrinttien tai karttojen kuvia jokaiselle potilaalle. Jaa jokaiselle potilaalle yksi paperiarkki jäljittelemiseen sormella tai vaihtoehtoisesti heille annetaan kynät, joista käytetään takaosaa reitin seuraamiseen. Näin karttoja voi käyttää uudestaan. Potilaita rohkaistaan etenemään reittiä niin hitaasti kuin mahdollista, istumaan tuolissa mahdollisimman ryhdikkäästi ja hengittämään syvään sisään ja ulos, sillä labyrinttimeditaatio on harjoitus, jossa pyritään pysymään rauhallisena ja keskittyneenä erilaisissa kiemuroissa ja käännteissä, joita elämä tuo mukanaan. Kun potilas on päässyt labyrintin keskiosaan, potilaan tulee jäljittää reitti takaisin lähtöpaikkaan ja toistamaan harjoitus, kunnes aika loppuu. Määritä aika, jonka aikana tehdään yhtä labyrinttiä, se voi olla esimerkiksi 5 minuuttia. Labyrinttejä voi vaihtaa viiden minuutin jälkeen, mikäli potilaat haluavat jatkaa harjoitetta. Tämän jälkeen potilaat kirjoittavat paperille ajatuksia, joita harjoitteen aikana ilmeni. Esimerkiksi rauhoittuminen, kiihtyminen ja malttamattomuus. Keskustelkaa yhdessä lopuksi ajatuksista. Mikä oli haastavaa harjoitteessa? Mikä oli nautinnollista siinä? Pitikö potilas enemmän haastavista vai helpoista kartoista? Idea otettu sivulta Expressive Therapist 2020, Group Activities.



Kuvat otettu kirjasta Irlanti Tammi Helsinki.

Tunteelliset kasvot

Tulosta useita erilaisia kasvojen kuvia, joissa ilmaistaan erilaisia tunteita ilosta suruun ja vihasta hämmennykseen. Tämä harjoitus voi olla erittäin hyvä harjoitusväline psykiatrisille potilaille, joilla on ongelmia tunnistaa ja ilmaista tunteitaan. Valmistelee ennen tapahtumaa erilaisia lauseita, jotka herättävät tunteita, esimerkiksi ”syöt jäätelöä ulkona kesäsäässä rannalla” tai ”lokki vie jäätelösi”. Lauseiden tulee olla erilaisia tunteita herättäviä. Kun olet valmis, laita tulostetut ilmeiden kuvat kaikkien saataville pöydälle. Potilaat kerääntyvät kuvien ympärille. Lue lause ääneen, esimerkiksi lause ”lokki vei jäätelösi”, jonka jälkeen potilaiden tulee valita kuva, joka kuvastaa kyseistä tunnetta heissä. Potilaiden valittua kuvat, he näyttävät vuoroperään kuvat muille ja kertovat, miksi valitsivat juuri kyseisen kuvan. Mikäli potilas ei kykene puhumaan jostakin syystä kuvasta, voi hän vain näyttää muille valitsemansa kuvan. Idea saatu Elizabeth Halper, Ph.D. 2018, Games to Play With Mental Illness Patients-sivulta.

Onko sosiaalinen media hyvä vai paha asia?

Käykää mielipidekeskustelu sosiaalisen median eli ”somen” hyödyistä ja haitoista. Keskustelkaa esimerkiksi kysymyksistä: ”Mitä mieltä olette kännykän käytön lisääntymisestä ja tietokonepelien olemisesta suuressa roolissa nuorten kasvaessa? Vähentääkö vai lisääkö sosiaalinen media yksinäisyyttä? Mitä mieltä olette, kun peleissä on ikärajoja?” Ohjaaja voi myös tulostaa alla olevan kaltaisen kuvan, josta voidaan keskustella ryhmässä esimerkiksi kysymyksellä ”Mitä mieltä ollaan kuvasta?”



Mindfulness



Mindfulness-meditaatio on alun perin Jon Kabat-Zinnin kehittämä menetelmä stressin hoitoon. Sana mindfulness on englanninkielinen käännös paalinkielisestä sanasta sati, joka tarkoittaa tietoisuutta, muistamista sekä huomionkiinnittämistä. Mindfulness kääntyy suomeksi tarkoittaen hyväksyvää, tietoista läsnäoloa sekä tietoisuustaitoa. Tietoisuustaitoja harjoitellaan meditaation avulla. Meditaatio on kaikkea, mitä teemme tietoisesti. Meditaation tarkoitus on itsensä sekä maailman hyväksyminen juuri sellaisenaan. (Kabat-Zinn 2008.)

Kabat-Zinn on tutkinut 8 viikon mittaisen stressinhallinta-ohjelman avulla erään suuryrityksen työntekijöitä. Ohjelmaan sisältyi meditaatiota, joogaa ja tietoisuuden harjoittamista. Harjoitteet olivat yksinkertaisia ja niissä kiinnitettiin huomiota etenkin hengittämiseen. Tässä tutkimuksessa selvisi, että jo lyhytkestoinenkin mindfulness-harjoittelu saa aikaan positiivisia muutoksia immuunijärjestelmässä sekä aivoissa. (Davidson ym. 2003, 65, 564-570.) Kabat-Zinn on tutkinut myös samaisen ohjelman vaikutuksia ahdistuksesta ja paniikkikohtauksista kärsivien potilaiden kohdalla. Potilaiden itseraportoidessa ohjelman vaikutuksia, selvisi, että osalla harjoitukseen osallistuneista kohtaukset vähenivät tai lieventyivät ja osa pääsi kohtauksistaan kokonaan eroon. Ohjelma oli auttanut heitä ymmärtämään, että jännitystä ja ahdistusta on mahdollista ymmärtää ja hallita meditaation avulla aiempaa paremmin, ja he oppivat kuinka hallita kohtauksiaan paremmin. Itseraportoinnin lisäksi myös potilaiden terapeutit arvioivat meditaation aiheuttaneen samaisia positiivisia muutoksia. (Kabat-Zinn 1992.) Vaikka tutkimustulokset ovat luotettavia ja vakuuttavia, on syytä kuitenkin muistaa ja painottaa, että mindfulness-harjoitteet eivät välttämättä tuota kaikilla potilailla positiivisia vaikutuksia.

Tietoisuus on avain muutokseen. Kun tulee jostakin tietoiseksi, se ei voi enää pysyä samanlaisena. Mindfulness-harjoitusten ei tarvitse olla monimutkaisia. Yksinkertaisillakin harjoituksilla pystytään vaikuttamaan mielen rauhaan. Harjoituksissa hoitaja antaa ohjeita ääneen rauhalliseen äänensävyyn osoittaen ohjeet potilaalle/potilaille. Tässä esimerkkejä mindfulness-harjoituksista:

1. Rusina-harjoitus

Kabat-Zinn on käyttänyt esimerkiksi rusina-harjoitusta tutkiessaan meditaation vaikutuksia ja se on yksi mindfulness-harjoitusten klassikoista.

Harjoituksen tarkoituksena on syödä rusina tietoisesti. Rusina on valikoitunut harjoitukseen siksi, että niitä yleensä syödään monta kerrallaan, hotkimalla ja ajattelematta asiaa sen kummemmin. Mindfulnessissa rusina syödään täysin päinvastoin:

1. Ohjaa potilasta ottamaan rusina käteen. Ohjaa häntä hengittämään muutama kerta syvään. Ohjaa potilasta rentoutumaan ja pitämään rusinaa kädessään, ohjaa tunnustelemaan sitä. Pyydä miettimään, miltä rusina tuntuu sormissa?
2. Ohjaa katsomaan rusinaa tarkoin, mihin kohtaan valo osuu? Miltä sen kuopat ja kurtut näyttävät?
3. Ohjaa sitten viemään rusina nenän alle ja haistamaan sitä. Miltä se tuoksuu jokaisella sisään hengityksellä?
4. Ohjaa katsomaan rusinaa uudestaan, ja viemään se hitaasti kohti suuta. Kerro, että luultavasti potilaan käsi ja käsivarsi tietää tasan tarkkaan, minne se kuuluu viedä.
5. Ohjaa sitten laittamaan rusina hellästi suuhun. Ohjaa imeskelemään sitä, ja tutkimaan aistimuksia, joita silloin tapahtuu. Kun on valmista, ohjaa potilasta puraisemaan rusinaa. Ohjaa miettimään, miltä se maistuu. Ohjaa pureskelemaan hitaasti, huomioiden syljen erityyppisyys ja rusinan rakenteen muutos puraisun jälkeen.
6. Ohjaa, voiko potilas jo havaita lähestyvän aikeen niellä rusinan. Ehkä jopa niin, että se on tietoisesti koettu, ennen kuin se on varsinaisesti nieltä. Ohjaa, että kun potilas on valmis nielemään rusinan, nielkään hän sen.

Alkuperäinen harjoitus: Keski-suomalainen. Näin testaat läsnäolosi - rusinalla 2012.

2. Tietoinen hengitys-harjoitus

Toinen Kabat-Zinnin käyttämä harjoitus on tietoinen hengitys-harjoitus. Harjoitus voi auttaa vaikeiden asioiden käsittelyssä. Monelle kehon tuntemusten tiedostaminen tämältyyppisen harjoituksen kautta voi olla vaikeaa, ja se voi nostattaa menneitä kokemuksia ja tunteita pintaan. Etenkin masentuneilla potilailla on taipumus elää enemmän ”päässään” kuin kehossaan. Harjoitus

olisi hyvä toistaa päivittäin ainakin kahden viikon ajan, ja aina, kun mieleen tulee vaikeita asioita. Harjoituksen voi tehdä 5 minuutissa, tai sitten 15 minuutissa, riippuen aivan tilanteesta. Kunhan antaa aikaa tuntemuksille lauseiden ja ohjeiden välissä.

1. Ohjaa potilasta ottamaan hyvä, arvokas istuma-asento, joko suoraselkäiseen tuoliin tai lattialle pehmeälle alustalle. Jalat lattiaa vasten, erillään toisistaan. Kädet rentona. Kunhan asento on tukeva ja mukava. Ohjaa mukauttamaan selkä selkänojaan, kuitenkin liikaa siihen nojaamatta, antaen selän kannatella itse itseään.

2. Ohjaa potilasta sulkemaan silmänsä hellästi. Ohjaa panemaan merkille fyysisiä tuntemuksia, mitä istuminen aiheuttaa kehossa, miltä tuolin tai muun alustan paine tuntuu kehoa vasten. Ohjaa, ettei muuta tuntemuksissa mitään, panee vain merkille mitä tuntemuksia tuntee. Tämä vaihe voi kestää minuutista kahteen.

3. Ohjaa sitten tunnustelemaan, kuinka tuntemukset muuttuvat alavatsassa silloin, kun hengitys kulkee sisään ja ulos. Ensimmäisellä kerralla harjoitusta yrittäessä voi tuntemuksien apuna asettaa käden alavatsalle, ja yrittää tuntea sitä kautta tuntemukset siinä kohdassa, mihin käden on asettanut.

4. Nyt ohjaa huomioimaan, kuinka ilma virtaa sisään ja ulos sieraimien kautta. Ohjaa seuraamaan hengityksen aaltoliikettä, täysin tietoisena siitä. Hetki hetkeltä. Hengitys hengitykseltä.

5. Ohjaa antamaan jokaisen hengityksen tulla ja mennä omia aikojaan, puuttumatta sen kulkuun millään tavalla. Ohjaa olevaan salliva, mitä ikinä tuntemuksia aiheutuukaan, pitipä hän tuntemuksesta tai ei. Ohjaa potilasta keskittymään kevyeen venymisen tunteeseen, kun vatsa nousee sisään hengitysten kohdalla ja kevyeen kasaan painumisen tunteeseen silloin, kun vatsa laskee uloshengityksissä. Ohjaa seuraamaan tuntemuksia tietoisesti mahdollisimman hyvin. Ohjaa miettimään fyysisten tuntemusten muuttumista alavatsassa siitä lähtien, kun sisäänhengityksellä ilmaa tulee kehoon aina siihen saakka, kun ilma pääsee uloshengityksellä ulos. Tässä vaiheessa saattaa esiintyä pieni tauko sisään hengityksen ja sitä seuraavan uloshengityksen välillä sekä uloshengityksen ja sitä seuraavan sisään hengityksen välillä. Tätä ei ole syytä yrittää kontrolloida mitenkään - antaa vain hengityksen kulkea itsestään ja yrittää siirtää tätä sallivaa asennetta seuraaviin tuntemuksiin niin hyvin kuin mahdollista. Pyrkimys on sallia kokemus, oli se sitten mitä hyvänsä.

6. Ennemmin tai myöhemmin mieli vaelttaa pois hengitykseen keskittymisestä, tuleviin suunnitelmiin, unelmiin tai minne tahansa muualle. Se ei ole virhe vaan täysin ok, sillä mieli tekee tällaista. Kun tämän huomaa, panee vain merkille mitä mielessä silloin liikkuu ja saata takaisin juuri tähän hengitykseen ja juuri tähän kohtaan kehoa, jossa hengityksen huomaa. Jälleen kerran, ohjaa nostamaan hengitys tietoisuuden keskipisteeseen.

7. Ohjaa jatkamaan nyt hetki tietoista havainnointia. Anna aikaa loppuhengitykselle. Harjoitus loppuu ohjaamalla avaamaan silmät hitaasti.

Syvähengitys:

Harjoitukseen voi lisätä kohdan syvähengityksestä harjoituksen loppuvaiheelle. Ohjaa seuraavanlaisesti:

Nyt kun potilas on tietoinen hengittämisestä, voi hän halutessaan kokeilla hengittää hetken aikaa oikein syvään, ja rauhallisesti. Vetämään oikein syvään henkeä ja päästää sitten ilma ulos täysin vapaasti. Huomaa miltä se tuntuu kehossa. Huomaa myös pieni tauko uloshengityksen jälkeen. Ohjaa vetämään taas luontevalla tavalla keuhkot täyteen ilmaa, aistimaan kehonsa liike ja antaa ilman sitten virrata hitaasti ja rauhallisesti ulos. Pidä halutessasi hiukan pidempi tauko uloshengityksen jälkeen, jos se vain tuntuu luontevalta. Aisti uloshengityksen aikana, kuinka keho saattaa rentoutua ja muuttua raskaammaksi. Jos niin ei tapahdu, sekin on ok. Tarkoitus on vain huomata, mitä tapahtuu, kun hengittää muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Ohjaa panemaan vain merkille, mitä tapahtuu, kun hengittää syvään ja hitaasti. Anna ilmavirran virrata aina vatsanseudulle asti. Ohjaa olemaan salliva kaikkea sitä kohtaan, mitä huomaa. Jos rentoutuu, se on ok, mutta jos ei rentoudu, sekin on aivan ok. Ei ole tarvetta muuttaa mitään, tai saavuttaa mitään. Tarkoitus on vain olla läsnä. Istua. Ja hengittää.

Kerro, että jos tuntuu luontevalta hengittää hitaasti ja rauhallisesti, niin ohjaa hengityksen kulkemaan sitten hitaasti. Ohjaa olemaan pakottamatta tai kontrolloimatta hengitystä. Huomaamaan hengitys hetki hetkeltä, kun ilma virtaa kehoon, ja lähtee kehosta. Ohjaa palaamaan siihen aina uudestaan, jos joutuu siitä hetkeksi muualle pois mielen viemänä. Kerro hengityksen olevan ankkuri, joka tuo hänet lempeästi aina takaisin tähän hetkeen ja paikkaan, aina kun hän huomaa karkaavansa pois hengityksestä.

Ohjaa jatkamaan nyt hetki tietoista havainnointia. Anna aikaa loppuhengitykselle. Harjoitus loppuu ohjaamalla avaamaan silmät hitaasti.

Alkuperäinen harjoitus: Pietikäinen, A. Tietoinen syvä hengitys 2015.

3. Yksinkertainen hengityksen seurantarajoitus

Tämä harjoitus on yksinkertainen, helppo muistaa ja helppo opettaa potilaalle itselleenkin. Harjoitus auttaa keskittymään ja rauhoittumaan hetkeksi. Harjoituksen kesto on 2-3min, tai niin kauan kuin sille on tarvetta. Tätä harjoitusta kannattaa harjoitella muutaman kerran päivässä. Miettikää, millaisissa tilanteissa potilas voisi tätä tehdä itsekseen. Voisiko tehdä esimerkiksi heti herättyä, ennen puhelinsoittoa, ulos lähtiessä, ruokapöytään istuutuessa tai nukkumaan mennessä?

Ohjaa potilasta ottamaan mukava asento ja sulkemaan silmänsä. Ohjaa keskittymään hengitykseen. Tuntemaan, kuinka ilma virtaa sieraimista sisään ja ulos. Tuntemaan kuinka keuhkot vuoron perään

laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aistimaan vatsan liikkeet hengityksen rytmissä. Antamaan itsensä rentoutua ja havaitsemaan hengityksen tuntemukset kehossa. Kun havaitsee huomion harhailevan muualle, ohjaa panemaan se merkille, ja tuomaan lempeästi takaisin hengitykseen, ja jatkamaan hengityksen seuraamista. Jatka harjoitusta niin kauan, kun se tuntuu tarpeelliselta.

Alkuperäinen harjoitus: Oiva. Hengityksen seuranta.

4. Kehon kuunteluharjoitus aloittelijoille

Tämä harjoitus voi auttaa pääsemään pois laukkaavista ajatuksista. Se voi vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä sekä vahvistaa yhteyttä tähän hetkeen. Harjoituksen kesto on noin 5 min.

1. Ohjaa potilasta aloittamalla kiinnittämällä huomion hänen päälakeensa. Ohjaa keskittämään kaikki huomio siihen, minkälaisia tuntemuksia siellä on. Ohjaa tutkimaan ajan kanssa, onko siellä kenties kireyttä tai kutinaa, jota aiemmin ei ole tuntunut. Jos huomaa jotakin, sitä ei tarvitse määritellä mitenkään, ainoastaan vain huomata tuntemukset. Jos ei huomaa mitään, sekin on ok.

2. Hetken päästä ohjaa potilasta siirtymään kasvojen ja otsan alueelle. Kysy, onko iho otsan kohdalla rypyssä tai rentona? Miltä se tuntuu? Tuntuuko se kylmältä tai kuumalta?

3. Ohjaa sitten rauhallisella äänensävyllä hitaasti kohta kerrallaan siirtymään ensin silmiin, sitten luomiin, poskiin, huuliin, leukaan, niskaan, hartioihin, ja hiljalleen kohti varpaita. Ohjaa potilasta kiinnittämään huomiota pieniin tuntemuksiin, jäämättä niihin kiinni, mieluummin lempeästi. Ohjaa jatkamaan tarkkailua. Tuntemuksia ei tarvitse edelleenkään määritellä, vain antaa niiden vaan tulla.

Alussa ajatukset voivat karkailla ja vaeltaa. Kun sen huomaa, siirrä se lempeästi takaisin kehon kuuntelemiseen. Jännittämällä ja rentouttamalla kehon eri osia ja huomioimalla näiden tuottamien tuntemusten eroja. Voi tehdä siten, että hengittäessä sisään jännittää lihasta ja uloshengityksen rentouttaa.

Alkuperäinen harjoitus: MIELI Suomen Mielenterveys ry. Kehon kuuntelun harjoitus 1.

5. Ystävällisyyttä itsellemme-harjoitus

Tämä harjoitus voi auttaa potilasta olemaan ystävällinen itselleen. Harjoituksen kesto on noin 5 minuuttia.

1. Ohjaa potilasta ottamaan hyvä istuma- tai makuuasento. Ohjaa häntä sulkemaan silmänsä kokonaan tai osittain. Ohjaa häntä ottamaan muutama syvempi hengitys asettautuen kehoonsa ja juuri tähän hetkeen. Ohjaa asettamaan käsi sydämelle tai muuhun kehon kohtaan, missä se tuntuu hyvältä,

rauhottavalta ja lohduttavalta. Tämä toimii muistutuksena siitä, että ollaan tuomassa ystävällistä huomiota itselle.

2, Hetken kuluttua tästä, ohjaa potilasta aistimaan hengitys siinä kohdassa kehoa, missä se parhaiten tuntuu sillä hetkellä. Aistien, kuinka sisään ja uloshengitys tuntuu. Kun huomio vaeltaa pois hengityksestä, ohjaa jälleen palaamaan aistimaan hengityksen lempeää virtausta.

3. Ohjaa sitten potilasta päästämään irti hengityksestä ja miettimään itselle ystävällisiä ja myötätuntoisia sanoja. Ohjaa toistamaan niitä uudelleen, ja uudelleen. Sanoja, joita hänen tarvitsee kuulla, joista hän voi nautiskella, ja jotka tuovat hyvää mieltä. Jos potilaalla on olemassa jo merkityksellisiä lauseita, ohjaa käyttämään niitä. Jos taas lauseiden käyttäminen on uutta, ohjaa avaamaan sydän ja mieli sille, mitä hänen tarvitsee kuulla. Viisaita ja myötätuntoisia sanoja, jotka puhuttelevat syvällisellä tavalla. Ohjaa kuiskaamaan niitä korvaansa uudelleen ja uudelleen. Ohjaa antamaan sanojen asettua häneen. Anna niiden täyttää olemista, ja anna niiden olla totta ainakin tämän yhden hetken ajan. Aina kun huomaa mielen vaeltavan, ohjaa palauttamaan huomio palaamalla kehon aistimuksiin. Ohjaa tulemaan kotiin, omaan kehoon. Ohjaa tuntemaan lauseiden tärkeys. Ohjaa tulemaan kotiin ystävällisyyteen.

4. Ohjaa päästämään irti lauseista. Ohjaa hetki lepäämään kehossaan. Ohjaa avaamaan silmät pikkuhiljaa.

Alkuperäinen harjoitus: MIELI Suomen Mielenterveys ry. Ystävällisyyttä itsellemme.

6. Turvapaikka-harjoitus

Tämä harjoitus voi mahdollistaa potilaalle turvallisuuden tunteen lisäämistä. Harjoituksen kesto on 5-10 minuuttia. Ensimmäisen kerran jälkeen, potilas voi halutessaan tehdä harjoitusta itseksensä päivittäin. Mitä useammin harjoituksen tekee, sitä helpommaksi turvallisuuden tunne syntyy.

1. Ohjaa potilasta kuvittelemaan paikkaa, jossa hän tietää voivansa rentoutua kokonaan. Se voi olla jokin aivan erityinen paikka, esimerkiksi ranta, mökki, varjoisa paikka puun siimeksessä, oma sänky tai joku muu paikka. Siellä voi olla mukana luotettava ihminen, eläin tai hän voi olla siellä yksinkin. Paikka voi olla sellainen, josta hänelle on jäänyt jokin hyvä muisto, jokin, jossa hän kokee turvan tunnetta, mutta mikäli tällaista paikkaa ei ole mielessä, se voi olla myöskin jokin sellainen, missä tämä ei ole ennen käynyt, esimerkiksi avaruusalus tai oma planeetta.

2. Ohjaa nyt potilas kuvittelemaan makaavansa tai istuvansa siellä, täysin rentona ja täysin läsnä olevana. Ohjaa kiinnittämään huomiota, jos hän tuntee jonkun tietyn tuoksun. Ohjaa tämän jälkeen kiinnittämään huomiota, jos hän tuntee jonkun tietyn ääneen. Soiko siellä musiikki? Sekä miltä siellä näyttää, mitä värejä siellä näkyy? Sekä kokeeko hän jotain muuta juuri tässä paikassa.

3. Kun hän on löytänyt tiensä juuri tähän paikkaan, ja on juuri siellä, ohjaa potilas suuntaamaan tunne omaan kehoonsa. Miltä kehossa tuntuu, kun on rentoutuneena ja läsnä olevana. Huomaako hän joitakin erityisiä aistimuksia jossain ruumiinosassa. Mitä sitten huomaakin tai tuntee juuri nyt, ohjaa ajattelemaan, että ”juuri nyt tuntuu tältä ja se on aivan okei”. Jos pää on täynnä ajatuksia, sekin on täysin okei. Ohjaa yrittämään suhtautumaan ajatuksiin kuin ohikulkeviin pilviin taivaalla ja heti kun huomaa jonkun uuden ajatuksen tulevan, ohjaa päästämään siitä irti, ja antaa sen jatkaa matkaansa kuten raikkaana kesäpäivänä.

4. Ohjaa hengittämään muutaman kerran syvään ja kiinnittämään huomiota jokaiseen hengitykseen. Ohjaa tuntemaan, kuinka ilma tulee nenän kautta sisään ja jatkaa matkaansa hengitysteistä pois niin, että vatsa ja pallea kohoavat. Ohjaa hengittämään muutama kerta tällä tavalla, kunnes potilaalle tulee tunne, että hän haluaa palata huoneeseen ja avata silmänsä.

Harjoitus räätälöity seuraavilta sivuilta: MIELI Suomen mielenterveys ry. Rentouttava paikka & Mielenterveystalo.fi. Turvapaikan luominen.

7. Ajatusten seuraaminen-harjoitus

Tässä harjoituksessa seurataan ajatuksia niin, että ei lähdetä niiden matkaan, vaan ollaan vain sivusta katsoja, joka vain huomaa, mitä mielessä tapahtuu ja millaisia ajatuksia siellä liikkuu.

1. Aluksi on hyvä juurruttaa huomio kehon alaosaan. Ohjaa potilasta ottamaan hyvä asento. Mukava, mutta ryhdikäs. Ohjaa potilasta tuntemaan jalkapohjat lattiassa. Ohjaa tunnustelemaan kaikki pienet muutokset jaloissa ja jalkapohjissa. Ohjaa tunnustelemaan, miltä lattia tuntuu jalkojen alla. Ohjaa potilasta sulkemaan silmät. Kerro, että kun sulkee silmät, voi todella keskittyä näihin tuntemuksiin.

2. Kun potilas on valmis, voi hän avata huomion ajatusten virralle. Voi antaa ajatusliikenteen tulla ja mennä, pysyen samalla yhteydessä siihen, miltä jalat tuntuvat lattialla ja miltä hengitys tuntuu juuri nyt. Ajatukset voi nähdä pilvinä. Voi nähdä ne virrassa. Voi nähdä ne musiikkina tai kappaleina, jotka menevät menojaan ja vaihtuvat omaa tahtiaan. Ne voi nähdä myös näytelmänä, henkilöinä tai tapahtumin, jotka tulevat ja menevät. Mikäli potilas huomaa, että ajatus on vienyt mennessään, ohjaa tuomaan ajatukset takaisin jalkoihin ja hengitykseen. Sano ”tämä on vain ajatus. Ajatukset tulevat ja ajatukset menevät”. Kerro, että hänen ei tarvitse työntää pois ajatuksia tai kieltää niiden tuleamista. Vain yksinkertaisesti tunnistaa ne, ja seurata niiden tuloa ja menoa. Jotkut ajatukset voivat houkutella matkaansa enemmän kuin toiset. Ne voivat olla vaikeita ajatuksia tai joskus mukavia ajatuksia, kuin päiväunelmia. Olipa ajatus millainen tahansa, ohjaa potilas ajattelemaan ”tämä on vain ajatus. Ne tulevat ja menevät. Ja tämän hetken, olen valinnut, että vain seuraan niiden kulkua”. Kun potilas on valmis, ohjaa tunnustelemaan jalkapohjia lattiassa, kehon painoa tuolilla ja ohjaa avaamaan hitaasti silmät.

Alkuperäinen harjoitus: MIELI Suomen Mielenterveys ry 2015. Ajatusten seuraaminen.

8. Jalkapohjat-harjoitus

Tämä harjoitus lisää tietoisuutta ankkuroida tietoisuus kehon aistimuksiin. Harjoitus on tehokas erityisesti, jos potilas on hermostunut ja/tai hänellä on vaikeuksia rauhoittua.

1. Ohjaa potilasta nousemaan seisomaan ja aistimaan jalkapohjat lattiaa tai maata vasten. Ohjaa keinumaan hiukan eteen ja taaksepäin, sivulta sivulle. Ohjaa tekemään pieniä ympyröitä polvilla, aistimaan pienet muutokset jalkapohjien tuntemuksissa.

2. Kun huomaa huomion vaeltaneen muualle, ohjaa keskittymään jälleen aistimaan jalkapohjat. Kerro, että jos hän haluaa, voi hän ryhtyä kävelemään hitaasti ja huomata muuttuvat aistimukset jalkapohjissa. Ohjaa kiinnittämään huomiota siihen, kuinka hän nostaa jalat, kuinka astuu eteenpäin ja kuinka asettaa jalan maahan. Ohjaa tekemään sama molemmilla jaloilla, kun hän kävelee. Kerro, että kun hän kävelee, saattaa hän huomata ehkä hetken aikaa sen, kuinka pieni jalan pinta-ala on, ja kuinka kovasti jalat tekevät töitä mahdollistaakseen kävelyn, kysy voiko hän huomata tämän arvostuksella tai kiitollisuudella. Kun potilas on valmis, ohjaa palaamaan seisomaan.

Alkuperäinen harjoitus: MIELI Suomenmielenterveys ry. Jalkapohjat.

Askartelulla luovuutta

Luovuus antaa voimavaroja arkeen. Luovuus tarvitsee oman aikansa, ja kukoistaa etenkin hyvinvoivassa ja levollisessa mielessä. Luovuus auttaa kykyyn pysähtyä ja vetää henkeä hetkeksi. Luovuus auttaa huomaamaan olennaisen ja parantamaan keskittymiskykyä. Nämä seikat taas kehittävät kykyämme käsitellä ulkopuoleltamme tulevaa tiedon tulvaa sekä auttaa huomaamaan, mikä on meille siinä tärkeintä. Luovuus auttaa kohti flow-kokemusta, eli kokemusta, jossa ihminen toimii ikään kuin ilman suorittamista ja sen luomia paineita. (Suomen Mielenterveys ry - luovuus antaa voimavaroja arkeen.) Lisäksi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL 2020) mukaan luovat menetelmät ovat tehokkaita keinoja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Luovassa toiminnassa ihminen voi saada etäisyyttä arkeensa, merkityksellisyyden kokemuksia, mahdollisuuden muovata omaa elämäntarinaansa sekä saada uudenlaisia näkökulmia elämäänsä. Luovassa prosessissa on virittäytymisen, etäännyttämisen, sanoittamisen, jakamisen, palauttamisen sekä hyväksynnän vaiheet. Prosessissa syntyvä luova virittäytyminen auttaa omista kokemuksista etäännyttämisessä.

Tässä joitakin askarteluideoita, jotka lisäävät luovuutta:

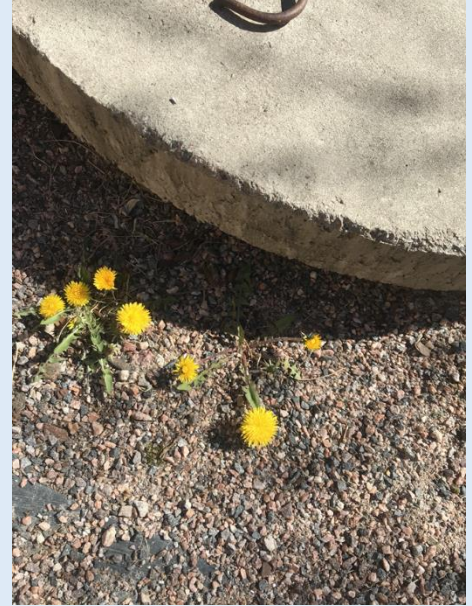
Majakkan valo

Ohjaa potilaita kuvittelemaan mielessään: Olet eksyksissä merellä myrskyisenä iltana. Sinä näet kajastavaa valoa, joka johtaa sinut maalle. Jos soudat kovaa, selviät sinne. Joku odottaa sinua lämpimän aterian, kuivien vaatteiden ja lepopaikan kanssa. Piirrä, väritä tai maalaa kuva majakasta johdattavana voimana elämässäsi. Piirrä itsesi jonnekin kuvassa veneeseen, veteen tai majakkaan. Lisää sanoja, jotka kuvaavat sinun voimälähteitäsi matkalla elämässä esimerkiksi usko, perhe, toivo. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.



Kestävyys

Ohjaa potilaita piirtämään, värittämään tai maalaamaan kuva luonnossa olevasta asiasta, joka selviää luonnon ankarissa oloissa, kuten kukka tienvieressä, kala meren pohjassa, olento keskellä aavikkoa. Potilaat voivat halutessaan esitellä työnsä toisilleen ja keskustella kestävyydestä ja selviämisestä ankarissakin oloissa, ja mitä se vaatii. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

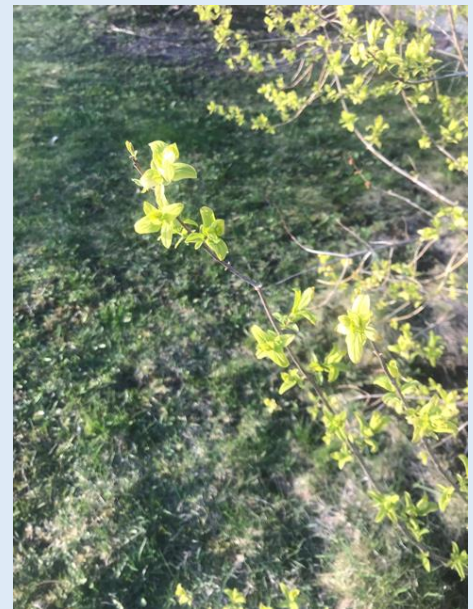


Sisäinen lapsi

Ohjaa potilaita piirtämään itsestään lapsena paperille. Ohjaa lisäämään kuvia ja sanoja, jotka antavat lapselle kaiken, mitä hän tarvitsee, mukaan lukien tukevat huolehtivan vanhemman/vanhemmat. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Vuodenajat

Keskustelkaa lempivuodenajoistanne ja miksi juuri ne ovat teidän lempivuodenaikojanne ja mitä siihen sisältyy. Leikkelkää kuvia lehdistä, piirtäkää, maalatkaa ja värittäkää kollaasi eri vuodenaajoista. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

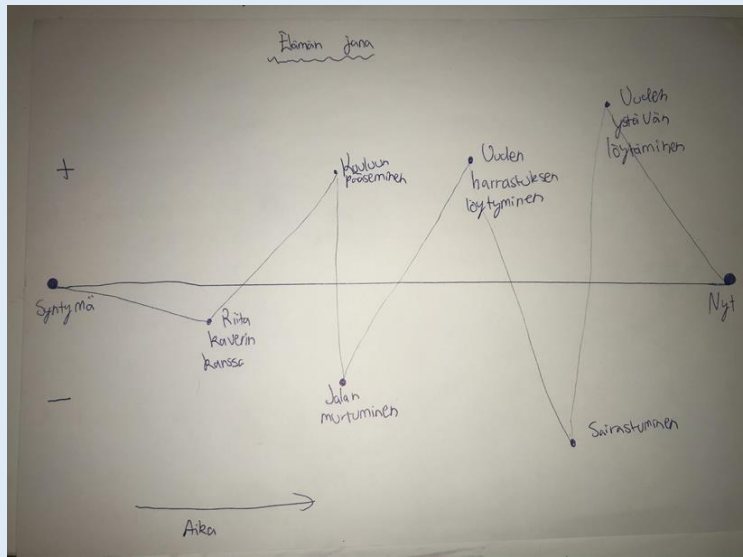


Elämän tarkoitus

Ohjaa potilaita taittamaan paperi kolmeen eri osaan. Näihin tehdään listat. Ensimmäiseen listaan ohjaa lisäämään heidän lahjojansa, vahvuuksiaan, taitojaan, mukaan lukien kykyjä ja henkilökohtaisia ominaisuuksia. Ohjaa sitten kolmanteen osaan listaamaan ongelmia maailmalla, jotka huolestuttavat, kuten ilmastonmuutos. Keskimmäiseen alueeseen ohjaa käyttämään luovuutta suunnittelemaan vähintään kolme tapaa, joilla käyttää lahjojaan ensimmäisestä osiosta ongelmien ratkaisemiseen. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Elämänjana

Otetaan yksi arkki paperia, johon tehdään kaksi pistettä paperin vastakkaisille puolille. Yksi piste on ”syntymä”, joka on paperin vasemmassa laidassa ja toinen ”nyt” paperin oikeassa laidassa. Ohjaa potilaita piirtämään viiva näiden kahden pisteen välille. Ohjaa potilaita nimeämään vähintään kolme elämässä tapahtunutta positiivista ja kolme negatiivista asiaa tai tapahtumaa ja merkitsemään niistä pisteet diagrammiin siten, että mitä ylemmäs piste sijoittuu, sitä positiivisempia tunteita tilanne on herättänyt, mitä alemmas piste taas vastaavasti on sijoittunut, sitä negatiivisempi tilanne on ollut. Pisteiden sijoittuminen sivuttain taas määrittyy ajan mukaan, mitä lähempänä syntymää tapahtuma on tapahtunut mitä enemmän vasemmalla piste on, mikäli tapahtuma on tapahtunut lähitulevaisuudessa, sijoittuu piste lähelle nyt päätä eli oikeaa paperin puolta. Yhdistäkää sitten pisteet ja kertokaa janasta muille. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.



Sisä- ja ulkopuolilaatikat tai pussit

Ohjaa potilaita koristelemaan kassi tai laatikko kuvilla ja sanoilla ulkopuolelta, jotka kuvaavat ominaisuuksia, jotka näkyvät ulospäin maailmalle heistä. Ohjaa koristelemaan sisäpuoli kassista tai laatikosta kuvilla ja sanoilla, jotka kuvaavat sisäisiä ominaisuuksia, jotka ovat piilossa suurimmalta osalta ihmisistä. Laatikoista tai pusseista voi halutessaan puhua hoitajan kanssa kahdestaan. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Ystävyyden seinämaalaus

Tehkää seinämaalaus, johon kirjoitat lauseen, joka alkaa sanoilla ”tosi ystävä on sellainen, joka...”. Potilaat täyttävät lauseen loppuun kuvilla ja sanoilla, jotka täydentävät tämän lausahduksen. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Tunnekollaasi

Ota esille paperiarkkeja ja jaa potilaille yhdet sellaiset. Ohjaa potilaita piirtämään ja värittämään kuvia, jotka esittävät useita eri tunteita, kuten iloa, surua, vihaa, pelkoa, noloitusta, rakkautta, rauhaa, hulluutta, tylsistymistä yms. Yhdistäkää jokainen kuva tunteeseen ja kirjoittakaa kuviin tunteet. Kannusta potilaita käyttämään luovuutta esimerkiksi ”ilo” saattaa aluksi saada ajattelemaan hymynaamaa, mutta se saattaa myös olla esimerkiksi violetti- vihreä spiraali tai koira. Toiseen

paperiarkkiin käyttäkää tunnekoodeja ja tehkää toinen piirros, jossa kuvat voidaan tehdä isommalla, pienemmällä, toistettuna, limikkäin tai olla järjestetty niin, että se muodostaa uniikin suhteen muihin kuviin. Otsikoikaa uusi piirros ja keskustelkaa asiasta. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Kuumien kohtien viilentäminen

Käyttäkää valmiiksi tulostettuja kuvia ihmisen silueteista. Käyttäkää värejä ja kuvia kuvaamaan vihan tunteita tai tunnepohjaista kipua ja tiettyssä kohdassa liittyen tunteisiin. Esimerkiksi musta kuoppa vatsassa, punainen kierre nyrkissä halusta lyödä tai muuta vastaavaa. Ohjaa potilaita piirtämään rauhoittava kuva ja lausahdus, jokaisen näiden kohtien vierelle. Esimerkiksi vesiputous-sanan kanssa ”päästä irti” tai musiikin lyriikoita sanoiksi, ”Don` t let other people get you down”. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Kolme eläintä

Ohjaa potilaita miettimään kolme lempieläintään. Sitten pyydä potilaita kirjoittamaan paperille ensin yksi niistä. Sen jälkeen pyydä heitä miettimään ja kirjoittamaan eläimen kohdalle kolme ominaisuutta, miksi he pitävät juuri siitä eläimestä, joitakin piirteitä mitkä heitä miellyttää eläimessä. Esimerkiksi leijona: vahva, nopea ja rohkea. Seuraavaksi ohjaa kirjoittamaan toinen lempieläin kolmella ominaisuudella ja sen jälkeen kolmas lempieläin ja taas tälle kolme ominaisuutta.



Ensimmäinen eläin kuvaa millaisena potilas haluaisi muiden näkevän itsensä, toinen, kuinka muut oikeasti näkevät hänet ja kolmas millainen hän oikeasti on. Kertokaa nämä nyt ääneen muille. Halutessanne voitte piirtää näiden kolmen lajin yhdistelmän. Muista painottaa, että idea on

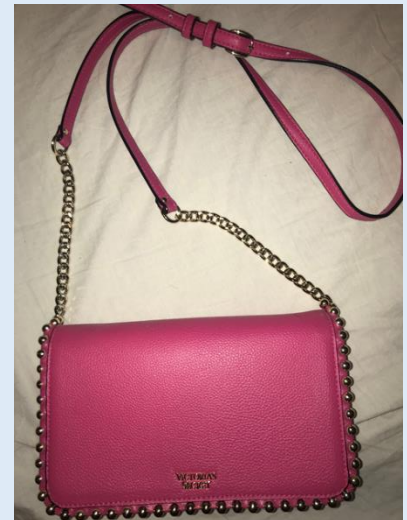
leikkimielinen, eikä sitä kannata ottaa liian vakavasti. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Juliste

Tarvitset paperiarkkeja. Jaa jokaiselle potilaalle yksi. Näistä on tarkoitus tehdä julista. Sitten pyydä potilaita ajattelemaan lausetta tai ilmausta, mikä saa heidät tuntemaan itsensä paremmaksi, kun he ovat alakuloisia/vihaisia tai jännittyneitä. Sitten ohjaa heitä tekemään lauseesta/ilmauksesta juliste, joka laitetaan myöhemmin seinälle. Julisteessa voi käyttää esimerkiksi glitteriä, lempiväriä ja/tai kuvia. Lause voi olla esimerkiksi ”Tämä menee ohitse” tai ” Sinä olet sen arvoinen, mitä ikinä se vaatii”, ”You are worth whatever it takes.” Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Minun täydellinen elämäni

Pyydä potilaita piirtämään kuva heidän käsityksestään täydellisestä elämästä. Elämä voi sisältää muun muassa oman kodin, ihmissuhteita, potilaan unelmoiman vaatetuksen, työn ja saavutuksia. Sitten ohjaa kääntämään paperi toisinpäin ja kirjoittamaan kolme asiaa, jotka auttavat toteuttamaan toiveen toteutumisessa. Esimerkiksi potilas voi piirtää kuvaan itselleen ystävän ja pohtia toisella puolella paperia, ”jotta saisin ystävän, minun täytyy olla ystävällinen muille ja pyrkiä keskustelemaan ihmisten kanssa enemmän”. jos Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.



Tunteiden eri kerrokset

Keskustelkaa tunteiden eri kerroksista: Meidän ensimmäinen tunteemme vaikeuksia kohdatessa on usein viha, jolla pyrimme suojelemaan itseämme. Vihan alla on pelko tulla satutetuksi. Pelon alla on suru tai kipu tilanteesta, jota emme halua tuntea. Surun alla on syvällä tarpeemme saada rakkautta tai kunnioitusta.

Pyydä potilaita piirtämään neljä ympyrää sisäkkäin, kuten tikkataulussa. Ohjaa nimeämään ympyrät alkaen uloimmasta ympyrästä, viha, pelko, suru ja rakkaus. Sitten pyydä täyttämään jokainen ympyrän kehä erilaisella kerroksella tunteita samasta tilanteesta. Esimerkiksi ”Olin vihainen, kun opettajani huusi minulle luokassa (viha)”, ”Olin peloissani, että minut lähetetään rehtorin puheille ja pelkäsin ongelmiin joutumista” (pelko), ”Olen surullinen, kun asiat eivät mene aina niin kuin niiden haluaisin menevän elämässäni” (suru), ”Toivoisin, että ihmiset elämässäni arvostaisivat ja olisivat minulle kiitollisia” (rakkaus). Sen jälkeen ohjaa potilaita lisäämään väreit ja kuvat kuvastamaan tunteita, jokaiseen kerrokseen. Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Kiitollisuus ja toiveet

Ohjaa potilaita piirtämään, maalaamaan tai värittämään puu, mukaan lukien juuret ja oksat. Kuvasta tulee monimutkaisempi, mitä pidemmälle se menee puun rungosta poispäin. Pyydä sitten lisäämään siihen sanoja tai liimaamaan kivien muotoisia paperinpaloja maahan juuriin kuvaamaan asioita, joista hän on kiitollinen elämässään. Ohjaa lisäämään sanoja tai maalaamaan paperinpalasia, jotka ovat lehtien muotoisia oksiin, kuvaamaan asioita, joita tämä toivoisi elämältä.

Kysy potilailta: ”Miksi olet kiitollinen juurissa ja oksissa olevista asioista?” Keskustelkaa asioista yhdessä.

Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.



Päivän aikataulu

Ohjaa potilaita tekemään aikataulu päivän rutiineista. Ohjaa lisäämään aikatauluun yksi aktiviteetti, joka kehittää, jotakin seuraavista asioista: mielenterveys, emotionaalinen terveys (tunteiden eheys), fyysinen terveys tai halutessa henkinen terveys. Esimerkiksi ”Matkalla syömään yritän miettiä jotakin positiivista päivästä”, ”aion käyttää hetken meditointiin ennen nukkumaanmenoa” tai ”venyttelen samalla kun katson televisiota illalla”. Ohjaa koristelemaan halutessaan aikataulu niin, että se näyttää mielekkäämmältä potilaalle itselleen.

Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Väritys-meditaatio

Ohjaa potilaita jäljittelemään kynällä paperille huoneessa olevia asioita, kuten kuppeja, roskakoreja, yms. Sitten tehkää jäljitelmästä mielenkiintoinen kuvio limittämällä muotoja. Vaihtoehtoisesti tehkää kuvio repimällä/leikkaamalla palasta paperia erilaisia vaihtelevia kuvioita ja muotoja. Värittäkää tusseilla, värikynillä tai liiduilla. Taustalla voi soittaa rauhoittavaa musiikkia värityksen aikana.

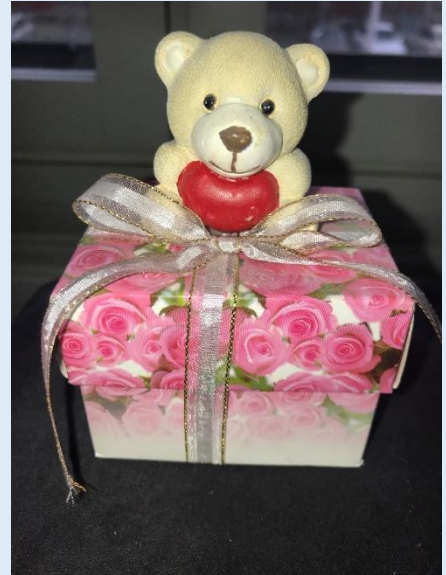
Kysy potilailta: ”Kuinka tämä aktiviteetti vaikutti mielialaasi?”. Käykää aiheesta keskustelua.

Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities sivulta.

Antamisen ilo

Jaa potilaille kolme paperiarkkia ja ohjaa miettimään minkä lahjan hän haluaisi antaa itselleen, jollekin jota rakastaa ja jollekin vieraalle. Sitten ohjaa potilasta piirtämään tai värittämään hänen täydellinen lahjansa jokaiselle ihmiselle yhdelle paperiarkille. Kun on valmista, ohjaa värittämään ja koristelemaan lahjat ja taittelemaan paperit ja piirtämään paketointipaperi, -nauha ja -rusetti paperiin niin, että siitä muodostuu lahja. Avatkaa lahjat ja käykää läpi ryhmän kanssa.

Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.



Kuinka tämä palvelee minua?

Ohjaa potilaita kirjoittamaan ylös yleisiä tunteisiin liittyviä vaikeuksia, joita heillä on elämässään, kuten alakuloisuus tai viha. Ohjaa kirjoittamaan lista tavoista, miten nämä tunteet palvelevat heidän elämäänsä. Esimerkiksi ”Alakuloisuus palvelee siten, että se auttaa minua ilmaisemaan suruani ja suojelee minua epäonnistumiselta. Auttaa minua saamaan huomiota, jolloin ihmiset eivät jätä minua yksin”, ”Viha sallii minua tuntemaan itseni voimakkaaksi ja kontrollissa olevaksi”.

Sen jälkeen ohjaa tekemään toinen lista vaihtoehtoisista tavoista, joilla saavuttaa kyseiset asiat. Ohjaa taittamaan paperi kolmeen osioon. Ohjaa käyttäen lehtien kuvia, tekemään kollaasi jokaisesta osiosta otsikoituna, ”Minun tunteeni”, ”Kuinka ne palvelevat minua” ja ”Vaihtoehtoiset tavat”.

Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Tähdet pimeydessä

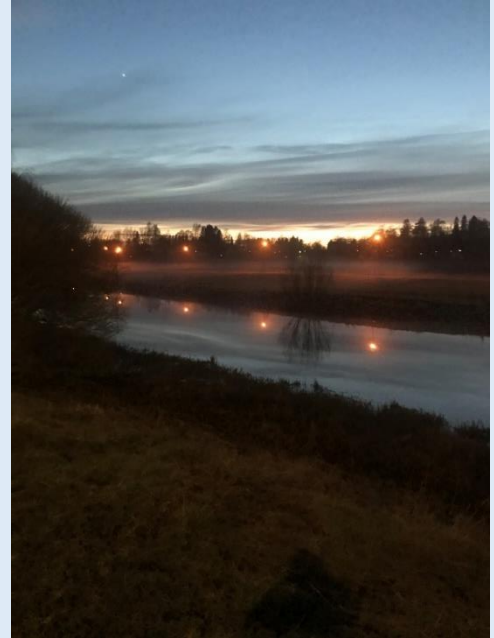
Keskustelkaa Stephanie Meyerin lausahduksesta ”Without the dark, we´d never see the stars” eli suomeksi ”ilman pimeyttä emme ikinä näkisi tähtiä”. Jokainen voi miettiä, mitä kaikkia positiivisia vaikutuksia pimeydellä on juuri hänen elämässään. Ohjaa maalaamaan, värittämään tai piirtämään kohtaus pimeässä loistavine tähtineen ja käyttämään sanoja ja kuvia kuvaan kuvaamaan sanoja, joita pimeydestä on löytynyt.

Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.

Kehon puhetta

Leikatkaa isosta paperirullasta isoja paloja, joihin mahtuu henkilö makaamaan. Tarkoitus on, että potilaat auttavat toisiaan jäljittelemään toistensa siluetteja paperilla, eli jokainen potilas menee vuorollaan makaamaan oman paperinsa päälle, ja muut piirtävät hänen siluettinsa. Tämän jälkeen jokainen potilas leikkaa lehdestä, piirtää tai maalaa sanoja tai kuvia toisten siluettien ympärille. Sellaisia asioita, jotka sisällyttävät positiivisia viestejä ja jotka kannustavat positiivisen toiminnan edistämässä, kuten ”hyvä kuuntelija” korvien viereen tai ”energinen” jalan viereen. Voi laittaa myös viestin, esimerkiksi ”lopeta tupakan polttaminen” keuhkojen viereen tai ”yritä olla stressaamatta niin paljon” vatsan viereen.

Idea saatu Expressive Therapist 2020, Group Activities-sivulta.



Kudonta- ja virkkausryhmä

Mikäli hoitajista tai potilaista löytyy taidon osaaja, voi hän opettaa muille perusteet ja voitte yhdessä saada ihania käytännöllisiä asioita tehtyä kylmään Suomen talveen.

Piirrä & maalaa

Pyydä potilaita katselemaan ympärilleen ja keskittymään. Pyydä miettimään, mikä arjessa oleva asia ansaitsisi tulla piirretyksi tai maalatuksi. Ohjaa piirtämään tai maalaamaan se.



Pyydä potilaita miettimään eri adjektiivejä kuvaavia asioita. Mitkä asiat kuvaavat esimerkiksi sanaa ”ilo”. Piirtäkää siihen liittyviä asioita. Iloa voi kuvata, vaikka aurinko, surua vaikka sadepilvi.

Jouluaskartelua

Himmeli pilleistä

Normaalisti himmeli valmistetaan oljesta, mutta materiaaliksi käy hyvin myös esimerkiksi pillit. Himmeli on yleisesti joulun sisustuselementti, mutta sopii se myös sisustuselementiksi ympäri vuoden. Pienistä himmeleistä voi myös askarrella esimerkiksi joulukuuseen koristeita.

Himmeliin saa näyttävyyttä lisäämällä himmelin kokoamisen pujotteluvaiheessa peruskuvioon lisäkoristeita esimerkiksi nauhasta tehdyistä ruseteista tai puuhelmistä.

Isompi himmeli muodostuu erikokoisista peruskuvioista, jotka yhdistetään toisiinsa. Mallia ja kokoa voi muokata oman maun mukaan. Alla ohje, missä käydään läpi pienen peruskuvion tekeminen. Halutessaan lisää vinkkejä ja helpotusta himmelin kokoamiseen voi etsiä esimerkiksi YouTubesta.

Tarvikkeet:

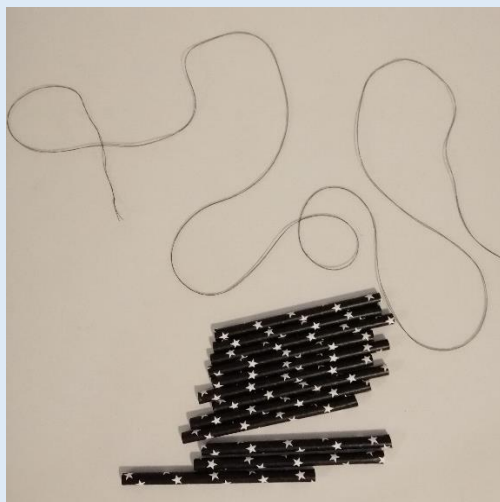
- halutun värisiä ja paksuisia pillejä
- pillien väristä lankaa (paksumpaa lankaa helpompi käyttää pujottamisessa, mikäli muuta ei löydy myös ompelulanka käy)
- pitkä parsineula tai himmelineula (pystyy tehdä myös ilman, mutta pujottaminen helpompaa neulaa apuna käyttäen)

- sakset
- halutut ekstrakoristeet esimerkiksi nauhoja tai puuhelmiä



1. Ota 6 pilliä. Mittaa tässä vaiheessa langan pituus. Langan pituus tulee olla reilusti yli pillien mitan. Siten, että pillien päihin jää molemmille puolille ainakin 15 cm ylimääräistä lankaa. Jos käytät ompelulankaa, kannattaa ottaa tähän vielä tuplamäärä lankaa, ja asettaa lanka kaksin kerroin, sillä langan käsitteleminen on helpompaa sen ollessa kaksin kerroin. Jos lanka loppuu kesken himmelin teon, voi sitä kyllä yhdistää lisää solmimalla sitä lisää edelliseen pätkään, mutta himmelistä saa siistimmän näköisen, jos langassa ei ole solmuja näkyvillä.

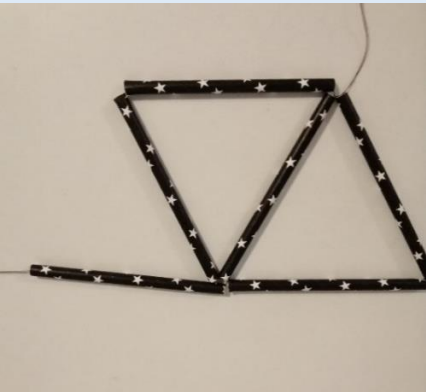
Leikkaa pillit keskeltä kahtia niin, että niistä tulee yhteensä 12 puolikasta pilliä. Apuna kannattaa käyttää esimerkiksi viivoitinta, jotta saa mahdollisimman samankokoiset puolikkaat pillit. Myös silmämitalla voi leikata, mutta silloin kuviosta ei välttämättä tule täysin symmetrinen.



2. Pujota kolme pilliä lankaan ja solmi pillit kolmioksi.



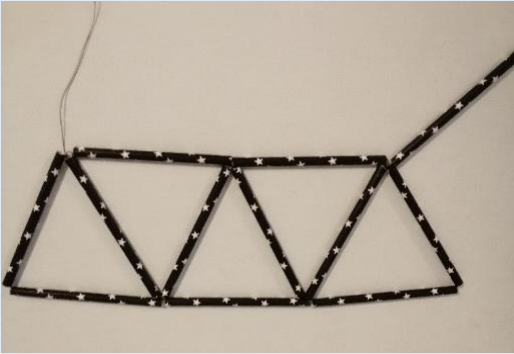
3. Pujota kaksi pilliä lankaan ja kiepauta lanka kaksi kertaa nurkan ympäri. Jatka kolmannen kolmion tekemistä.



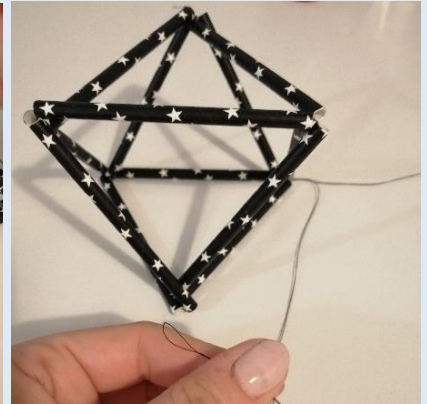
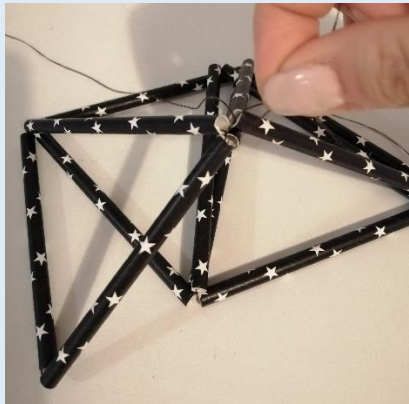
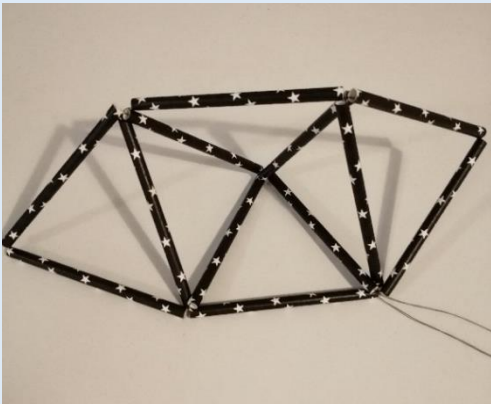
4. Jatka kunnes sinulla on yhteensä viisi kolmiota.



5. Nyt puolikkaita pillejä on enää yksi jäljellä. Laita viimeinen pilli jatkoksi narun päähän.



6. Liitä viimeisen pillin, ja aloituspillin päät yhteen ja solmi ne yhteen. Asettele pillit niin, että saat siitä mallin näköisen himmelin.



7. Himmeli on valmis.



Idea saatu: Meillä kotona 2017. Näin teet himmelin pilleistä-sivulta & Yhteishyvä 2015. Tee itse moderni himmeli -videosta.

Käpysydän

Tarvikkeet:

-sakset

-pahvia

-männynkäpyjä haluamasi määrä, esimerkiksi 25kpl, mahdollisimman samankokoisia ja muotoisia

-kuumaliimaa tai tavallista liimaa

-nauhaa

-spraymaalaa, mikäli kävyt halutaan maalata esimerkiksi lumen valkoisiksi ennen niiden liimaamista.





1. Leikkaa pahvista haluamasi kokoinen pala ja leikkaa siitä sydämen muotoinen, jonka jälkeen leikkaa siihen reikä.



2. Pujota naru reiästä ja solmi se haluamallasi tavalla, esimerkiksi rusetiksi.



3. Rupea liimaamaan käpyjä pahviin. Muista painaa käpyä riittävän kauan alustaan, jotta liima jähmettyy kunnolla.



4. Odota, että liima kuivuu.

Käpysydän on valmis.

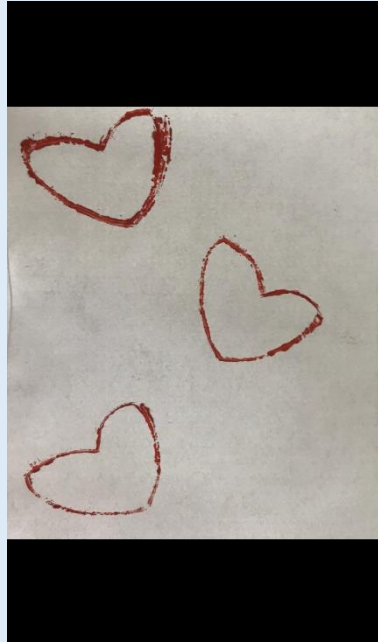
Idea saatu: Meillä kotona 2019. Herkkä käpysydän on kaunis näky sisustuksessa tai ulko-ovea koristamassa - katso ohje, jolla askartelet sydämen itse -sivuilta.

Ystävänäpäiväaskartelua

Paperirullasydämet

Askarteluideat tulleet Taidekoti.com 2018 SUPERIHANA YSTÄVÄNPÄIVÄIDEA JA 10 SYDÄNASKARTELUA inspiroimana.

Ota vessa- tai talouspaperirulla ja taita siitä haluamasi mallinen sydän painamalla rullasta yksi reuna sisään ja toiselta puolelta nipistä reunoja yhteen teräväksi sydämen alaosaksi. Ota maalia johonkin astiaan tai paperille ja kasta juuri tekemäsi leimasin maaliin ja paina se sitten haluamaasi kohtaan paperilla tai kartongilla. Voit vahvistaa ääri rajoja tai korjata niitä, mikäli niihin jäi aukkoja painamalla leimasin uudestaan samaan haluamaasi kohtaan otettuasi lisää maalia. Lisäksi sydämien ympärille voi kirjoittaa runoja ystävänpäivä teemalla tai piirtää/maalata lisäkoristeita.



Perunaleimasimella sydänkortti

Ota isohko peruna ja leikkaa se kahtia. Ota puolikas peruna käteesi ja kaiverra varovaisesti puukolla tai veitsellä juuri leikattuun osaan perunasta sydämen ääriiviivat. Kun ääriiviivat ovat valmiit, vahvenna kuvio ja tee reunoista syvemmät. Leikkaa ympärillä oleva alue matalammaksi ilman, että leikkaat sydämen sisällä olevaa aluetta pois varoen. Kun leimasin on valmis, ota maalia, kasta leimasin siihen ja paina väri leimasimella haluamaasi kohtaan. Potilaat voivat myös halutessaan kiinnittää liimalla glitteriä tai kuvia kortteihin koristeeksi, jolloin kortteista saadaan yksilöllisemmän näköisiä. Voitte myös valmiiden korttien äärellä keskustella, mitä asioita ja eleitä potilaat ovat tehneet elämänsä aikana ystävänpäivänä.



Ensiapupakkaus stressiin!

Idea saatu Judith Belmontin 150 More Group Therapy Activities & Tips-sivulta.

Oma ensiapupakkaus stressiä vastaan.

Esimerkkejä, jota pakkaukseen voi laittaa:

- Kuminauha, joka muistuttaa etsimään oikeaa jännittyneisyyden/rentoutuneisuuden tilaa.
- Värikynä, jolla voi värittää maailmaasi, värejä pakokeinosi mustavalkoisesta ajattelutavasta.
- Kumilla voi pyyhkiä pois vanhat järjettömät ajatukset uusien tieltä pois.
- Superpallo tai pikkupallo muistuttaa pelaamaan /leikkimään enemmän elämässä.
- Hymynaama-tarra muistuttaa hymyilemään enemmän arjessa.
- Laastarin tarkoituksena on muistuttaa auttamaan ympärillä olevia ihmisiä sekä itsensä sekä muiden huolehtimisesta.
- Ääninauha, joka muistuttaa tekemään uuden viestin ja poistamaan tai olemaan vastaamatta vanhaan asiaan, joka ei koske enää nykyistä tilaa.
- Sarjakuvasta lehtileike muistuttaa nauramaan, elämän ei pitäisi olla liian vakavaa.
- Postit-lappu, johon voi kirjoittaa järkiperäisen muistutuksen, esimerkiksi ”älä ota asioita henkilökohtaisesti”.
- Pelikortti muistuttaa, ettei ole kyse aina korteista, jotka on meille jaettu vaan siitä, miten niillä pelaa.



Tiesitkö, että englanninkielinen sana stressaantuneesta stressin toisinpäin on dessert eli jälkiruoka, joka ilmaisee, että stressi voi olla myös makeaa, kunhan siitä selviää eikä kannata sitä mukanaan.

Pelit yhteisöllisyyden välineenä

Pelikasvatustutkija Meriläinen (2019) on tutkinut pelaamisen hyötyjä kasvatuksessa. Häneen viitaten, pelit parantavat kognitiivisia kykyjä, auttavat tilan hahmottamisessa. Lisäksi ne kehittävät tarkkaavaisuutta ja huomiokykyä. Lisäksi tunnetaidot kehittyvät pelatessa. Peleistä on hyötyä myös hyvinvoinnille, sillä pelaaminen helpottaa stressiä, tarjoaa positiivisia kokemuksia ja mielihyvää tuottavia hetkiä. Lisäksi pelaaminen muiden kanssa pitää yllä sosiaalisia taitoja (Meriläinen 2019). Esimerkiksi useimpia lautapelejä ja korttipelejä voidaan käyttää muistin ja havainnointikyvyn kehittämisessä. Muistipelien pelaaminen on oiva tapa kehittää ja ylläpitää muistia.

Minä vakoilen-peli

Minä vakoilen-peli vaatii huomiointi- ja havainnointikykyä. Idea seuraavaan aktiviteettiin on saatu Elizabeth Halper, Ph. D 2018, Games to Play With Mental Illness Patients-sivulta:

Peli on suomennos pelistä ”I Spy”. Säännöt otettu Wikipediasta. Minä vakoilen-peli on arvailupeli, missä osallistujat valitsevat vuorotellen asian tai esineen näköpiiristään ja lausuvat muille pelaajille ”Minä vakoilen minun pienellä silmälläni, jotakin joka alkaa...”, nimeten ensimmäisen kirjaimen asiasta. Muut pelaajat yrittävät arvata asiaa tai esinettä. Esimerkiksi ”minä vakoilen pienellä silmälläni, jotakin, joka alkaa sanalla o”, jos valittu sana on ovi. Oikein arvanneesta tulee vakoilija, joka arvuuttelee seuraavaksi muita.

Opiskelu

Valitkaa yhdessä teema, jota opiskelette. Se voi olla kouluaine tai kulttuurillinen asia. Vanhat kouluajat voivat nostaa muistoja mieleen ja luoda uudenlaista keskusteluita.

Tietovisat

Mielenterveystietämys-tietovisa

Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi monivalintakysymyksiä mielenterveyteen liittyen ja antaa tämän jälkeen oikeat vastaukset, ja näin lisätä potilaiden tietämystä mielenterveyteen, sen kohentamiseen ja edistämiseen liittyvistä asioista.

Esimerkkikysymyksiä, joita voi käyttää tietovisassa löytyy Mielenterveystalojen sivuilta.

Alkuaine-tietovisa

Tieto kysymyksiä varten otettu Cray Theodore 2010. WSOYpro Oy. Kiehtovat alkuaineet kirjasta.

- Mikä on ensimmäinen alkuaine jaksollisessa järjestelmässä?

Vety

- Mikä alkuaine on kaikista kevyintä?

Vety

- Tiesitkö, että aurinko muuttaa vetyä heliumiksi!
- Mitä alkuainetta käytetään ilmapalloissa, jotta ne kohoavat ylöspäin?

Helium

- Minkä alkuaineen lyhenne jaksollisessa järjestelmässä on Li?

Litiumin

- Mikä alkuaine on elämän kannalta tärkein alkuaine? Toki muitakin tarvitaan elämän ylläpitämiseksi, mutta mikä mahdollistaa, että elollisia olioita on olemassa?

Hiili

- Mikä alkuaine muodostaa timantin?

Hiili

- Tätä alkuainetta on 78 prosenttia ilmakehässämme?

Typpi

- Mikä on veden kemiallinen kaava?

H₂O

- Minkä on alkuaineen happi jaksollisessa järjestelmässä lyhenne?

O

- Mikä alkuaine kuuluu hammastahnaan?

Fluori

- Mitä alkuainetta on mainosvaloissa esimerkiksi käytetty?

Neon

- Mikä alkuaine on helposti sulatettavaa ja valettavaa erilaisiin muotoihin?

Tina

- Mikä alkuaine on tärkeässä roolissa luun mineraalien sitoutumisessa?

Kalsium

- Ihailtu alkuaine, jota on esimerkiksi arvokkaissa koruissa?

Kulta

- Minkä alkuaineen lyhenne jaksollisessa järjestelmässä on Fe?

Rauta



Vinkki! Lehtien tietovisat ovat mainioita tietovisakäytössä.

osio jää vajaaksi, on sitä mahdollista kompensoida saamalla jotakin muuta lukua enemmän. Kaikki muu on plussaa lopulliseen tulokseen.



Alapuolella/alakerrassa olevat kohdat:

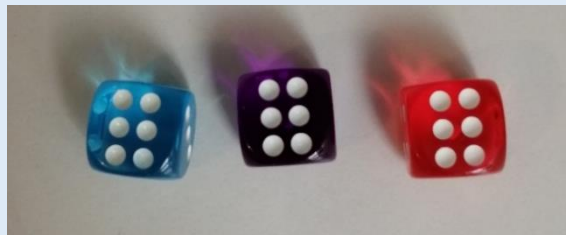
Yksi pari: kaksi kertaa sama silmäluku, esimerkiksi 2 x 6. Pisteet tällöin 12 p.



Kaksi paria: kaksi eri paria, esimerkiksi 2 x 6 & 2 x 5. Pisteet tällöin 22 p. Huom. Lukujen oltava eri paria, tähän ei käy 4 samaa lukua.



Kolmoisluku: kolme samaa silmälukua, esimerkiksi 3 x 6. Pisteet tällöin 18 p.



Neloisluku: neljä samaa silmälukua, esimerkiksi 4 x 6. Pisteet tällöin 24 p.



Pieni suora: numerot 1-2-3-4-5. 15 pistettä.



Suuri suora: numerot 2-3-4-5-6. 20 pistettä.



Täyskäsi eli mökki: kolmoisluku ja pari, esimerkiksi 3 x 6 & 2 x 5. Pisteet tällöin 28 p.



Sattuma: Tähän kelpaa mitkä tahansa luvut, pisteiksi lasketaan silmälukujen summa, esimerkiksi 1, 2, 5, 6, 6. Pisteet tällöin 20 p.



Yatzy: viisi samaa silmälukua. 50 pistettä + silmälukujen summa, esimerkiksi 5 x 6. Pisteet tällöin 50 p + 30 p eli peräti 80 p.



Peli on ohi, kun kaikkien pelaajien kaikki kohdat on täytetty pöytäkirjasta. Tämän jälkeen lasketaan pisteet, ja voittaja on se, jolla on eniten pisteitä.

Yatzyn muunnelmia:

Pakko-yatzy

Tässä versiossa pöytäkirja täytetään järjestyksessä ylhäältä alas tai alhaalta ylös. Tämä tekee pelistä täysin tuuripelin.

Osto-yatzy

Tässä versiossa pelaaja voi ostaa lisäheittoja käyttämättä jääneistä heittokerroista. Eli jos jollakin kierroksella pelaaja ei halua käyttää kolmea heittoaan, voi hän säästää vaikka yhden heiton myöhemmäksi.

Monen sarakkeen yatzy

Tässä versiossa jokaisella pelaajalla on monta saraketta, joita täytetään. Yksi versio tästä on kerroin-yatzy, jossa toisesta sarakkeesta saa tuplapisteet ja kolmannelta triplapisteet.

Toisessa versiossa taas on vapaa sarake ja sen lisäksi pakko-yatzyt ylhäältä alas ja/tai alhaalta ylös.

Säännöt otettu: <https://www.lautapeliopas.fi/saannot/yatzy/>

Sudokut ja ristisanatehtävät

Yhteistä aivojumbppaa voivat olla yhdessä tehdyt sudokut ja ristisanatehtävät. Vinkki! Lehdistä löytyy hyviä sudokuja ja ristisanatehtäviä.

Yhteinen muistitehtävä -tarina

Asettautukaa rinkiin istumaan. Alkaka kertonaa tarinaa niin, että jokainen sanoo vuorollaan tarinaan yhden sanan lisää. Tarinankertomisessa idea on se, että aina pitää muistaa edelliset sanat. Eli jos ensimmäinen aloittaa tarinan sanalla ”olipa”, tällöin seuraavan tulee jatkaa tarinaa sanomalla myös sana ”olipa”, ja lisätä oma sana, esimerkiksi ”olipa kerran”. Tämän jälkeen seuraava jatkaa ”olipa kerran” ja keksii oman sanan, esimerkiksi ”olipa kerran siili”. Tarinaa jatketaan niin pitkälle, kunnes joku ei enää muista miten tarina menee.

Ilmapallo-peli

Kerätkää kokoon mailoja. Mikäli osastolta ei löydy, ottakaa lainaan mailoja esimerkiksi muilta hoitajilta. Melkeinpä mitkä tahansa mailat käyvät. Mikäli mailoja ei ole, niin käsilläkin voi lyödä palloa vallan mainiosti. Ostakaa ilmapalloja. Puhaltakaa ilmapalloon ilmaa. Laittakaa tuoleja rinkiin pienellä välillä toisiinsa, jotta kukaan ei osu toiseensa mailalla. Vaihtoehtoisesti voitte tehdä kaksi joukkuetta, joiden välillä ottelu käydään. Lähettäkää ilmaan kolme tai neljä palloa. Pallojen on tarkoitus pysyä mahdollisimman kauan ilmassa. Taustalle voi laittaa jotakin potilaiden haluamaa iloista musiikkia soimaan.

Maa-kasvi-kaupunki -peli

Tarvitaan: Vähintään kolme osallistujaa, jokaiselle osallistujalle kynä ja paperia sekä ajanottoväline, esimerkiksi sekuntikello.

Pelin idea: Keksiä tietyllä kirjaimella alkavia sanoja eri kategorioittain.

Pelin aloitus: Päätetään yhdessä 5-8 eri kategoriaa, esimerkiksi maa, kasvi, kaupunki tytön nimi, pojan nimi, eläin ja väri. Kategorioissa vain mielikuvitus on rajana. Sitten kategorioista tehdään ruudukko papereille, tähän tapaan:

Kirjain	Maa	Kasvi	Kaupunki	Tytön nimi	Pojan nimi	Eläin	Väri	Pisteet

Tämän jälkeen yksi pelaajista rupeaa luettelemaan mielessään aakkosia aakkosjärjestyksessä, mikäli pääsee aakkosten loppuun, aloittaa uudestaan. Tästä pelaajasta oikealla istuva sanoo jossakin vaiheessa ”stop”, ja tässä vaiheessa se kirjain, mikä pelaajalla on mielessään sillä hetkellä, sanotaan ääneen. Jos kirjain on esimerkiksi ”k”, on tämä se kirjain, jolla seuraava kierros pelataan. Tässä vaiheessa otetaan sekuntikello esiin, ja aloitetaan aika. Joku pelaajista seuraa ajan kulua, ja sanoo sitten, kun aika on loppunut. Aika voi olla esimerkiksi 2 minuuttia. Tässä ajassa pelaajien tulee keksiä sillä kirjaimella alkavia sanoja, yhden per kategoria. Mikäli ehtii, kannattaa miettiä sellaisia sanoja, joita joku muu pelaaja ei välttämättä keksisi, sillä kierroksen päätteeksi pisteytys menee sen mukaan.

Kun kierroksen aika on loppunut, käydään sanat läpi. Mikäli jollakin pelaajalla on sama sana kuin toisella, niin silloin kumpikaan ei saa pistettä, mutta mikäli kenelläkään ei ole samaa sanaa kuin jollakin toisella pelaajalla, tällöin tämä pelaaja saa pisteen. Kun sanat on käyty läpi, lasketaan pisteet ja merkitään ne ylös. Sitten aloitetaan uusi kierros, joka etenee aivan kuten edellinenkin. Ainoastaan, mikäli luettelija on jäänyt samaan kirjaimeseen, kun mitä on jo käytetty, otetaan luettelointi uudestaan, siten, että samaa kirjainta ei käytetä uudestaan.

Pelin alussa päätetään, mihin asti peliä pelataan. Voidaan päättää, että pelataan vaikka 5 kierrosta. Voittaja on se, joka on saanut eniten pisteitä kierrosten päätteeksi.

Korttipelit

Korttipelit ovat usein nopeatempoisia, eivätkä usein vaadi pitkää keskittymisaikaa, riippuen toki pelistä. Tarvittaessa voidaan valikoida peli, joka nimenomaan on pitkäkestoisempi. Korttipelejä pelatessa aivot saavat jomppaa pelaajan joutuessa miettimään pelistrategioita. Pelaaminen pitää yllä vireystasoa ja loogista ajattelukykyä. Pelaaminen mahdollistaa omien negatiivisten ajatusten suuntaamista muualle antaessaan muuta ajatteleminen pelin ajaksi.

Olemme koonneet tähän oppaaseen suosituimpia korttipelejä ja niiden ohjeita. Kaikkiin alla oleviin peleihin tarvitaan 52 kpl pelikortteja ja vähintään 2 pelaajaa.



Paskahousu

Säännöt otettu: Korttipeliopas. Paskahousu-sivulta.

Pelaajamäärä: 3-5 henkilöä

Pelin tavoite: Päästä eroon korteista ensimmäisten joukossa. Se kenelle jää viimeisenä kortteja käteen, häviää pelin, ja on näin ollen paskahousu.

Paskahousu on varmasti monelle tuttu peli. Pelistä on olemassa lukuisia eri muunnelmia. Tässä yksi niistä:

Pelaajille jaetaan 5 korttia. Pelaaja, jolla on eniten kolmosia kädessään, aloittaa pelin. Jos useammalla kuin yhdellä pelaajista on yhtä monta kolmosta, pelin aloittaa se, joka on ensimmäinen jakajasta. Jos kellekään pelaajista ei löydy kolmosia, aloittaja on se, keneltä löytyy seuraavaksi suurin kortti.

Aloittaja lyö pöytään kolmosensa. Seuraavan pelaajan on lyötävä päälle kortteja, jotka ovat joko yhtä suuria



tai suurempia. Kortteja saa laittaa samalla kerralla joko yhden tai useamman, saa itse valita kuinka haluaa pelata. Kuvakorttia ei saa laittaa, ennen kuin pöydässä on seiska tai siitä suurempi kortti. Jos pelaajalta ei löydy vuorollaan sopivaa korttia, ottaa hän pöydällä olevasta pakasta päällimmäisen kortin, ja pelaa pakasta tulevan kortin pöytään. Mikäli kortti sopii pakkaan sääntöjen mukaisesti, jatkuu vuoro seuraavalle. Mikäli kortti taas ei sovi tai pelaaja ei muuten vain halua kokeilla onneaan nostamalla pakasta, joutuu hän nostamaan koko pöydässä olevan pelatun pinkan käteensä. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.

Pinon voi kaataa pelaamalla päälle kympin, jos päällimmäinen pinossa oleva kortti on 3-9, tai ässän, mikäli päällimmäinen kortti on J, Q tai K. Kaadettu pino nostetaan nurinpäin sivummalle, kokonaan pois pelistä. Nämä kortit eivät ole enää pelissä mukana. Pakan kaatanut pelaaja saa jatkaa vuoroaan. Pakka kaatuu myös silloin, jos siihen tulee päällekkäin neljä saman numeroista (paitsi kakkoset) korttia. Kympit ja ässät pelataan aina yksitellen, jos niitä pelataan tyhjään pöytään. Tällöin seuraavan pelaajan on nostettava kyseinen kortti. Kakkosilla on oma roolinsa pelissä. Kakkonen on erikoiskortti, jonka voi pelata minkä tahansa kortin päälle (paitsi kympin tai ässän, jotka joko kaatavat pinkan tai jotka on nostettava tyhjästä pöydästä käteen) eikä kakkosen päälle saa pelata muuta korttia kuin kakkosen. Mikäli pelaajalla ei ole kakkosta, nostaa hän pinkan itselleen. Niin kauan, kun pakassa on kortteja, vuoron jälkeen pelaaja nostaa kortteja niin että koko ajan kädessä on vähintään viisi korttia. Pakan loputtua, pelataan peli loppuun. Peli päättyy siihen, kuin enää yhdellä pelaajalla on kortteja jäljellä. Hänestä tulee paskahousu.

Valepaska

Valepaska on paskahousun muunnelma. Siinä on samat säännöt kuin alkuperäisessä paskahousussa, mutta muunnelman juju on se, että kortit pelataan pöytään kuvapuoli alaspäin, ja pelaaja sanoo, mitä pelasi. Valepaskassa on siis mahdollista huijata, mitä on pelannut. Kuka tahansa saa tarkistaa, pelasiko pelaaja sitä, mitä väitti. Jos pelaaja huijasi, joutuu hän nostamaan koko pelatun pinkan, mutta jos taas ilmenee, että pelaaja pelasti sitä mitä väittikin, huijausta epäillyt pelaaja joutuu nostamaan koko pöydässä olevan pinkan itselleen. Rehdiksi pelaajaksi osoittautunut pelaaja saa jatkaa vuoroaan, huijauksen jälkeen vuorossa on huijariksi osoittautuneesta pelaajasta seuraava pelaaja. Peli ratkeaa aivan kuten alkuperäinenkin paskahousu; paskahousuksi jää se pelaaja, jolle jää kortteja käteen.

Pokeri

Säännöt otettu: Korttipeliopas. Pokeri & Pokerinsaannot.com-sivuilta.

Pelaajamäärä: 2-10 henkilöä

Pelin tavoite: Voittaa vastapelaajien rahat tai pelimerkit. Voittaminen tapahtuu vakuuttamalla muut pelaajat siitä, että itsellä on parhain pokerikäsi hallussaan.

Pokeri on yksi kaikkien aikojen suosituimmista ja menestyneimmistä korttipeleistä. Pokerissa pelaaja tekee erilaisia päätöksiä ja sijoituksia, joihin sisältyy riski. Pokerista on olemassa paljon erilaisia muunnoksia. Pokeripelit on jaettu kahteen päätyyppiin: avopokeriin ja käsipokeriin. Avopokerissa nimensä mukaisesti kortit ovat avoimia, pöydällä kuvapuoli ylöspäin, ja käsipokerissa kortit eivät ole muiden nähtävissä.



Tässä pokerin perusteet, jotka pätevät kaikissa pokeripeleissä:

Pokerikädet:

Pokerikädet ovat yhdistelmä viidestä kortista. Joissain muunnelmassa pelaajilla voi olla enemmän kortteja, mutta silloin lasketaan vain viisi parasta korttia. Pelissä ratkaisee pokerikäden vahvuus mitattuna muiden pelaajien pokerikäsiin.

Pokerikädet huonoimmasta parhaimpaan:

1. **Korkein kortti, eli ”hai”.** Jos kädessä ei ole muuta, korkein kortti ratkaisee, esim. K-8-6-5-3.
2. **Pari.** Kädessä on kaksi samanarvoista korttia, esim. J-J-6-3-2.
3. **Kaksi paria.** Kädessä on kaksi samanarvoista korttia ja toiset kaksi samanarvoista korttia, esim. J-J-10-5-5.
4. **Kolmoset.** Kädessä on kolme samanarvoista korttia, esim. 3-3-3-5-6.
5. **Suora.** Kädessä on viisi perättäistä korttia, maalla ei ole väliä, esim. 10-9-8-7-6.
6. **Väri.** Kädessä on viisi samaa maata olevaa korttia, esim. ruutu K-Q-9-6-3.

7. **Täyskäsi.** Kädessä on kolmoset ja pari, esim. K-K-K-9-9.

8. **Neloset.** Kädessä on neljä samanarvoista korttia, esim. 6-6-6-6-10.

9. **Värisuora.** Kädessä on suora, jossa kaikki kortit ovat samaa maata, esim. ruutu 2-3-4-5-6.

10. **Kuningasvärisuora.** Kädessä on kaikki kortit samaa maata ja alkaen ässästä, esim. ruutu A-K-Q-J-10.

Käsien arvojärjestys on tärkeä oppia, sillä juuri sen perusteella pokerijaon voittaja päätetään.

Jos kahdella pelaajista on sama käsi, korteiltaan korkeampi voittaa. Jos kahdella pelaajista on pari, niin suurempi pari voittaa. Jos kahdella pelaajalla on sama pari, niin korkein parin ulkopuolinen kortti ratkaisee voittajan. Värissä, suorassa, ja värisuorassa katsotaan korkeinta korttia. Täyskäsissä se, jolla on paremmat kolmoset, voittaa.

Vertailussa voi tulla tasapeli. Mailla ei ole arvojärjestystä, joten esimerkiksi saman numeroiset värisuorat ovat saman arvoisia.

Eri pokeripelejä ovat:

Vetopokeri – helpoin pokeripeli

Avopokerit – esim. sökö

Yhteiskorttipelit – esim. Texas hold'em

PokerinSäännöt.com-sivuilta löytyy näille peleille tarkemmat suomenkieliset ohjeet.

Kasino

Säännöt otettu: Korttipeliopas. Kasino-sivulta.

Pelaajamäärä: 2-4 (4 pareittain)

Pelin tavoite: Kerätä mahdollisimman paljon kortteja, etenkin patoja ja muita pistekortteja

Kasino on parhaimmillaan kaksinpelinä, mutta sitä on mahdollista pelata myös kolmisin tai nelisin. Nelinpeli on parhaimmillaan paripelinä, jolloin vastakkain istuvat pelaajat muodostavat parin.

Jako: neljä korttia pelaajille ja neljä pöytään kuvapuoli ylöspäin. Jako kaksi korttia kerrallaan.

Etukäsi, eli jakajasta seuraava aloittaa. Joka vuoro pelaajien tulee pelata käsistään pöytään yksi kortti. Pelin tarkoitus on kerätä pöydästä kortteja, ja se tapahtuu joko pelaamalla samanarvoinen kortti tai summakortti pöytään. Esim. pelaamalla jätkän, voi pöydästä kerätä kaikki jätkät ja sen lisäksi kortit, joiden summa on jätkän arvo eli 11. Kerätyt kortit laitetaan pelatun kortin kanssa omaan pistepinoon kuvapuoli alassuun.



Numerokorttien arvo on niiden silmäluvun mukainen. Kuvat ovat jätkä 11, kuningatar 12 ja kuningas 13. Ässä on kädessä 14, mutta pöydässä 1. Patakakkonen (pieni kasino) on kädessä 15, pöydässä normaali kakkonen, ruutukymppi (iso kasino) on kädessä 16 ja pöydässä 10.

Jos ei halua tai voi ottaa kortteja, pelattu kortti jää pöytään kuvapuoli ylös suin ja vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Kun käsikortit on pelattu, jaetaan pelaajille neljä uutta korttia. Tässä vaiheessa pöytään ei enää lisätä uusia kortteja.

Jos pelaaja saa yhdellä kortillaan tyhjennettyä koko pöydän korteistaan, tekee se mökin. Merkiksi siitä laitetaan pistepinoon yksi otetuista korteista kuvapuoli ylöspäin. Jos kaksinpelissä vastapuolella on mökkejä, mökkiä ei oteta itselle vaan sen sijaan kaadetaan yksi vastapuolen mökeistä. Viimeisten korttien aikana, kun pakka on tyhjä, mökkejä ei enää lasketa.

Kun kaikki kortit on pelattu, jako päättyy. Pöytään jääneet kortit menevät sille, joka otti pöydästä viimeksi jotain.

Jaon jälkeen lasketaan pisteet:

- Se, jolla on eniten kortteja, saa korttivoiton ja 1 pisteen
- Se, jolla on eniten pataa, saa patavoiton ja 2 pistettä
- Ässästä saa 1 pisteen
- Ruutukympistä saa 2 pistettä
- Patakakkosesta saa 1 pisteen
- Mökistä saa 1 pisteen

Tämän jälkeen jakovuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Peliä pelataan 16 pisteeseen asti, ja pelaaja voi kesken jaon lopettaa pelin, mikäli täyteen tulee 16 pistettä. Jos uhkaa tasapeli, lasketaan pisteet niin, että ensin lasketaan pistekorteista saadut pisteet, sen jälkeen kortit ja sen jälkeen padat.

Jos kortti- tai patavoitto menee tasan, siirtyvät pisteet seuraavaan jakoon. Poikkeuksena on kahden pelaajan välillä oleva tasapeli patavoitosta kolmin pelissä, jossa pisteet laitetaan puoliksi.

Kaksinpelissä voi pelata myös niin, että jokaisesta yli seitsemän kerätystä padasta saa yhden lisäpisteen. Silloin erän pituus on hyvä olla 21 pistettä.

Ristiseiska

Säännöt otettu: Korttipeliopas. Ristiseiska-sivulta.

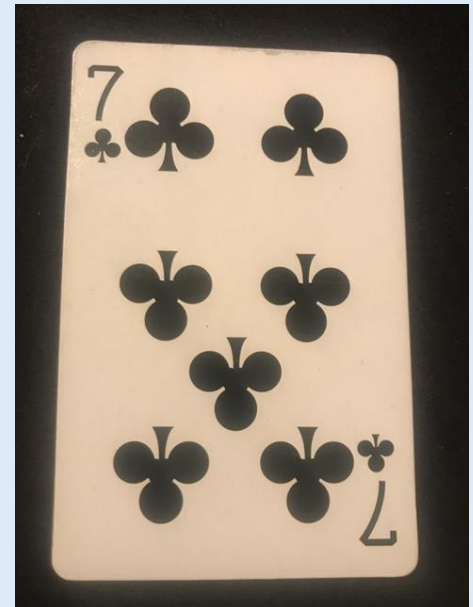
Pelaajamäärä: 2-8 henkilöä

Pelin tavoite: Saada pelattua omat kädessä olevat kortit pois ennen muita. Pelin häviäjä on se, jolle jää viimeisenä kortteja käteen.

Ristiseiska tunnetaan myös monilla muilla nimillä, kuten esim. seiska, kiusa, pihistys, fan tan tai domino. Tästäkin pelistä on monia eri versioita. Tässä kuitenkin niistä yksi, ehkä yleisin:

Kaikki 52 korttia jaetaan pelaajille. Ei haittaa, jos jako ei mene täysin tasan. Pelaaja, jolta löytyy ristiseiska kädestään, aloittaa pelin lyömällä kortin pöytään, kuvapuoli ylöspäin. Kaikki kortit pelataan pöytään kuvapuoli ylöspäin. Tämän jälkeen pelivuoro kiertää myötäpäivään. Seuraava lyö pöytään joko risti kuutosen ristiseiskan alapuolelle, tai jonkun toisen seiskan, ristiseiskan viereen. Mikäli ei näistä mitään ei löydy, siirtyy vuoro seuraavalle. Ensimmäisellä kierroksella ei vielä ole mukana sakkoa, mikäli pelaaja ei voi pelata pöytään mitään korttia. Toisella kierroksella otetaan mukaan, sakko, mikä riippuu siitä, millä säännöllä pelataan. Sakko voi olla esim. pantti, josta tulee pelin lopulla miinuspisteitä, tai sakko voi olla se, että pelaajasta edellinen saa antaa omasta kädestään yhden, itse valitsemansa kortin pois pelaajalle, jolta ei löydy pelattavaa korttia. Ennen pelin aloittamista on syytä päättää, millä säännöllä pelataan sakon suhteen.

Peli etenee siten, että pelaaja vuorollaan lyö pöytään lyödään yhden kortin, vuoro siirtyy aina eteenpäin tämän jälkeen. Eli ensimmäisenä pöytään kustakin maasta lyödään maan seiska. Kun pöydässä on seiska, seuraavaksi pöytään voi laittaa ainoastaan saman maan kuutosen. Kuutosen



jälkeen pelataan saman maan kasi. Kuutonen tulee seiskan alapuolelle, kasi yläpuolelle. Tämän jälkeen pelataan joko kuutosen tai kasin päälle, aina yhden numeron isompaa tai pienempää korttia. Toinen rivi päättyy ässään, toinen kuninkaaseen. Pelissä muodostetaan siis neljä riviä (seiskat) ja rivien ylä- ja alapuolelle uudet rivit. Ässä kaataa pienet numerot 6-2, ja kuningas kaataa isot numerot 8-Q. Kaataminen tarkoittaa sitä, että pakka käännetään kuvapuoli alaspäin pöytään, ja näin ollen pakka on pois pelistä. Kaataessaan jonkun pakan, pelaaja saa halutessaan jatkaa vuoroaan, ja pelata uuden kortin, mutta liikaa ei kannata pelata.

Peli päättyy joko silloin, kun kaikilta muilta paitsi yhdeltä pelaajalta loppuu kortit. Peli voi myös päättyä silloin, kun ensimmäiseltä loppuu kortit. Riippuu muunnelmasta, jolla pelataan. Ensimmäinen korteistaan eroon päässyt on voittaja, viimeiseksi jäänyt häviöjä.

Sakon muunnelmia

Pantti

Jos pelaaja ei pysty pelaamaan korttia, joutuu ottamaan pantin (esim. tulitikkurasia tai muu pikkuesine). Mikäli pelaajalle jää pantti pelin lopussa, häviää tämä pelin, vaikka olisikin päässyt korteistaan eroon. Tai sitten voidaan päättää, että pantti merkitsee vaikka 25 miinus pistettä.

Pelimerkit

Pelin alussa jokainen maksaa yhden pelimerkin (tai pisteen) pottiin. Jos joillain pelaajilla on jaon aluksi vähemmän kortteja kädessään kuin muilla, he maksavat ylimääräisen pelimerkin. Jos ei voi pelata, pitää maksaa pelimerkki pottiin. Voittaja vie potin ja lisäksi jokaiselta pelaajalta yhden pelimerkin jokaisesta käteen jääneestä kortista.

Pistelasku

Peliä pelataan, kunnes ensimmäinen pääsee korteistaan eroon. Tämän tapahduttua, peli päättyy. Tällöin muut pelaajat saavat miinus pisteitä käteen jääneistä korteista. Kortit ovat joko yhden pisteen arvoisia, tai sitten niiden arvo on korttien silmäluvun mukainen (ässä 14 pistettä, tai ässät 1 ja kuvat 10). Jos yhdistetään pistelasku ja pantti, pantti voi olla vaikkapa 25 pisteen arvoinen.

Pyytäminen

Jos ei pysty lyömään korttia pöytään, joutuu pyytämään kortin edelliseltä pelaajalta. Voidaan valita, saako tällöin antaa haluamansa kortin vai vedetäänkö kortti sokkona. Jos edellisellä pelaajalla on vain yksi kortti, kortti pyydetään aikaisemmalta pelaajalta.

Jos haluaa pelata peliä useamman kierroksen, voi olla hyvä ottaa sakoksi pistelaskun tai pantin, mutta mikäli haluaa pelata vaikka vain yhden kierroksen, voi olla hyvä idea ottaa sakoksi pyytämisen muunnelman.

Hertta

Säännöt otettu: Pasiassi.Com. Hertta Korttipeli & Wikipedia. Hertta (korttipeli)-sivuilta.

Pelaajamäärä: 4 (muunneltavissa myös kolmen, viiden ja kuudenhengen peliksi)

Pelin tavoite: Päästä eroon epätoivotuista korteista ja välttää pisteiden keräämistä, jotta itselle jää pelin lopussa mahdollisimman vähän pisteitä. Sopivassa tilanteessa tarkoitus saada sysättyä suuria pistekortteja muille pelaajille.

Pelin nimi Hertta tulee siitä, että pelissä jokainen herttakortti on yhden pisteen arvoinen pistekortti. Pelin huonoin kortti on patarouva, sillä sen arvo on 13 pistettä, ja se pelaaja, kenelle kyseinen kortti lopussa jää, "saa" 13 pistettä. Peli päättyy, kun ensimmäinen pelaaja ylittää sata pistettä. Vähiten pisteitä tässä vaiheessa kerännyt pelaaja voittaa pelin.



Pelin kulku: Kaikki 52 korttia jaetaan pelaajien kesken. Kortit jaetaan tasan neljän pelaajan kesken, ja kaikilla on näin ollen jaon jälkeen 13 korttia. Jaon jälkeen pelaajat valitsevat kädestään kolme korttia, jotka he antavat ensimmäisellä pelikierroksella vasemmalla istuvalle pelaajalle. Ennen korttien antamista, kannattaa miettiä, mitkä kortit ovat pelillisesti järkevintä antaa. Voidaan ajatella, että olisi hyvä antaa pataa tai suuria herttaa, sillä pelaajan olisi hyvä päästä ajoissa eroon isoista patakorteista tai hertoista, sillä mitä pienemmät kortit hänellä on, sitä suuremmat on voittomahdollisuudet. Toisella kierroksella kortti annetaan oikealla istuvalle, kolmannella vastapäätä istuvalle, ja neljännellä kortteja ei enää kierrätetä.

Pelin aloittaa aina se, jolla on ristikakkonen. Pelaaja lyö sen pöytään, jonka jälkeen vuoro siirtyy vasemmalla istuvalle pelaajalle. Peli kulkee kierros kerrallaan, neljä korttia per kierros (jokaiselta yksi), ns. "tikkejä" keräten, eli jokainen pelaaja lyö vuorollaan samaa maata ensimmäisen kortin kanssa olevan kortin pöytään. Maata on tunnustettava. Pelaajan ei kuitenkaan ole pakko lyödä isointa samaa maata olevaa korttia, vaan hän voi mahdollisuuksien mukaan vältellä korttien saamista itselleen pelaamalla pienen kortin pois. Mikäli maata ei löydy, laaja pelaa minkä tahansa muun kortin. Suurimman, samaa maata olevan kortin pöytään lyönyt saa kaikki neljä korttia itselleen, ja aloittaa seuraavan, uuden kierroksen. Herttaa ei saa pelata ennekuin se on "rikottu", eli silloin kun joku pelaajista on lyönyt sitä vapaavalintaisena korttina, paitsi jos pelaajilla on vain herttaa. Lisäksi ensimmäiseen tikkiin ei saa lyödä herttaa tai patarouvaa, vaikka kädessä ei olisikaan ristiä. Kun kaikki kortit on pelattu, lasketaan, kuinka monta pistettä kukin pelaaja sai, ja aloitetaan seuraava kierros.

Esimerkki pelin kulusta: pelaaja 1 lyö ristiviitosen, jolloin pelaaja 2 pelaa ristikympin. Pelaaja 3:lla ei ole ristiä kädessään, joten hän päättää pelata herttaässän (hertoista hyvä päästä eroon). Pelaaja 4 ei haluaisi voittaa tätä tikkiä, koska hertasta tulee yksi piste, mutta hänellä on yksi risti - ristikurko. Pelaaja 4 pelaa kurkon ja saa kaikki neljä korttia itselleen. Tämän jälkeen pelaaja 4 voi lyödä minkä

vain kortin pöytään, jonka maata muiden on myöskin pelattava. Tässä esimerkissä hertallakin on mahdollista aloittaa, sillä pelaaja 3 avasi hertan edellisellä kerralla. Muussa tapauksessa pelaaja 4:n olisi lyötävä joko ruutua tai pataa.

Tiivistettynä peli jatkuu siten, että pelaajat yrittävät päästä eroon hertoista ja patarouvasta niin, etteivät joudu ottamaan näitä itselleen. Yksinkertaistettuna pelin idea on, että pelaaja pelaa mahdollisimman pienillä korteilla ja välttää pelikierrosten ”voittamista”.

Muunnokset eri pelaajamäärille:

Kolmen hengen pelissä ruutukakkonen poistetaan pakasta ja jokaiselle pelaajalle jaetaan 17 korttia. Ristikakkonen aloittaa pelin.

Viiden hengen pelissä ruutu- ja ristikakkonen poistetaan pakasta ja jokaiselle pelaajalle jaetaan 10 korttia. Ristikolmonen aloittaa pelin.

Kuuden hengen pelissä otetaan mukaan kaksi jokerikorttia, joille sovitaan arvot risti 2,5 ja ruutu 2,5. Pelaajille jaetaan 9 korttia.

Musiikilla tunnetta elämään

Musiikki vaikuttaa aivojemme hyvinvointiin, parantaa terveyttä, mielialaa ja älynystyröitämme. Musiikin kuuntelu, laulu ja soittaminen voivat rentouttaa tai lisätä energiaa kappaleesta riippuen. Musiikki tulee siis valita tarpeen mukaan. (Aivoliitto 2020).

Musiikki aktivoi aivoja etenkin lapsena, mutta vaikutus jatkuu koko ihmisen iän. Musiikilla on mahdollista virkistää jopa dementiaa sairastavan muistia ja kohentaa mielialaa. Musiikin avulla aivojen verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat, jonka vuoksi kognitiiviset toiminnot, kuten tarkkaavaisuus, kommunikaatiotaidot ja oppiminen saattaa helpottua. (Aivoliitto 2020).



Musiikilla ja erityisesti laulamisella voidaan tukea emotionaalista toimintakykyä. Musiikilla voidaan vähentää stressiä, lievittää ahdistuneisuutta, masennusta ja kipua. Musiikilla on mahdollista palauttaa elimistö ylikierroksilta normaalitilaan. Musiikki aktivoi myös tunnetiloja säätelevää limbistä järjestelmää. Musiikki aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmän ja tuottaa dopamiinia aivoissa ja näin ollen saa aikaan mielihyvän tunnetta. (Aivoliitto 2020).

Musiikki vaikuttaa myös vaikuttaa esim. hengitykseen ja lihasjännitykseen veren hormonipitoisuuksien rinnalla. Lisäksi musiikin vaikutus näkyy verenpaineen laskuna, sydämen sykkeen hidastumisena ja hormonierityksen muutoksina: stressihormonien kuten kortisolin ja endorfiinien tason laskuna (Aivoliitto 2020).

Tunnusmusiikkivisa

Tarvitaan: esim. Spotify tai YouTube, josta kappaleet soitetaan.

Pitäkää visa esim. sarjojen ja elokuvien tunnusmusiikeista. Pisteyttäkää jokainen kierros, ja se, kuka on lopussa saanut eniten pisteitä, voittaa.

Levyraati

Tarvitaan: esim. Spotify tai YouTube, josta kappaleet soitetaan.

Järjestäkää levyraati. Jokainen potilas saa soittaa haluamansa kappaleen. Kappaleet kuunnellaan, ja jokainen saa kertoa omat ajatuksensa kuullusta kappaleesta. Kappaleet voidaan myös vaihtoehtoisesti pisteyttää, ja ottaa kisa, kuka valitsee ”parhaimman” kappaleen.

Tunnista musiikkityylit

Ohjaaja valitsee kustakin musiikkityylistä esimerkkejä ja laittaa ne soimaan yksikerrallaan siten, että potilailla on paperit, joihin he voivat arvata mihin musiikkityyliin mikäkin musiikki kuului. Musiikkityyleistä esimerkkejä ovat pop Michael Jacksonin kappaleet, rock Elvis Presley ja rock AC/DC. Musiikin loppuessa ohjaaja kysyy arvaukset ja potilaat saavat pisteen, mikäli ovat oikeassa arvauksestaan. Eniten oikeita vastauksia saanut potilas voittaa.

Mitä tunteita musiikki herätti

Ohjaaja valitsee eri tyyliä kappaleita soitettavaksi. Potilaat kuuntelevat rauhassa kappaleesta osan tai sen kokonaan ohjaajan valitsemalla tavalla. Ohjaajan lopettaessa kappaleen soittamisen potilaat voivat joko kirjoittaa tai keskustella, miltä kyseinen kappale tuntui. Useiden eri kappaleiden kuuntelemisen jälkeen potilaat voivat kertoa halutessaan, minkä tyylinen musiikki miellytti heitä eniten ja minkä takia. Lisäksi ryhmässä voidaan keskustella, onko olemassa tietynlaista musiikkia, joka sopii juuri tietynlaiseen tilanteeseen? Kuuntelevatko potilaat esimerkiksi rokkia ollessaan vihaisia, tai bluesia ollessaan surullisia.

Karaoke

Laittakaa esimerkiksi YouTubesta potilaiden valitsemia biisejä soimaan ja laulakaa niitä yhdessä. Kappaleiden laulamista varten voi myös tulostaa sanoja internetistä.

Tanssilla iloa elämään

Tanssi hoitaa aivoterveyttä. Tanssiminen muokkaa aivojen valkeaa ainetta, vähentää stressiä ja kohentaa tasapainoa. Jopa ikääntyneiden tanssinharrastajien aivokuvissa on näkynyt tanssin aivoterveyttä parantavia vaikutuksia. Tanssin on osoitettu ehkäisevän ja lieventävän monia muita liikuntalajeja paremmin aivoja rappeuttavien sairauksien oireita. Tanssi yhdistää aivojen eri osia alueita toisiinsa ja siksi sen on todettu esimerkiksi parantavan muistia. Eräessä tutkimuksessa on verrattu ikääntyviä tanssinharrastajia kävelyä ja venyttelyä harrastaviin ikäihmisiin. Kun näitä kolmea eri ryhmää verrattiin, vain tanssijoilla näkyi aivojen valkean aineen yhteneväisyyden voimistumista. Tanssiessa fyysinen kunto kohenee, tasapaino paranee, kognitiiviset kyvyt terävöityvät sekä hengitys paranee (Aivoliitto 2020).

Hupitanssi 😊

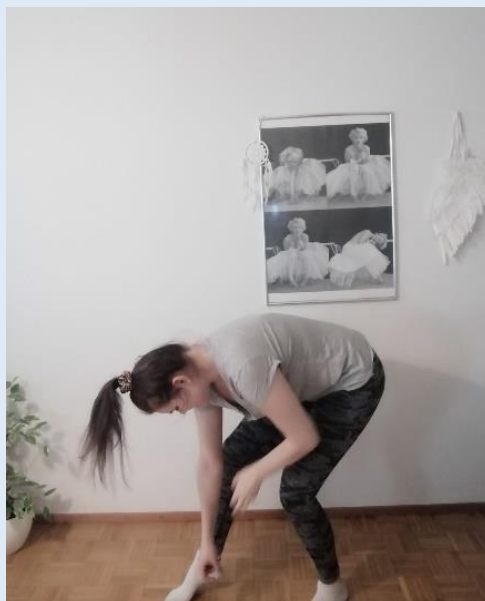
Omenoiden poiminta

Poimi puusta molemmilla käsillä



Oho yksi putosi! Nosta se.

Jatka poimimista! Jatka esim. 30 sekunnin ajan.



Ikkunan pesu

Pese näkymättömällä liinalla ikkunaa! Jatka kättä vaihdellen esim. 30 sekunnin ajan.



Pölyjen pyyhintä

Heiluta pölyhuiskaa.



Tiskaaminen

Tiskiharja heilumaan

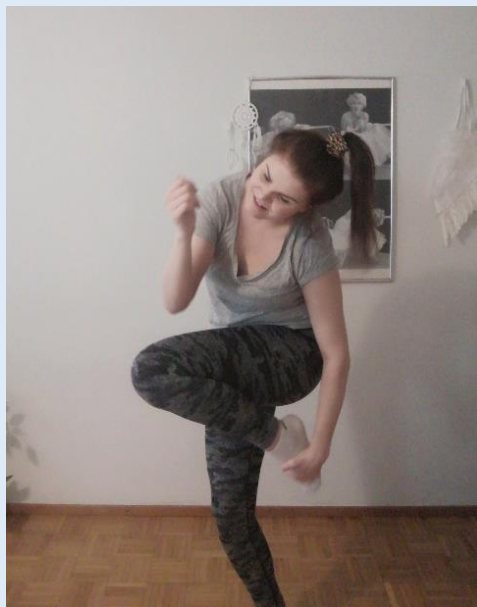


Laita tiskit kuivumaan



Kanankoipi

Ota nilkasta kiinni ja ala pumppaamaan jalkaa kohti vastakkaista kyynärpäätä. Tee liikettä edestakaisin.

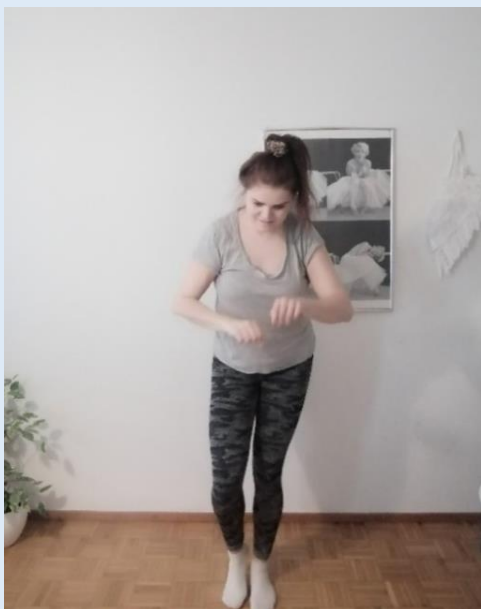


Uintiliikkeet

Sammakko



Koira



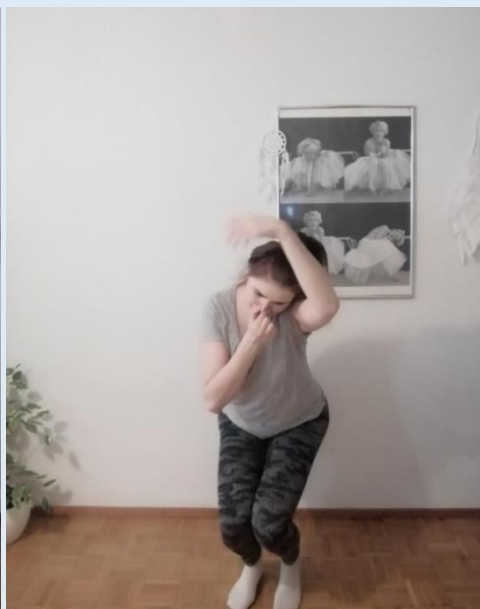
Kissa



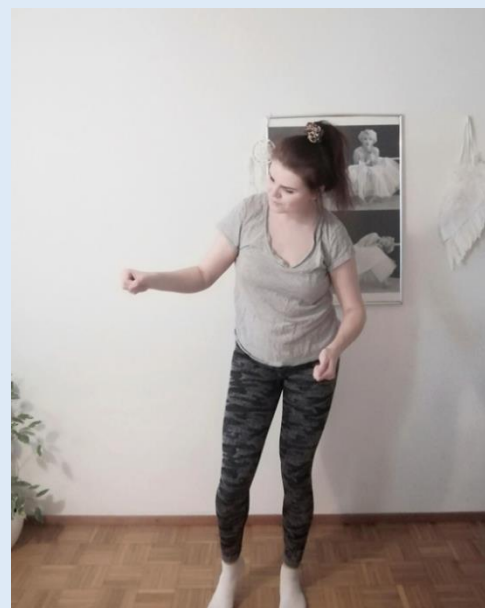
Kroolaa



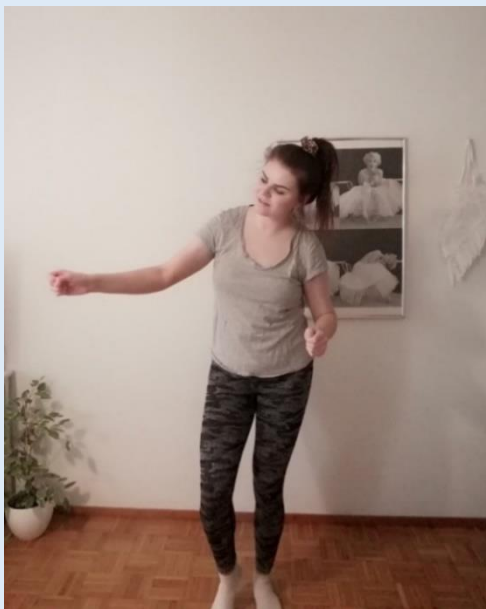
Sukella!



Ostoksilla



Ota itsellesi ostoskärri ja työnnä sitä. Ojenna kättä kohti tuotetta.



Nappaa tuote.



Laita tuote ostoskärryyn.

Bussikuski



Liikuta käsiäsi kuin rattia.



Vaihda vaihdetta.

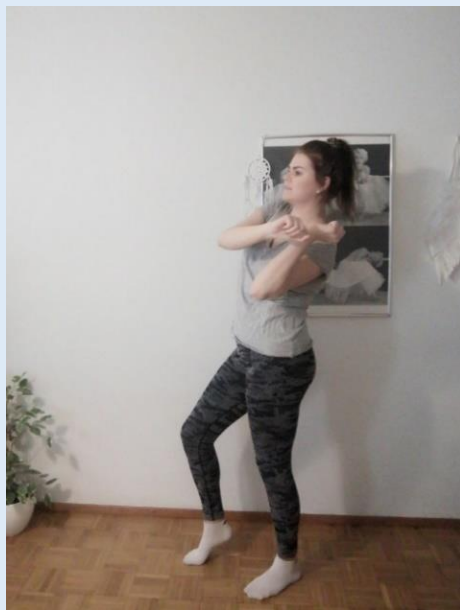


Jatka ratin ohjaamista.

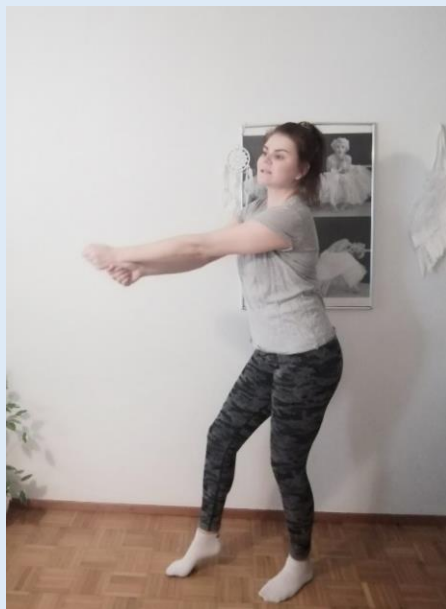


Moikkaa tuttua kuskia!

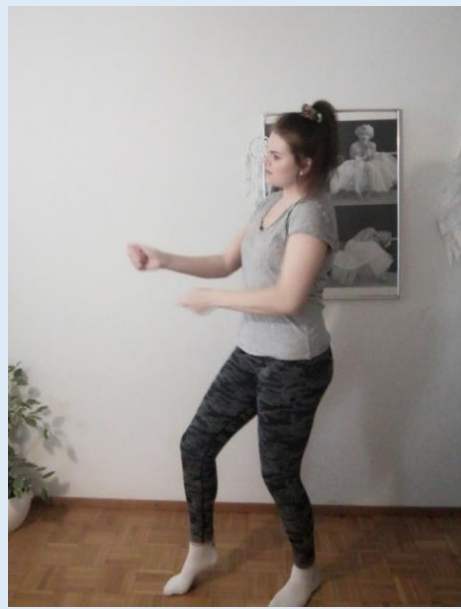
Kalastus



Heitä virveli.



”No nyt nappasi!”



Virvelöi saalis.

Macarena-tanssi

“Macarena” on Los del Rio-nimisen yhtyeen vuonna 1993 julkaistu espanjankielinen kappale. Bayside Boys-niminen ryhmä teki siitä vuonna 1996 englanninkielisen version, jonka jälkeen kappaleesta tuli maailmanlaajuinen hitti. (Wikipedia 2017).

Tässä kappaleeseen kuuluva tanssi:



Ojenna toinen käsi suoraksi
kämmentä alaspäin.



Tee toisellekin kädelle samoin.



Käännä toinen kämmenen ylöspäin. Tee toisellekin kädelle samoin.



Nosta toinen käsi rinnalle ristiin Tee toisellekin kädelle samoin.



Nosta toinen käsi pään taakse.



Tee toisellekin kädelle samoin.



Siirrä toinen käsi lantiolle ristiin.



Tee toisellekin kädelle samoin.



Siirrä toinen käsi takamukselle. Tee toisellekin kädelle samoin.



Pyöräytä lannettasi! "Eeeeh, Macarena!"

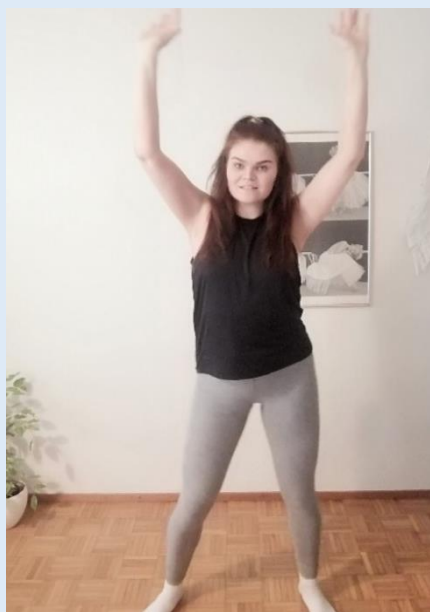
Sykkeen nostamistanssi

Perusasento



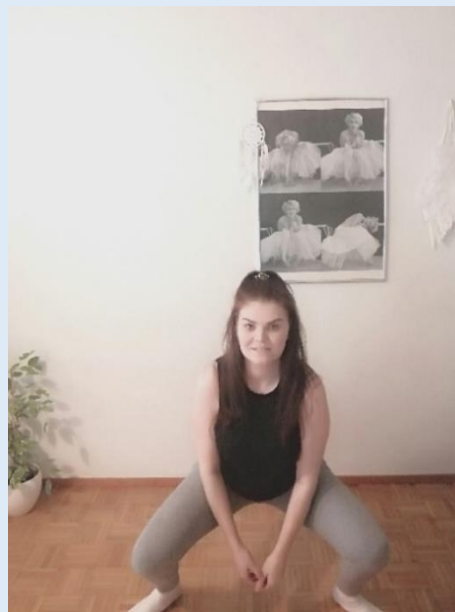
Kaikki tanssin liikkeet alkavat perusasennosta, ota asento aina uuden liikkeen alussa. Tanssi kestää n. 15 min, mikäli se tehdään näiden ohjeiden mukaisesti.

Liike 1



Nosta kädet ylös.

Toista 20 sekunnin ajan.



Mene kyykkyyyn ja laske kädet.

Liike 2



Aseta kädet yhteen.



Siirrä oikea käsi ja oikea jalka suorana sivulle.



Palauta käsi ja jalka takaisin yhteen. Toista 20 sekunnin ajan.

Liike 3

Nosta vasen käsi ylös, siirrä vastakkainen (oikea) jalka taakse.



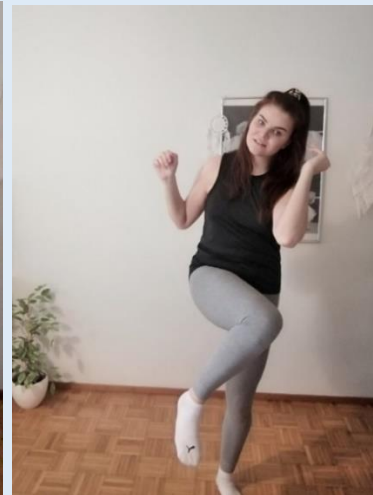
Nosta oikea käsi ylös, siirrä vastakkaista (vasen) jalkaa taakse. Toista 20 sekunnin ajan

Liike 4

Laita vastakkaiset kyynärpäät ajan.



Palaa perusasentoon.



Tee sama toisinpäin. Toista 20 sekunnin

Liike 5

Heiluta itseäsi puolelta toiselle, painopiste päkiöillä. Toista 30 sekunnin ajan.

Liike 6

Nosta kädet ylös,
laita toinen jalka sivuttain
taakse.

Palauta jalka takaisin keskelle.

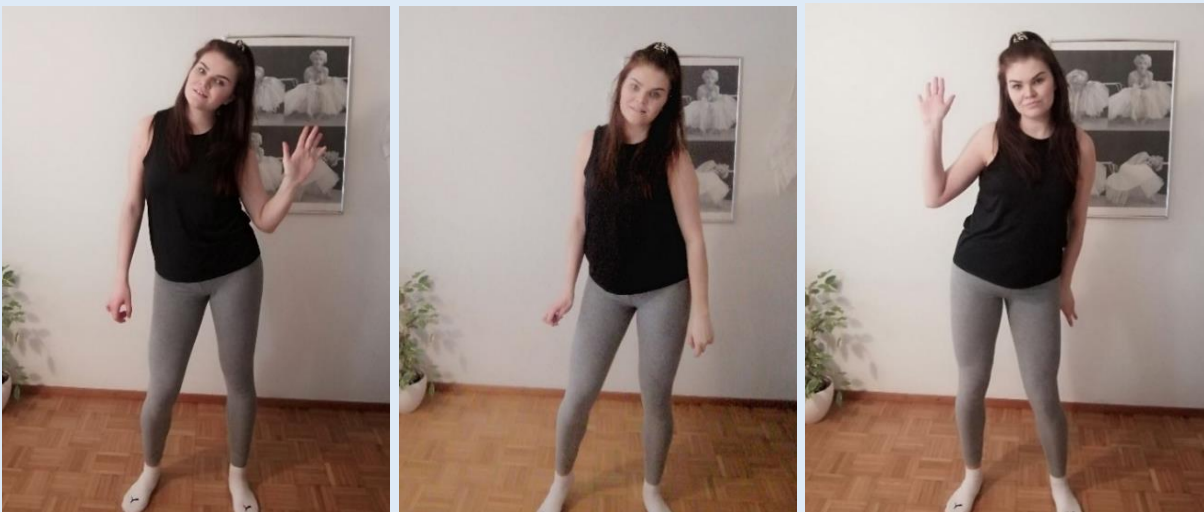
Tee sama toisinpäin.

Toista 20 sekunnin ajan.

Liike 7

Laita käsi nyrkkiin ja pistä käsi suoraksi, liikuta samalla saman puoleista jalkaa sivulle. Toista 20 sekunnin ajan.

Palauta jalka ja käsi keskelle. Tee sama toisinpäin.

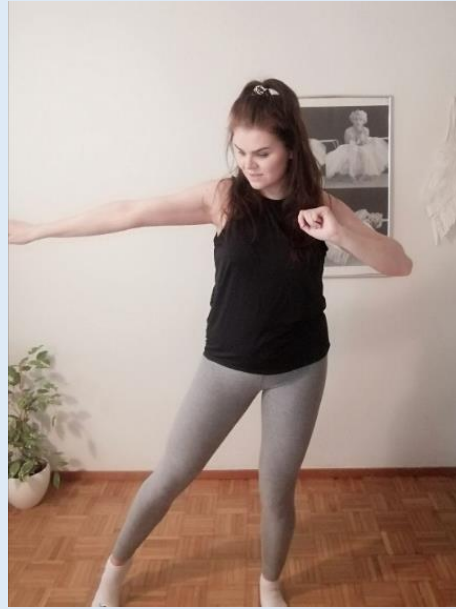
Liike 8

Nosta vasen käsi ylös ja heilauta vasemmalle lannetta.

Palauta perusasento.

Nosta oikea käsi ylös ja heilauta oikealle lannetta. Toista 20 sekunnin ajan.

Liike 9



Laita kädet rintojen päälle yhteen. Avaa oikea käsi ja oikea jalka sivulle.



Palauta kädet ja jalat yhteen.

Avaa vasen käsi ja vasen jalka sivulle.

Toista 30 sekunnin ajan.

Liike 10**Kolmio jaloilla**

Siirrä vasen jalka eteen.

Siirrä oikea jalka vasemman jalan viereen.

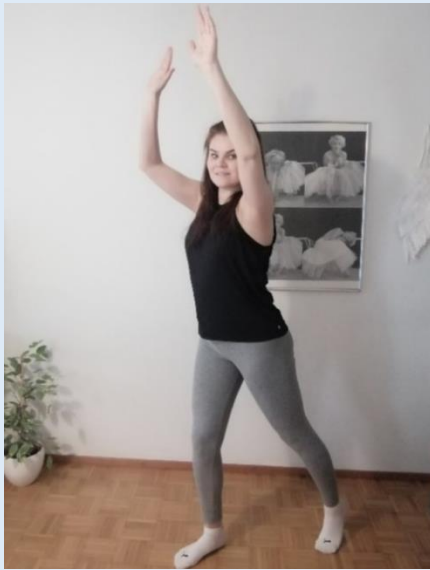


Siirrä vasen jalka takaisin taakse. Siirrä myös oikea jalka taakse.

Jalkojen liikkeestä muodostuu kolmio.

Toista 30 sekunnin ajan.

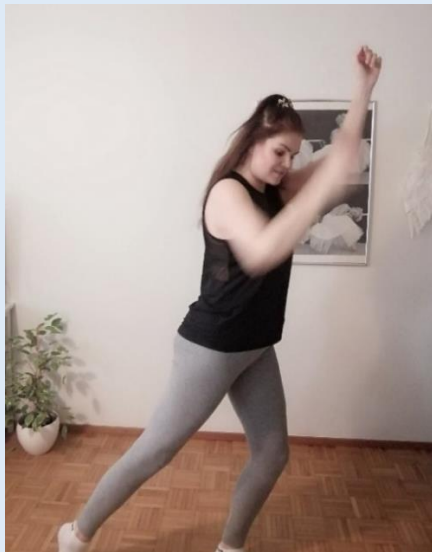
Liike 11



Nosta kädet ilmaan ja aseta vasen jalka taakse.



Laske kädet alas koukkuun, samalla nosta vasen polvi ylös.



Nosta kädet ilmaan ja aseta oikea jalka taakse.



Laske kädet alas koukkuun, samalla nosta oikea polvi ylös.

Liikunnalla aktiiviseksi

Tiedetään, että liikkumattomalla elämäntavalla on osuutensa niin kansansairauksissa, ikääntymisen mukana tulevissa ongelmissa, yhteiskunnallisissa ongelmissa sekä mielenterveydellisissä ongelmissa. Liikkumattomuus on isossa roolissa mielenterveysongelmissa, sillä liikkumattomuudella on usein yhteys masennuksen kanssa (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013, 10.) Tiedetään, että liikuntaa harrastavat ihmiset sairastuvat masennukseen liikkumattomiin verrattuna harvemmin. Liikuntaa harrastamalla on mahdollista myös hillitä geneettistä alttiutta sairastua masennukseen. Tämä selviää yhdysvaltalaisesta terveystieteen- ja geenitutkimuksesta. Tutkimuksessa seurattiin kahden vuoden ajan masennukselle geneettisesti alttiita ihmisiä ja heidän liikkumistaan. Seurannan aikana selvisi, että riski saada masennusdiagnoosi pieneni osallistujilla, jotka harrastivat liikuntaa säännöllisesti, riippumatta heidän geneettisestä masennusriskistään. Tutkimuksessa päivittäinen riittävä liikuntamäärä oli noin 35 minuuttia. Hyötyä tuli niin juoksemisesta, tanssista kuin muistakin kohtuullisen raskaista liikuntamuodoista, mutta myös joogasta, venyttelystä ja muista kevyemmistä muodoista saatiin hyötyä (Duodecim 2019.) Liikunnalla on masennuksen lisäksi osuutensa ahdistuksen hoidossa. Lisäksi säännöllinen liikunta ja etenkin hyvä kestävyyskunto parantavat aivotoimintaa; muisti toimii paremmin, vireystila sekä keskittymiskyky ovat parempia. Lisäksi liikunta parantaa luovuutta, oppimista sekä motivaatiota. Liikunnan aikana aivojen eri alueet tekevät monin tavoin yhteistyötä, millä on merkitystä monista sairauksista kuntoutumisen suhteen. (Duodecim 2019; Jaakkola & Jaakson 2017, 29; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 11.)

TUOLIJUMPPA

Alkulämmittely: jalkojen tömistely, ravistelu ja hartioiden pyörittely, paikallaan marssiminen.

PÄKIJÖILLE NOUSU

Ohjaa potilasta ottamaan tuolista tukea ja nousta seisomaan varpailleen, n. 3 sekunnin ajan ja palauttamaan takaisin maahan. Toisto 10 kertaa tai omien voimien mukaan.



”SUPERMIES”

Ohjaa potilasta liikuttamaan käsiä suorana edes takaisin, edessä oleva käsi ylhäällä ja takana oleva alaviistossa. Toisto 10 kertaa tai omien voimien mukaan.



OMENOIDEN POIMINTA

Ohjaa potilasta kurottelemaan vuorokäsin kohti taivasta. Toisto 5 kertaa/käsi tai omien voimien mukaan.



ILMANYRKKEILY

Ohjaa potilasta asettamaan kädet rintakehälle. Ohjaa ojentamaan käsiä vuoronperään eteen suoraksi. Toisto 5 kertaa/käsi tai omien voimien mukaan.



JALKOJEN NOSTELUT ISTUALTAAN

Ohjaa potilasta nostamaan jalkoja vuorotellen koukussa ylös. Toisto 5 kertaa/jalka tai omien voimien mukaan.



SEISAALTAAN KYYYKKYYN

Ohjaa potilasta ottamaan tuolista käsillä tukea ja käymään kyykyssä. Nouse takaisin seisomaan. Toisto 5 kertaa tai omien voimien mukaan.



ISTUMASTA SEISOMAAN NOUSUT TUETTUNA

Ohjaa potilasta ottamaan tuolista käsillä tukea ja nousta seisomaan. Ohjaa istumaan takaisin.

Toisto 5 kertaa tai omien voimien mukaan.



ISTUMASTA SEISOMAAN NOUSUT ILMAN TUKEA

Ohjaa potilasta ottamaan tuolista käsillä tukea ja nousta seisomaan. Ohjaa istumaan takaisin.

Toisto 5 kertaa tai omien voimien mukaan.



VATSALIAKSET

Ohjaa potilasta ottamaan käsillä tukea tuolista. Ohjaa nostamaan jalat ylös, jonka jälkeen ohjaa laittamaan jalat koukkuun. Toisto 7-8 kertaa tai omien voimien mukaan.



VATSALIAKSET 2

Ohjaa potilasta ottamaan käsillä tukea tuolista. Ohjaa nostamaan jalat ylös suorana, jonka jälkeen ohjaa levittämään jalkoja ja palauttamaan takaisin yhteen. Toisto 7-8 kertaa tai omien voimien mukaan.



TAKAMUS & REIDET

Ohjaa potilasta ottamaan asettamaan jalat haara-asentoon ja ottamaan tukea tuolista. Ohjaa nostamaan päiköitä, sen jälkeen ohjaa laskemaan päkiät ja samalla koukistamaan jalkoja. Toisto 7-8 kertaa tai omien voimien mukaan.



PAKARAT

Ohjaa potilasta ottamaan tukea tuolin selkänojasta. Ohjaa nostamaan molempia jalkoja vuoronperään sivulle ja takaisin keskelle. Toisto 5 kertaa/jalka tai omien voimien mukaan.



REISIEN PUMPPAUS

Ohjaa potilasta asettamaan toinen jalka tuolille. Ohjaa koukistamaan maassa olevaa jalkaa. Ohjaa tekemään toisella jalalla sama. Toisto 5 kertaa/jalka tai omien voimien mukaan.



TUOLIJUMPAN JÄLKEINEN VENYTTELY

KÄSIEN VENYTTELY

Ohjaa potilasta venyttämään molempia käsiä yhtä aikaa maata kohti noin 15 sekunnin ajan. Tämän jälkeen ohjaa laskemaan toista kättä alemmas n. 15 sekunnin ajan, jonka jälkeen toista puolta saman verran.



YLÄSELÄN VENYTYS

Ohjaa potilasta ottamaan halausasento ja venyttämään käsiä ristissä kohti lapaluita, selkää pyöristäen ja pää rentona alaspäin. Ohjaa pitämään asento n. 20 sekunnin ajan.



KYLKIEN VENYTYS

Ohjaa potilasta kääntämään kylkeä ja ottamaan tuolin kaiteesta kiinni. Venytysaika n. 15 sekuntia. Ohjaa tekemään sama toiselle kyljelle.



TAKAREISIEN & POHKEIDEN VENYTYS

Ohjaa potilasta laittamaan toinen jalka rentona koukkuun ja toinen jalka suoraksi. Ohjaa nostamaan suorana olevan jalan jalkapöytää ylös, pitämään sitä ylhäällä n. 15 sekuntia ja laskemalla takaisin alas, pitämään alhaalla n. 15 sekuntia. Ohjaa tekemään sama toiselle jalalle.



ETUREIDEN VENYTYS

Ohjaa potilasta ottamaan tukea tuolin kaiteesta. Ohjaa nostamaan toinen jalka koukkuun ja ottamaan kiinni siitä. Venytysaika n. 20 sekuntia. Ohjaa varomaan ristiselän menemistä notkolle jännittämällä hieman vatsalihaksia. Ohjaa tekemään sama toiselle jalalle.



LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS

Ohjaa potilasta asettamaan jalka tuolin päälle ja koukistamaan toista, maassa olevaa jalkaa hiukan alaspäin. Muistuta pitämään lantio ja selkä suorana. Venytysaika n. 20 sekuntia. Ohjaa tekemään sama toiselle jalalle.



SELÄN VENYTYS

Ohjaa potilasta ottamaan tukea tuolin istuinosasta, laittamaan jalat yhteen ja hiukan koukkuun, katse suunnattuna eteen. Ohjaa pyöristämään selkä ja suoristamaan jalat, pää rentona.



Ohjaa potilasta halaamaan itseään ja kehu hyvästä työstä!



Kuntopiiristä voimaa arkeen!

Miestenpunnerrus

Tämä on rankka punnerrus asento.

Ohjaa potilasta sanoilla siten, että potilaan selkä ei ole notkolla, sillä notkoselkä voi aiheuttaa selän alueen ongelmia.



Punnerrus tasoa vasten

Vaikeustasoltaan helpoin punnerrusliike. Mikäli potilas ei ole punnertanut paljo. Voi ottaa avuksi tason, jota vasten punnertaa pienessä kulmassa, jolloin punnertaminen on kevyempää.



Naistenpunnerrus

Naistenpunnerrus on kevennetty versio miesten punnerruksesta. Mikäli potilaan punnerrus asento on notko tai voimat eivät riitä tämä asento on hyvä. Ohjeistus on muuten sama, mutta tämä punnerrus toteutetaan jalat koukkuun taitettuna.



Läpsy-punnerrus

Tämä punnerrus on lähinnä niille, jotka ovat harrastaneet jo ennestään runsaasti liikuntaa, sillä tämä harjoitus vaatii hyvää koordinaatiota ja lihaskuntoa. Mutta mikäli joukosta löytyy enemmän urheilua harrastava potilas voi hänet haastaa tekemään tämän punnerruksen.

Ohje: Potilas suorittaa punnerruksen, kuten minkä tahansa muunkin punnerruksen, mutta pyrkii hyppäämään ylös tullessaan ilmaan ja lyömään kädet yhteen ilmassa. Ilmassa laitetaan kädet takaisin punnerrusasentoon takaisin.



Vatsalihasliike

Potilaan tulee olla selinmakuullaan, jonka jälkeen tulee koukistaa polvet. Ylös ja alas mentäessä on tärkeää pitää vatsa tiukkana ja jännityksen tulee säilyä myös alas tullessa, eikä lattialla romahdeta jokaisen suorituksen jälkeen. Huomioi, ettei potilaan selkä ole kaarella suoritusten aikana. Tärkeää on myös, ettei potilas vedä käsillään itseään ylös vaan, että kädet ovat vai kevyesti niskan takana.



Vatsalihasliike jalat ilmassa

Tämä liike on haastavampi liike ja mikäli potilas ei ole aiemmin tehnyt paljoa vastoja on normaalit vatsalihasliikkeet sopivampiharjoittelu muoto. Ohjeista potilas tekemään muuten samoin, kun aiemmassa vatsalihas liikkeessä, mutta ohjeista potilasta nostamaan jalat ilmaan noin 90 asteen kulmaan.



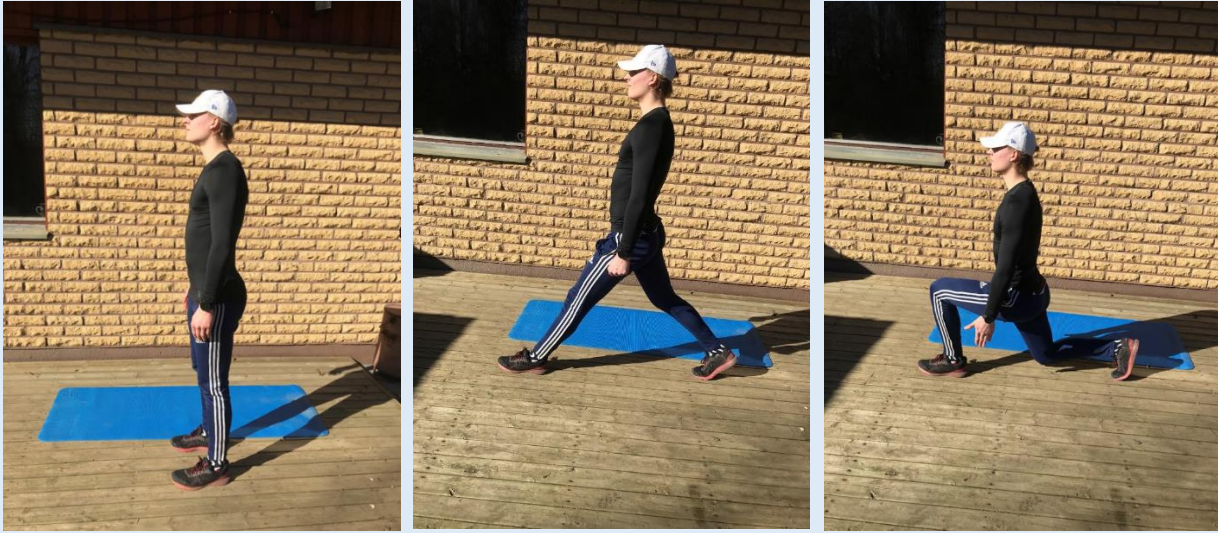
Kyykky

Tämä liike vahvistaa jalkojen lihaksistoa. Muista, että polvien tulee olla suorassa linjassa kyykkyyntäessä, eivätkä ne saa heilua. Mikäli potilaalla vaikeaa suorittaa ilman polvien kääntymistä tai jalkojen heilumista. Pyydä ensiksi potilasta suorittamaan hitaammin kyseisen harjoitteen. Mikäli suoritus ei silti ole polvet suorassa suoritettu tai selkä on kyyryssä, pyydä häntä tekemään kyykkyjä, jotka eivät ole niin syviä (alas vietyjä). Liikettä voi vaikeuttaa menemällä vielä syvemmälle kyykkyyntä ja pysymällä kyykyssä pidempään.



Askelkyykky

Ohjeista potilasta ojentamaan yksi jalka eteensä niin, että jalka jää sellaiselle etäisyydelle, että alas mennessä polvi on 90 asteen kulmassa tai yli ja polvi ei mene yli jalkaterästä.



Liikkeessä on tärkeää huomioida, että jalkaterä ja polvi osoittavat eteenpäin, eikä polvi taivu sivuille tai jalka ei ole liian pienessä kulmassa.



Pistoolikyykky

Tämä on hyvin haastava liike, jota voi kokeilla omalla tasollaan.

Vaikeusasteen muuttaminen: Tee yhden jalan pientä kyykkäys liikettä, Mikäli potilaalla on haasteita tehdä kyykkäysliikettä yhdellä jalalla voi hän ottaa tukea esimerkiksi seinästä. Tee yhden jalan pientä kyykkäysliikettä



Linkkuveitsi eli ”linkkarit”

Neuvo potilasta menemään makuu asentoon selälleen. Ohjeista potilasta nostamaan jalkoja samaa aikaa hitaasti ylös alas samalla vatsalihaksia jännittäen. Vaikeustasoa voi muuttaa tekemällä pitoja eli pysymällä paikallaan keskimmäistä kuvaa vastaavassa asennossa tai mikäli tämäkin tuntuu liian helpolta. Voi jalkoja laskea matalammalle lähes lattiatasoon ja pitää siinä. On tärkeää, että potilaan selkä on tiiviisti lattiassa kiinni niin, ettei se mene kaarelle. Kaarella oleva selkä rasittaa selkärankaa. Nopeasti heiluva liike vie tehokkuutta liikkeestä.



Käden vieminen ylös

Ohjeista potilas menemään kyljelleen makuulle, jonka jälkeen potilas asettaa kätensä koukkuun niin, että hän pystyy nousta sen varaan. Toisen käden kuuluu osoittaa kohti taivasta. Yllä oleva käsi viedään kyljen alle niin pitkälle kuin potilas saa hyvän tasapainon säilyttäen.



Vaikeustasoa voi muuttaa tekemällä aikaisempi harjoite, mutta asennossa, jossa tukikäsi on suorassa ja toinen jalka ilmassa, jolloin liike vaatii enemmän voimaa ja tasapainoa



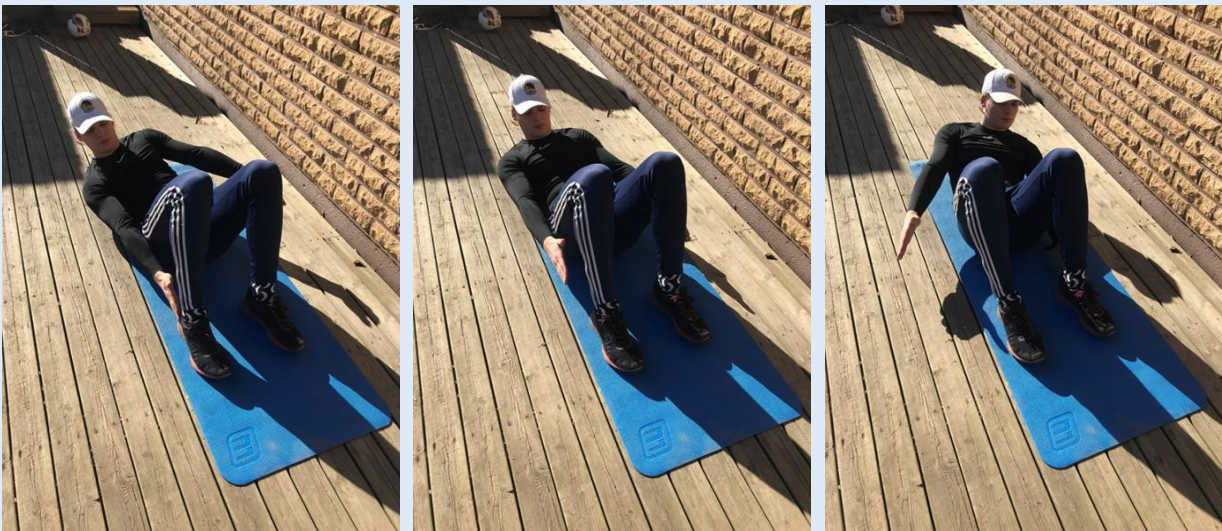
Lankku

Tämä liike on suhteellisen rankka etenkin, jos liikettä tekee pitkään, mutta tuottaa tulosta, mikäli potilas haluaa vahvat keskivartalonlihakset. Neuvo potilasta menemään makuu asentoon ja siitä nousemaan jalkaterien ja käsien varaan. Kämmeniä voi pitää esimerkiksi nyrkissä yhdessä. Muistuta potilasta pitämään vatsa tiukkana, takapuoli alhaalla ja selkä suorassa.



Nilkkaan kurotus vatsalihasliike

Ohjeista potilas selin makuulle, jonka jälkeen potilaan tulee kurottua vuorotellen kumpaankin kantapäätä kohteen. Liike edistää vatsalihaksien kuntoa. Liikkeen aikana on hyvä pitää koko ajan jännitys vatsalihaksissa vetäen hiukan napaa sisään ja pitämällä yläselkää ilmassa.



Dippi

Ohjaa potilas seisomaan selin johonkin tasoon nähden, kuten tuoliin tai pöytään. Potilaan tulee ottaa tasosta kiinni tukevasti. Ohjaa potilas menemään kyykky asentoon niin, että jalat menevät hyvään koukkuun. Jalkojen tulee olla sellaisessa asennossa, että polvet ja varaat osoittavat samaan suuntaan. Potilas saa mennä vain niin alas, kun hän hallitusti pääsee. Ilman, että jalat heiluvat sivulta sivulle, ettei polviin tulisi liikaa räsitusta.



Hihtoliike

Neuvo potilasta laittamaan aina eteen samaa aikaa vastakkaisen puoleinen käsi ja jalka ja sitten vaihtamaan kyseisen käden ja jalan paikkaa taakse saamaa aikaa. Toisen jalan ja käden siirtyessä samaa aikaa eteen. Voit tarvittaessa helpottaa potilaalle harjoitusta niin, että potilas tekee rauhalliseen tahtiin liikettä tai vastaavasti tekee liikkeestä enemmän sykettä nostavan ja tekee liikettä nopealla tahdilla.



Aerobinen kuntojumppa

Spinninghyppy

Ohjaa potilasta hyppäämään ensin toiselle sivulle, kääntäen jalat ja ylävartalon ristikkäin. Sen jälkeen ohjaa tekemään sama päinvastaiseen suuntaan. Toisto 7 kertaa.



X- hyppy

Ohjaa potilasta tekemään 10 X-hyppyä.



Ristihyppy

Ohjaa potilasta hyppäämään laittaen ensin jalat ja kädet ristiin, jonka jälkeen ohjaa hyppäämään ja avaamaan jalat ja kädet. Sen jälkeen ohjaa hyppäämään vastakkaiset kädet ja jalat ristissä. Liikkeen voi tehdä pelkillä jaloilla tai käsillä, mikäli liike on vaikeaa tehdä yhtäaikaisesti. Sarjan toisto 7 kertaa.



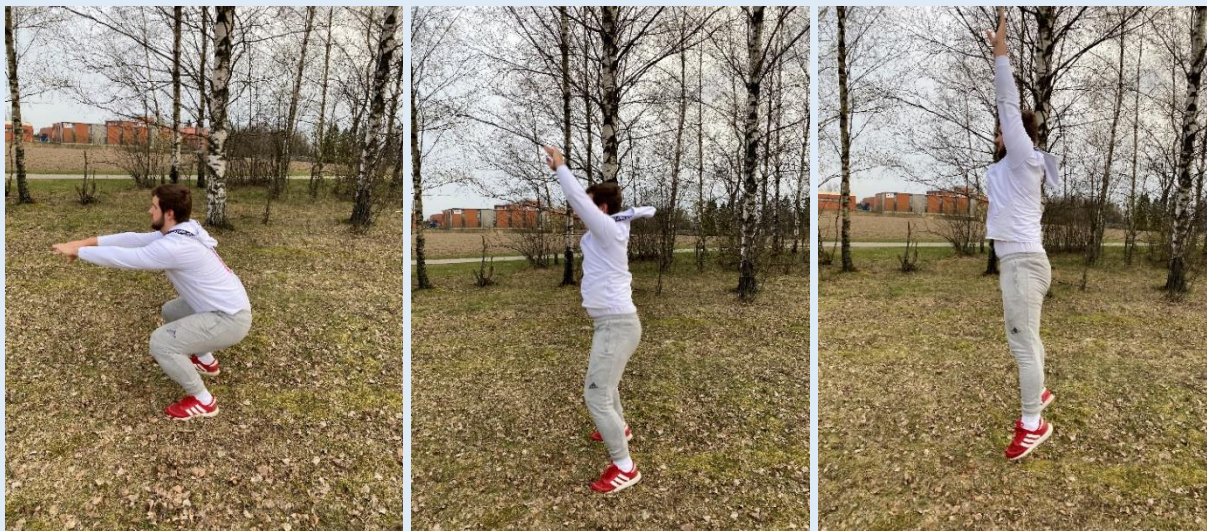
Pohjehyppy

Ohjaa potilasta ottamaan lievä haara-asento ja hyppäämään ylös käyttäen pohkeiden lihaksia. Toisto 7 kertaa.



Kyykkyhyppy

Ohjaa potilasta ottamaan lievä haara-asento. Ohjaa menemään kyykkyyn, ja ponnistamaan hyppyyn samalla ojentaen kädet ylös. Toisto 7 kertaa.



Pituushyppy

Ohjaa potilasta hyppäämään kuin pituushypyssä. Toisto 7 kertaa.



Polviuoksu

Ohjaa potilasta juoksemaan n. 20 metrin matka nostaen polvia ylöspäin joka askeleella.



Omenanpoiminta

Ohjaa potilasta juoksemaan n. 20 metrin matka loikkimalla siten, että aina vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka ovat ilmassa.



Pakarajuoksu

Ohjaa potilasta juoksemaan n. 20 metrin matka nostaen kantapäät kohti pakaroita joka juoksuaskeleella.



Marjanpöiminta-liike

Ohjaa potilasta juoksemaan n. 10 metrin matka kumarassa, polvet jousaen, puolelta toiselle, kuvitellen että pöimii marjoja.



Nyrkkeily-liike

Ohjaa potilasta kuvittelemaan nyrkkeilysäkki eteensä. Ohjaa vuoron perään ilmanyrkkeilemään kohti kuviteltua nyrkkeilysäkkiä. Toisto 5 kertaa/käsi.



Yhdenjalan paikallaan hyppely

Ohjaa potilasta hyppimään yhdellä jalalla 10 kertaa. Sen jälkeen sama toisella jalalla.



Loppuspurtti

Lopuksi ohjaa potilasta juoksemaan niin lujaa ja niin pitkä matka kuin hän jaksaa!



Venyttelemällä vetreäksi!

Ojentaja hartia venytys

Ohje: Ohjeista potilasta viemään toinen käsi suorana pitkin rintakehää toiselle puolelle kehoa ja ottamaan toisella kädellä tuki kyseisestä kädestä niin, että käsi, joka ei ole ojentuneena tukee ojentunutta kättä mahdollisimman lähelle rintakehää. **!Tärkeää:** Muistuta potilasta laskemaan hartioita, mikäli potilaan hartiat ovat jännittyneinä.



Aitajuoksija venytys

Ohje: Ohjaa potilasta menemään istumaan, jonka jälkeen potilaan tulee ojentaa toinen jalka suoraksi ja toinen koukkuun. Potilaan tulee nojata suorana olevan jalan päälle selkä mahdollisimman suorana. Venytyksen tulisi tuntua takareidessä. Tämä liike voi tuntua myös kyljessä ja pohkeessa, mikäli paikat ovat jumissa.

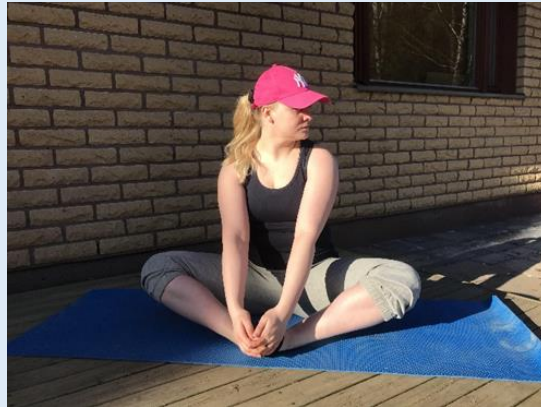
Vaikeustasoa voi muuttaa: Liikettä voi helpottaa koittamalla koskea varpaan kärkeä selkä pystymässä asennossa. Vaikeustasoa voi tehdä hankalammaksi pyrkimällä saamaan rintakehän jalkaa vasten.



Salmiakki

Ohje: Ohjaa potilas istumaan lattialle ja laittamaan jalkapohja yhteen niin, että ne muodostavat salmiakkimaisen muodon. Polvet osoittavat sivuille. Venytyksen tulisi tuntua nivusissa.

Vaikeustasoa voi muuttaa: Sijoittamalla jalat lähemmäs vartaloa, vaikeuttaen näin liikettä tai päin vastoin helpottaa siirtämällä jalat kauemmas. Liikettä voi vaikeuttaa myös nojaamalla enemmän jalkojen päälle.



Sumokyykky venytys

Ohje: Ohjeista potilas seisomaan leveässä haara asennossa, jonka jälkeen potilaan tulee koukistaa jalat ja nojata hiukan eteenpäin. Venytys venyttää nivusia.

Vaikeustasoa voi muuttaa: Mikäli liike ei venytä voi potilas ottaa leveämmän asennon ja mennä matalammalle.

Tärkeää: Nilkkojen ja polvien tulee olla samassa linjassa, ettei polvet rasitu liikkeestä.



Flamingo

Ohje: Ohjeista potilasta ottamaan toisesta jalasta kiinni ja pyrkimään seisomaan mahdollisimman suorassa. Venytys venyttää etureittä.

Vaikeustasoa voi muuttaa: Liikettä voi vaikeuttaa laittamalla jalkapohjan peppuun kiinni ja vetämällä jalkaa taaksepäin.



Ojentajan/ hartian venytys

Ohje: Ohjeista potilasta viemään toinen käsi suorana pitkin rintakehää toiselle puolelle kehoa ja ottamaan toisella kädellä tuki kyseisestä kädestä niin, että käsi, joka ei ole ojentuneena tukee ojentunutta kättä mahdollisimman lähelle rintakehää.

Tärkeää: Muistuta potilasta laskemaan hartioita, mikäli potilaan hartiat ovat jännittyneinä



Kyljen venytys

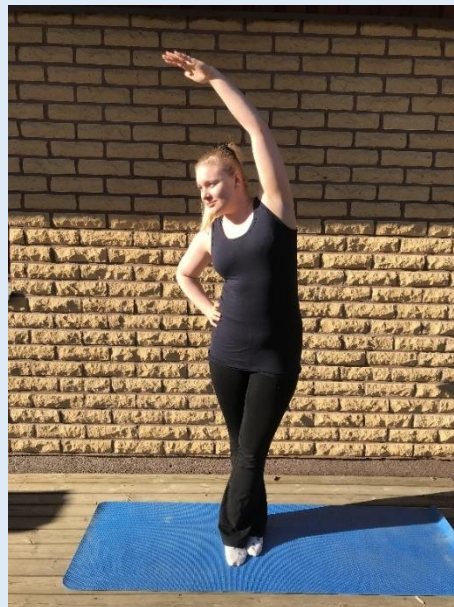
Ohje: Ohjeista potilasta ottamaan noin hartian levyisen haara-asennon ja nostamaan käden ja taivuttamaan sitä kohti toisen kyljen puolta pään yläkautta. Venytys venyttää kylkeä.

Vaikeustasoa voi muuttaa: Vaikeammaksi viemällä kättä pidemmälle vastakkaiselle puolelle ja kylkeä taivuttaa vahvemmalle kaarelle.



Kyljen venytys jalkojen ollessa ristissä

Ohje: Ohjeistus sama kuin aikaisemmassa venytyksessä, mutta tässä venytyksessä on jalat ristissä, joka harjoittaa enemmän tasapainoa.



Hyvänmielen Jooga

Ideat joogaan saatu: Yogiablog 2018. Joogaa aloittelijoille - Opi 5 helppoa joogaliikettä sekä Peltonen 2017. HELPPO VENYTTELYRUTIINI - 10 JOOGALIIKETTÄ ALOITTELIJALLE-sivuilta.

Taustalle voi laittaa mukavaa rauhoittavaa musiikkia, joka luo tunnelmaa ja helpottaa hengittämisen rytmittämistä liikkeiden aikana. Ohjaajan on hyvä muistaa ohjeistaa potilasta hengittämään syvään ja muistaa hengittäminen etenkin, jos lihakset tuntuvat kireiltä.

Vuoriasento (Tadasana) Seisomaliike

Jooga alkaa hyvästä aloitusasennosta. Asennon pitää olla ryhdikäs. Asennossa potilas voi kuulostella miltä kehossa tuntuu ennen harjoituksen alkua. Asennossa on tärkeää seisoa jalat yhdessä ja varpaat levitettynä siten, että paino on mahdollisimman tasaisesti jakautuneena. Pyri ohjeistamaan potilasta tuomaan häntäluuta alleen vetämällä hiukan takapuolta sisään. Ohjeista potilasta myös vetämään napaa kohti selkäranka ja pidentämään kykiä. Alkuasennossa potilasta on hyvä muistuttaa hengittämään rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.



Alaspäin katsova koira (adho Mukha Svanasana) Inversio

Tämä liike tuo päähän verta ja happea sen ollessa alhaalla ja venytys venyttää selkää, takareisiä ja pohkeita sekä vahvistaa koko kehoa.



Soturi 1 (Virabhadrasana1)

Kyseinen liike avaa lonkankoukistajia ja vahvistaa kehon lihaksia. Tärkeää on huomioida, ettei selkä mene notkolle. Painoa voi myös viedä alemmas, mikäli liike tuntuu liian helpolta.



Eteenpäintaivutus

Ohjeista potilas istumaan ja laittamaan jalat suorana eteen, jonka jälkeen potilaan tulee kurottua kohti varpaita. Selän tulee olla venytyksen aikana mahdollisimman suorassa. Venytystä pystyy vaikeuttamaan nojaamalla lisää jalkojen päälle ja viemällä käsiä jalkoja pitkin lähemmäs varpaita. Mikäli liike tuntuu vaikealta, voi kädet sijoittaa reisien kohdalle.



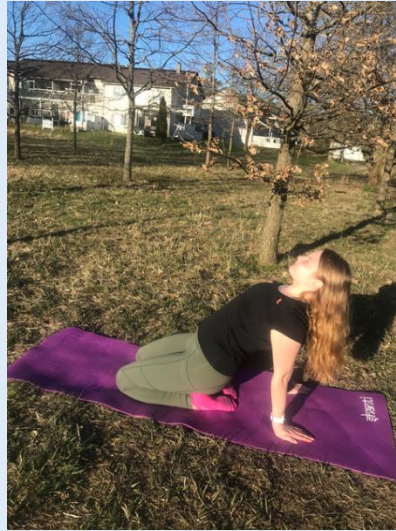
Lotusasento tai salmiakki

Ohjaa potilas istumaan, josta ohjaa potilasta laittamaan jalkapohjat yhteen ja laskemaan polvia alaspäin siten, että niistä muodostuu salmiakin muoto. Liikettä voi vaikeuttaa laittamalla kantapäitä lähemmäs kroppaa ja jalkoja kohti lattiaa.



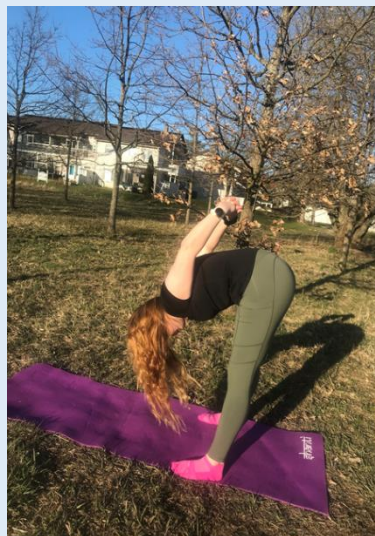
Etureiden venytys

Ohjeista potilasta menemään istumaan jalkojensa päälle, jonka jälkeen ohjaa soittamaan kädet vartalon taakse. Tämän liikkeen pitäisi venyttää etureisiä. Vaikeustasoa voi muuttaa siirtämällä käsiä taaemmas tai lähemmäs. Mikäli liikettä haluaa helpottaa, on kädet lähempänä ja mikäli vaikuttaa kauempana. Mikäli liike edelleen tuntuu hankalalta, voi potilas vain istua jalkojen päällä, josta tulee hyvä venytys, mikäli lihakset ovat jäykemmät.



Lapavälin venytys

Ohjeista potilasta laittamaan kädet yhteen selän takana ja tämän jälkeen nojaamaan eteenpäin samalla vieden käsiä mahdollisimman pitkälle. Vaikeustasoa voi vaikeuttaa viemällä käsiä mahdollisimman lähelle ja helpottaa jättämällä ne täysin vartalon tasolle tai pitää käsiä kiinni seisoma-asennossa nojaamatta eteenpäin.



Vaaka

Ohjaa potilasta nostamaan toinen jalka rauhallisesti ilmaan ja hakemaan käsillä tasapainoa. Liike kehittää tasapainoa, kehonhallintaa ja venyvyyttä.



Pakaran venyttäminen

Ohjaa potilas istumaan jalat edessä, jonka jälkeen potilaan tulee nostaa toinen jalka toisen yli kohti vartaloa. Jalkaa tulee vetää kohti vartaloa ja katseen tulee olla suunnattuna nostetun jalanpuoleiseen suuntaan. Mikäli venytys ei tunnu tarkista ovatko molemmat pakarot maassa venytyksen aikana. Mikäli ei korjaa asentoa siten, että pakarat ovat molemmat lattiassa. Mitä lähempänä jalka on kehoa, sitä venyttävämpi liike on.



Kissa ja lehmä (Cow ja Cat)

Ohjaa potilas konttaamisasentoon. Tarkista, että kädet ja jalat ovat samassa linjassa. Ensimmäiseksi kehoita potilasta pyöristämään selkää niin paljon kuin pystyy. Tämän jälkeen selkä pitää saada mahdollisimman kaarevaksi (vatsa kohti maata). Liikkeitä toistetaan vuorotellen muutamaan kertaan peräkkäin. Liikkeiden aikana voi ohjata potilasta pyrkimään liikkumaan hengityksen tahdissa.



Kobra (Bhujangasana)

Kyseinen venytys on hyvä vahvistamaan selkää, avaa rintakehää, venyttää lihaksia (tuntuu erityisesti vastalihasten venytyksenä) ja näin luo liikkuvuutta. Kehota potilasta menemään vatsalleen ja viemään kädet alustavat vasten ja kohottamaan ylävartaloa käsien varaan.



Kobra käsivarret maassa

Liike on muuten sama, mutta käsivarret on laskettu maahan, jolloin asento on tukevampi.



Lapsen lepoasento (Balasana)

Neuvo potilasta menemään konttausasentoon, jonka jälkeen potilaan tulee levittää jalkoja leveämmälle. Neuvo potilasta viemään peppua kohti kantapäitä ja kurottamaan käsillä eteenpäin. Tämän jälkeen neuvo potilasta hengittämään ja rentoutumaan.



Varpaiden kurotusvenytys

Ohjaa potilasta kurottamaan varpasiin selkä mahdollisimman suorana. Venytyksen kuuluisi venyttää takareisiä.



Eteenpäin taivutus kierto- ja kiertoliikkeellä. Ohjeista potilasta ottamaan hartioiden levyinen haara-asento. Tämän jälkeen ohjaa potilasta taivuttamaan vartaloaan siten, että toinen käsi osoittaa kohti jalkaterää ja toinen samassa tasossa kohti taivasta. Ohjeista potilasta tekemään liike samalla tavalla myös toiselle puolelle.



Eteenpäin taivutus jalkojen ollessa leveässä asennossa (Wide-legged forward bend)

Ohjeista potilasta ottamaan leveä haara-asento ja neuvo potilasta nojaamaan eteenpäin selkä mahdollisimman suorana. Mikäli potilaalla on vaikeaa pitää tasapainoa yllä, voi potilas ottaa tukea maasta. Liikkeen tulisi tuntua takareisissä ja selässä.



Kyykkyasento (Squat pose)

Neuvo potilasta menemään leveään kyykkyasentoon. Seuraavaksi neuvo potilasta nojaamaan eteenpäin, mutta pyrkimään pitämään kantapäät liikkeen aikana maassa. Jalkoja pyritään työntämään mahdollisimman auki käsivarsilla.



Tree

Aluksi potilaan tulee seisoa kahdella jalalla, josta potilas nostaa kädellä jalkapohjan jalan sisäreittä vasten. Vaikeustasoa voi muuttaa jalan kohdalla sisäreittä vasten. Mitä alempana jalka on, sitä helpompi liike on. Tärkeää on huomioida tehdä asento mahdollisimman pystyasennossa.



Selän kiertoliike

Neuvo potilasta menemään selin makuulle, josta potilaan tulee kiertää jalka toiselle puolelle siten, että kädet pysyvät koko ajan maassa vartalon molemmilla puolilla. Venytyksen kuuluisi tuntua alaselässä.



Vatsallaan kiertoliike

Liike on muuten sama, mutta potilaan tulee aloitusasennossa maata vatsallaan, josta jalka siirretään toiselle puolelle.



Loppurentoutus

Lopuksi neuvo potilas selinmakuulle rentoutumaan ja kuuntelemaan omaa kehoaan. Kehota potilasta keskittymään kuhunkin kehon osaan yksitellen ja pohtimaan mitä tuntemuksia aiemmin tehty jooga siihen tuotti. Neuvo potilasta hengittämään mahdollisimman rauhallisesti hengittäen nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.



Keppijumppa

Aurinkotervehdys

Ohje: ojenna keppi kohti taivasta ja ojenna itsesi hyvään ryhtiin. Ohjaa potilasta viemään keppi edestä mahdollisimman suorassa ryhdissä.



Keppi kiertää kehoa liike

Ohjaa potilasta viemään keppiä edestä ja takaa kädet suorana. Tämä liike edistää liikkuvuutta.



Lapojen liikkumista edistävä liike

Ohjaa potilasta ottamaan kepeistä hartioiden levyinen ote. Ohjeista potilasta viemään keppi edestä niin taakse kuin saa, säilyttäen kädet mahdollisimman suorana. Tärkeää: mikäli potilaalla on aiemmin mennyt joskus olkapää paikaltaan tai liike tuottaa vihloimisen tunnetta, ei liikettä ole suositeltavaa tehdä. Vaikeustasoa voi muuttaa ottamalla kepeistä leveämmän otteen, mikäli liike tuntuu vaikealta ja päinvastoin. Mikäli liike tuntuu liian helpolta, kannattaa otetta kaventaa.



Kepin sivuille vieminen (kyljen venyttäminen)

Ohjeista potilasta aloittamaan liike viemällä keppi pään päälle kädet suorana, jonka jälkeen keppi vietään kylki mahdollisimman suorana sivulta sivulle vuorotellen. Mitä pidemmälle kepin sivulle vie suorana sitä enemmän venytys venyttää.



Eteentaivutus

Ohjeista potilasta laittamaan keppi niskan taakse. Tämän jälkeen neuvo potilasta nojaamaan eteenpäin hitaasti selkä suorassa. Liikkeen pitäisi venyttää takareisiä.



Kepin vieminen kropan ympäri

Ohjeista potilasta ottamaan keppi eteen hiukan noin hartioiden levyiseen otteeseen. Ohjeista potilasta viemään sivulta sivulle siten, että selkään muodostuu hyvä kiertoliike. Katse kuuluu viedä mahdollisimman taakse, jotta venytys on mahdollisimman tehokas.



Kepinkohotus-liike

Ohjeista potilasta viemään keppiä viistoon ylös heijaavalla liikkeellä.



Venyttelyn hyödyt

Venyttely rentouttaa kehoa ja mieltä sekä tuo mielihyvää ja nautintoa. Oman kehon kuunteleminen auttaa venyttelyn onnistumisessa. Lihakset tulisi aina lämmitellä ennen venyttelyn aloittamista. Lämmittely venytysten lisänä lisää lihasten liikkuvuutta enemmän kuin pelkkä venytys. Lämmittely voi olla kevyttä liikkumista, lihasten pumppaamista, venytettävän lihaksen hieromista tai lämpökylmähoitoa. Venyttely voi olla aktiivista tai passiivista. Venyttely nimensä mukaisesti venyttää lihasta eli näin ollen lisää sen pituutta tai itse asiassa palauttaa sen lepopituuden harjoittelun jälkeen. On tutkittu, että lihaskestävyys ja teho lisääntyvät venytyksen aiheuttamasta mekaanisesta kuormituksesta lihakseen. Lihaspituuden kasvu lisää sekä lihaksen supistusnopeutta että lihaksen voimaa tietyllä supistusnopeudella. Venyttely ei saa aiheuttaa kipua, mutta normaalina reaktiona voi tuntua lievää kireyden ja epämiellyttävyyden tunnetta (Terveyskirjasto; Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö eli UKK-instituutti 2014.)

Venyttely huoltaa koko kehoa. Se hieroo sisäisesti, kiihdyttää verenkiertoa ja kuljettaa verenkierron mukana ravintoa lihaksiin nopeuttaen harjoittelusta palautumisen aikaa. Venyttelyssä tärkeää on muistaa hengittää hitaasti ja tasaisesti, sillä happi kulkee lihaksiin hengityksen kautta. Lisäksi hengitys vilkastuttaa aineenvaihduntaa (Terveyskirjasto 2016; UKK-instituutti 2014.)

Venyttelystä saadaan aikaan notkeutta. Notkeutta taas pidetään tärkeänä osana fyysistä suorituskkyä. Yleisesti ottaen notkeudella pidetään olevan yhteys suorituskkyyn ja liikuntavammojen estoon (UKK-instituutti 2014.)

Venyttelystä on olemassa erilaisia suosituksia. Toisten suositusten mukaan venyttelyä suositellaan tehtäväksi vasta muutaman tunnin jälkeen harjoittelusta, kun taas toisten sillä ei ole juurikaan merkitystä. Venytysten kestosta on myös erilaisia suosituksia. Tyypillisimmin harjoittelun jälkeen tehtävät venytykset ovat kestoltaan 15-30 sekuntia. Tällöin venytyksen ajatellaan olevan lähinnä palauttavaa, eli venytys palauttaa lihaksen siihen pituuteen, jossa se oli ennen harjoitusta. Pääasia on kuitenkin, että tulee jossakin vaiheessa venyteltyä (Terveyskirjasto 2016; UKK-instituutti 2014.)

Säännöllinen staattinen venyttely eli pitäytyminen venyttelyasennossa tietyn ajan parantaa tutkitusti suorituskkyä. Noin kolmesti viikossa suoritettuna venyttelyharjoittelun on tutkittu lisäävän liikkuvuutta ja lihasvoimaa, lihaskestävyttä sekä lihaksen tehoa (UKK-instituutti 2014.)

Ulkoilulla mieli virkeäksi



Ulkona yhdessä tekeminen auttaa tutustumaan toisiin ihmisiin ja luo ryhmähenkeä. Ulkoilu ja luonnossa oleminen rauhoittaa, luo turvaa ja antaa energiaa. Viherympäristöllä on monia myönteisiä fyysisiä ja mielenterveydellisiä terveysvaikutuksia. Ulkoilu ylläpitää toimintakykyä sekä yhteyttä ulkomaailmaan. Luonnossa liikkeessa ihminen voi kuunnella itseään. Siellä voi vain rentoutua ja unohtaa - tai vaihtoehtoisesti muistella ja muistaa. Luonnosta aistit saavat ravintoa. (Jaakson & Jaakkola 2017, 30-31.) Lisäksi Jaakson & Jaakkola (2017) viittaavat Arvoseen (2014) kertoessaan, että jo 10 minuuttia ulkona oloa laskee verenpainetta. 20 minuutin ulkona vietetyn ajan jälkeen mieliala alkaa kohenemaan. Tunnin päästä tarkkaavaisuus on lisääntynyt. Kaksi tuntia ulkoilua alkaa elvyttämään kehon puolustusmekanismeja.

Ulkona tehtäviä aktiviteetteja voi yhdistää, vaikka olympialaisten muotoon. Olympialaisiin kannattanee valita kolmesta viiteen lajia. Tässä joitakin ideoita:

Mölkky

Mölkkyyn tarvitsee vähintään kaksi pelaajaa, avoimen ulkokentän sekä Mölkky-pelisetin.

Mölkky-pelisettiin kuuluu 12 keilaa, jotka on numeroitu numeroin 1-12 sekä heittokapula.

Numeroidut keilat asetetaan kuvan mukaiseen muodostelmaan:



Pelin kulku:

Pelaajat asettautuvat 3-4 metrin päähän keilamuodostelmasta. Joku toimii kirjurina.

Jokainen pelaaja heittää vuorotellen heittokapulaa keilamuodostelmaa kohti tarkoituksenaan kerätä pisteitä. Ensimmäisessä pelissä ensimmäinen heittäjä arvotaan. Seuraavissa peleissä heittojärjestys muodostetaan edellisen pelin tulosten perusteella pienimmästä pistemäärästä suurimpaan. Heittokapulaa heitetään alakautta. Keilaa ei lasketa kaatuneeksi, jos se nojaa toista keilaa tai heittokapulaa vasten. Heiton jälkeen keilat nostetaan takaisin pystyyn siihen kohtaan, mihin ne ovat kaatuneet.

Mikäli pelaaja jää ilman pisteitä kolmella peräkkäisellä vuorollaan, hän putoaa pelistä.

Pisteet muodostuvat kaadetuista keiloista. Mikäli vain yksi keila kaatuu, saa pelaaja pisteet keilaan merkityn numeron mukaisesti. Mikäli kaksi, tai useampi keila kaatuu, saa pelaaja pisteet sen mukaan, kuinka monta keilaa on kaatunut.

Pelissä on tarkoitus kerätä tasan 50 pistettä. Mikäli pistemäärä ylittyy, putoaa pelaajan pistemäärä 25 pisteeseen ja peli jatkuu. Voittaja on se, joka saa ensimmäisenä kerättyä tasan 50 pistettä.

Säännöt otettu: Mökkielämä 2018-sivulta.

Kävyt koriin

Kyseessä on tarkkuuslaji. Kerätään riittävästi käpyjä, joita heitetään maaliin, joka voi olla esimerkiksi ämpäri. Kierroksia voi ottaa vaikka kolme, ja käpyjä kymmenen. Jos käytettävissä ei ole käpyjä, voidaan vaihtoehtoisesti käyttää vaikka pieniä kiviä. Voittaja on se, joka saa heitettyä eniten käpyjä maaliin.



Idea saatu Mökkielämää. 2018. Mökkiolympialaiset tulossa? Tässä parhaat mökkipelit ja lajit rentoihin olympialaisiin! -sivulta.

Pituushyppy

Merkitään kohta, josta jokainen hyppää ja mitataan kuka loikkaa pisimmälle. Voittaja on se, kuka on loikannut pisimmälle.



Kengänheitto

Tarvitaan kenkä. Merkitään heittokohta, josta kaikki heittävät. Tavoitteena heittää kenkä mahdollisimman pitkälle. Voidaan joko pelata yksi kierros tai sitten antaa jokaiselle pelaajalle kolme heittoyrittystä, jonka jälkeen parhaimman tuloksen saaneet pääsevät heittämään toiset kolme uutta heittoa. Voittaja on se, joka on lopussa saanut heitettyä kengän kaikista pisimmälle.

Idea saatu Mökkielämä. 2018. Mökkiolympialaiset tulossa? Tässä parhaat mökkipelit ja lajit rentoihin olympialaisiin! -sivulta.



Keihäänheitto kepillä

Tarvitaan sopivan kevyt keppi. Merkitään heittokohta, josta kaikki heittävät. Voittaja on se, joka heittää kepin pisimmälle.



Kivenheitto

Tarvitaan kivi. Merkitään heittokohta, josta kaikki heittävät. Voittaja on se, joka heittää kiven pisimmälle.



Kivenheitto takaperin

Tarvitaan kivi. Merkitään heittokohta, josta kaikki heittävät. Heitetään kiveä pään yli takaperin. Voittaja on se, joka heittää pisimmälle.

Huom. Tässä lajissa oltava erityisen varovainen siitä, ettei takana ole varmasti mitään tai ketään. 😊



Juoksukisa

Valitaan tietty etäisyys, esim. 20 metrin matka, ja otetaan kisa, kuka pääsee etäisyyden nopeiten. Voittaja on se, joka on nopein.

Juokсутyylin voi varioida eri tavoilla.

Tavalliseen tyyliin



Yhdellä jalalla



Takaperin



Kyykyssä



Lehdenheitto

Jokaiselle osallistujalle jaetaan vanha sanomalehti. Aikaa on 5 minuuttia rakentaa itselleen yksi tai useampi peliväline, joka lentää mahdollisimman pitkälle, tyyli on vapaa. Muita tarvikkeita, kuin itse paperia ei saa käyttää.

Aikarajan loputtua, jokaisella on kolme yritystä saada lennätettyä pelivälineensä mahdollisimman pitkälle vapaalla tyyllillä. Se, kenen peliväline lentää pisimmälle, voittaa.

Lajia voi pelata myös jakamalla jokaiselle pelaajalle A4-paperiarkit. Etenkin tällöin laji muuttuu helposti lennökkikisäksi.

Idea saatu Savon Sanomat. 2016. Loppuiko mökillä tekeminen? Kesäiset kisailut pelastavat tilanteen! -sivulta.

Pallolajit

jalkapallo, lentopallo, rantapallo, pesäpallo, sulkapallo

Tekemistä osastojen ulkopuolelle

Osastojen ulkopuolinen viriketoiminta on myös tärkeää. On hyvä nähdä ja kuulla osaston ulkopuolisesta toiminnasta. Seikkailu osaston ulkopuolilla voi hyödyttää etenkin sellaisia potilaita, jotka ovat kiinnostuneita ulkoilusta ja liikkumisesta. Lisäksi Laakson sairaala-alueen seudulta löytyy useita kohteita, joissa voi tutustua ulkoilun lomassa Helsingin historiaan.



Tässä vinkkejä kivoista ilmaisista ja kävelymatkan päässä olevista ajanviettovaihtoehtoista Laakson sairaala-alueen seudulla:

Frisbeegolf



Tarvitaan frisbeegolfrata ja 2-4 pelaajaa. Lähin Laakson sairaalaa oleva rata sijaitsee Meilahdessa, jonne on 20 minuutin kävelymatka. Mikäli aika on rajallinen, voi frisbeegolfradan tehdä itse mihin vain, missä on kuitenkin reilusti heittotilaa ja käyttää esimerkiksi pahvilaatikkoa korina.

Meilahden frisbeegolf-rata

Suomen ensimmäinen frisbeegolfrata löytyy Meilahdesta. Frisbeeväyliä siellä on 16.

Idea saatu sivulta Frisbeegolfradat.fi. Meilahti.

Frisbeegolfin säännöt:

Frisbeegolfin idea on sama kuin tavallisessa golfissa. Pelattava rata koostuu väylistä ja täysmittaisella radalla on 18 väylää. Kierros 18-väyläisellä radalla kestää tunnista kahteen.

Pelissä frisbee, eli kiekko yritetään saada mahdollisimman vähin heitoin heittopaikalta koriin. Heittoa jatketaan siitä, mihin edellinen heitetty kiekko on jäänyt. Yksittäinen väylä on suoritettu silloin, kun frisbee osuu maalikoriin. Lajia voi pelata yhdellä kiekolla, mutta harjaantuneeseen pelaamiseen tarvitaan useampia kiekkoja, kiekko voidaan esim. valita heiton pituuden, kaartavuuden tai tuulen suunnan mukaisesti.

Säännöt otettu: Helsingin kaupungin sivulta 2019 otsikolla ”Frisbeegolf”.

Eläintarhan urheilukenttä

Osoite: Vauhtitie 6

Eläintarhan urheilukentällä on kaikkia yleisurheilun suorituspaikkoja, juoksurata 400 m, yu-tunneli. Siellä voi pitää vaikka leikkimieliset yleisurheiluolympialaiset. Kentällä on ainakin viisi selkänöjallista penkkiä ja yksi pelikenttä. Nurmipintaisella pelikentällä on mahdollista pelata jalkapalloa.

Idea saatu: Helsingin kaupungin sivulta otsikolla Eläintarhan urheilukenttä / Urheilukenttä.

Kuntoradat

Kuntoratoja on pitkin Helsinkiä. Niihin voi mennä kävelemään tai hölkkäilemään ja niiden varrelta löytyy kuntoilulaitteita. Lähettyvillä olevat kuntoradat ovat Meilahden liikuntapuiston kuntorata sekä Uimastadionin kuntorata.

Meilahden liikuntapuiston kuntorata

Osoite: Zaidankatu 7, 00250 Helsinki

Kuntoradan pituus: 950 m

Uimastadionin kuntorata

Osoite: Hammarskjöldintie 5, 00250 Helsinki

Kuntoradan pituus: 1,14 km

Idea saatu: Helsingin kaupungin sivuilta: kuntoradat.

Humallahden kalliot

Humallahden kalliot sijaitsee n. 20 minuutin kävelymatkan päässä Laakson sairaala-alueesta. Kalliot sijaitsevat Paciuksenkadun ja Seurasaarentien risteyksessä. Kallioiden lähetyvillä sijaitsee pääministerin virka-asunto sekä jäänteitä vanhoista betoniperustuksista. Meren äärellä on jäänteitä vanhasta uimalasta, joka toimi helsinkiläisten uimalana vuodesta 1898 alkaen. Uimala suljettiin vuonna 1959. Siellä on betonirakenteita näkyvissä edelleen. Humallahden puistossa Seurasaarentien ja Paciuksenkadun risteyksen lähellä on myös pronssikautinen, noin 3000 vuotta vanja röykkiöhauta. Röykkiön vieressä on taulu, jossa selitetään röykkiön historiaa.

Idea otettu: Kirjastot.fi. Humallahden kalliot & Penkkiurheilija.blogspot. 2011. Humallahden kalliot-sivuilta.

Keskuspuisto

Voitte käydä tutustumassa Keskuspuistoon. Keskuspuisto on suuri ja laaja puisto, mutta Laakson alueelta ehtii kävellä metsäkapeikossa sijaitsevaan Ruskeasuonlaaksoon ulottuvalle alueelle n. 20 minuutissa. Ruskeasuonlaaksossa on useita harrastemahdollisuuksia, esim. viljelypuistoja, koirapuistoja, ratsastusmaneeseja, palloilu- ja voimailusaleja sekä liikuntapuisto. Alueen luonto vaihtelee rehevistä lehtimetsistä ja hämäristä kuusikoista karumpiin, valoisiin kalliometsiin. Metsää hoidetaan ahkerasti, jotta se säilyy elinvoimaisena ja terveenä huolimatta sen runsaasta kulutuksesta. Varjossa kasvavat pensaikot antavat suojaa alueen pieneläimille.

Keskuspuisto alkaa etelässä keskeltä kaupunkia Töölönlahdelta ja päättyy Haltialaan ja Vantaanjoelle, Helsingin pohjoisrajalle. Keskuspuisto on kymmenen kilometriä pitkä ja tuhat hehtaarinen. Se edustaa hyvin etelärannikon vaihtelevaa ja rikasta luontoa. Keskuspuistossa voi huomata vuodenaikojen rytmin, värin, valon ja tuoksun. Siellä voi retkeillä, kuntoilla, urheilla, tutustua luontoon ja virkistyä. Puistossa on myös eläinasukkeja, siellä on nähty mm. hirvi, mäyrä, kettu, metsäjänis, rusakko, lumikko, piisami ja supikoira. Pesimisaikaan linnut pesivät siellä. Puistossa on neljä luonnonsuojelualuetta; Niskalan puulajipuisto, Ruutinkosken rantalehto, Pitkäkosken rinnelehto ja Haltialan aarnialue.

Idea otettu: Hel.fi KESKUSPUISTO - metsä lähellä, luonto kaupungissa & Keskuspuisto. Puiston osaluokat-sivuilta.

Kirjailijanpuisto

Kirjailijanpuisto sijaitsee Töölössä, kahden kirjailijan, Minna Canthin ja Sakari Topeliuksen mukaan nimettyjen katujen välissä. Siellä on myös Mikael Lybeckin ja Karl August Tavaststjernan mukaan nimetyt kadut. Tästä tulee puiston nimi. Sinne on noin 15 minuutin kävelymatka Laakson alueelta. Puisto ei ole suuri. Se on jaettu pienillä puistokäytävillä seitsemään lohkokseen. Puistossa on pieniä runokylttejä, sponsorilogoja sekä historiallisia penkkejä. Puistossa voi käydä keskustelua, vaikka perinteisen paperille painettavan kirjallisuuden tulevaisuudesta näinä aikoina. Tai sitten ihan tutustua puiston kirjailijoihin.

Idea otettu: Penkkiurheilija.blogspot. 2011. Kirjailijanpuisto-sivulta.

Uimastadionin koripallokenttä

Osoite: Hammarskjöldintie 5, 00250 Helsinki

Kyseisellä kentällä on nimensä mukaisesti mahdollisuus koripallon peluuseen.

Idea otettu: Helsingin kaupunki. Uimastadion / Koripallokenttä 1-sivulta.

Ratikkamuseo

Osoite: Töölönkatu 51 A, 00250 Helsinki

Ratikkamuseo sijaitsee Töölössä Kulttuuritehdas Korjaamon yhteydessä. Museoon on vapaa pääsy. Siellä pääsee istahtamaan vanhaan ratikkaan ja siirtymään hetkessä menneisyyden Helsinkiin. Museossa on vanhoja filmipätkiä ja matkalippuja. Lisäksi siellä on mahdollista istua kuskin paikalle ja harjoitella lipun leimaamista vanhan ajan tyyliin.

Idea otettu: Ratikkamuseo. Ratikkamuseo Töölönkatu 51A-sivulta.

Talvipuutarha

Osoite: Hammarskjöldintie 1 A, 00250 Helsinki

Talvipuutarha on eksoottisten kasvien keidas. Sinne on vapaa pääsy, mutta sieltä saa myös maksullisen opastuksen niin halutessaan. Puutarha on ollut yli 125 vuotta helsinkiläisten virkistys- ja kohtauspaikka. Se kutsuu viherretkelle kaikkina vuodenaikoina, sillä se on auki ympäri vuoden. Talvipuutarhassa on yli 200 erilaista kasvia; palmuja, kaktuksia ja muita mehikasveja, vanhanajan huonekasveja ja mm. noin 130-vuotta vanha kameliapuu. Sesonkiaikana siellä kukkii sesongin kasveja, esim. jouluna joulutähdet ja amaryllikset, pääsiäisen aikana pääsiäisliljat ja tulppaanit. Lisäksi kasvien lisäksi altaassa uiskentelee karppeja. Lisäksi siellä on kaktushuone, joka on kaktusten ja mehikasvien valtakunta.

Idea otettu: Helsingin kaupunki. Talvipuutarha-sivulta.

Luonnon tutkailu

Aistiretki metsään



Tehkää aistiretki lähimetsään. Johonkin, missä ei ihan lähellä olisi juuri muuta liikennettä, jotta pääsette nauttimaan pelkästään luonnosta. Tehkää siellä eri aisteilla koettavia ”harjoituksia”. Metsän ei tarvitse olla iso. Mukaan kannattaa ottaa istuinalustat, jos sellaiset on.

Miltä metsä näyttää?

Kävelkää metsässä. Tunnistakaa luonnossa olevia kasveja ja eläimiä. Voitte luetella vuoron perään, mitä näette.

Ottakaa osastolta mukaan luontokirja ja yrittäkää bongailla kirjassa esiintyviä kasveja tai eläimiä.

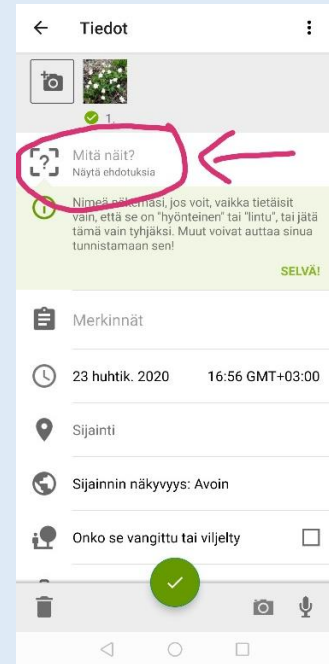
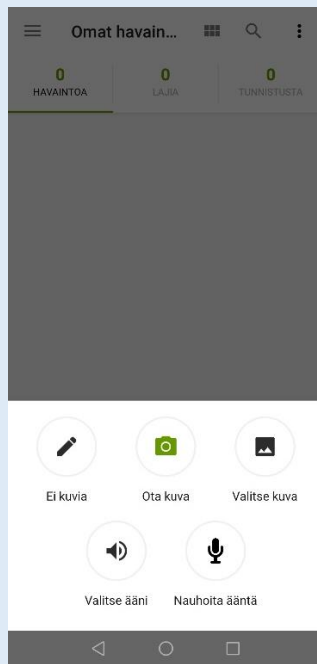
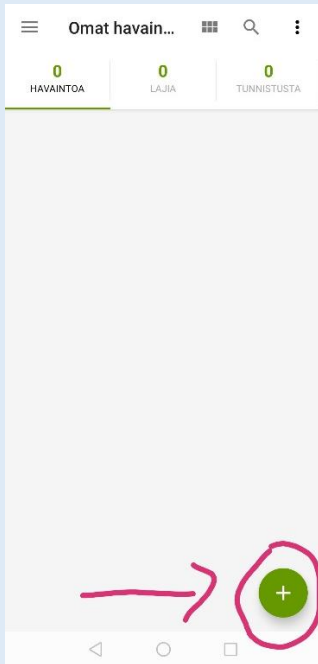
iNaturalist-sovellus

Mikäli luonnosta löytyy jokin laji, jota kukaan ei tunnista, voi matkapuhelimeen ladata iNaturalist-sovelluksen ja kokeilla sitä kautta tunnistaa laji. Alla havainnollistavia kuvia, joissa käytetty esimerkkinä luonnosta itse otettua kuvaa valkovuokosta:

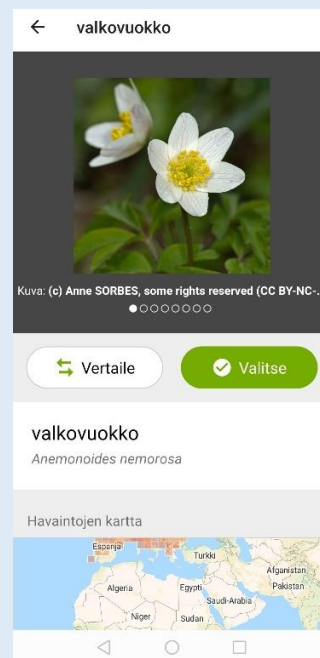
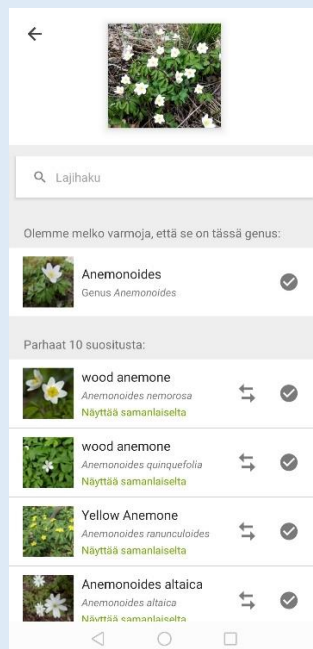
1. Valitse ladattava tiedosto

2. Voit ladata joko kuvan tai äänen

3. Klikkaa ”Mitä näit”



4. Sovellus etsii tiedoston perusteella ehdotuksia lajiksi, tässä vaiheessa englanniksi. Klikkaa ”Näyttää samalta” (mikäli näyttää samalta), niin saat tietää lajin nimen suomeksi.





Miltä metsä tuntuu?

Ajatus seuraavaan osioon saatu: Yle 2015. Oletko halannut puuta? -sivulta.

Tehkää harjoitus, jossa potilaat rupeavat silmäilemään metsän eri pintoja, ja käyvät kokeilemassa, miltä eri pinnat tuntuvat sormen päissä. Esimerkiksi miltä risut, kävyt ja kivet tuntuvat. Jos ei halua kokeilla, harjoituksen voi tehdä mielikuvaharjoituksena myös.

Puun halaaminen



Puun halaaminen saattaa tuntua kiusalliselta ja nololta. On kuitenkin tutkittu, että puun halaamisella on hyötyjä, sillä se hoitaa monipuolisesti ihmiskehoa. Luonnossa ihminen tutkitusti ajattelee vähemmän ja huomio siirtyy päästä kehoon. Puun halaaminen aktivoi aisteja. Kun aistit herkistyvät, pään sisäinen hullunmylly ei ole kaiken huomion keskipisteenä. Puuta halatessa tarkkaavaisuus säilyy paremmin nykyhetkessä. Puu ei vaadi mitään, etenkin sanoja. Puun kanssa voi olla täysin oma itsensä, se ei tuomitse. Se seisoo vakaasti paikallaan, tarvittaessa kuuntelee ja huokailee lempeästi. Puut puhdistavat ilmaa, mutta on myös mahdollista, että ne puhdistavat ihmiskehon ja mielen.

Ohjaa potilasta valitsemaan puu ja halaamaan sitä. Ohjaa potilasta miettimään, mitä tuntemuksia puu hänessä herättää. Miltä puu tuntuu? Miltä se tuoksuu? Entä miltä sen pinta näyttää, mitä eri muotoja ja värivivahteita siinä on? Kuuluuko puusta kohinaa? Ainakin tuulen suhinan voi kuulla puun latvoissa. Vanhaan runkoon painautuessa voi tuntea olevansa osa elämän ikuista ketjua. Puu on voinut humista siinä jo satoja vuosia, ja tulee humisemaan vielä todennäköisesti pitkään. Esim. mänty voi elää jopa 800-vuotiaaksi. Myös kuollut kelo voi olla hyvä halattava, sillä kuollessaan puu antaa elämän tuhansille muille lajeille.

Puuta halaamisen yhteydessä voi miettiä seuraavia ajatuksia ja kasvattaa itsetuntemusta:

Mitä minä tarvitsen nyt?

Millaisessa paikassa mieleni voi levätä?

Mikä puu kutsuu minua ja minkä takia?

Millainen oloni oli ennen puun halaamista ja millainen sen jälkeen?

Tämän jälkeen ohjaa potilasta valitsemaan toinen puu, ohjaa tunnustelemaan onko siinä eroa edellisen puun kanssa.

Miltä metsä kuulostaa?

Luonnon äänien kuunteleminen auttaa stressistä ja negatiivista ajatuksista poispääsemistä. Luonnon äänet auttavat mieltä rauhoittumaan. Luonto on niin tehokas rentouttaja, että pelkästään ääni riittää tuottamaan myönteisiä vaikutuksia.

Ohjaa potilaita ottamaan mukava asento. Ohjaa heitä laittamaan silmät kiinni ja ihan kaikessa rauhassa alkamaan kuuntelemaan metsän ääniä. Kuuluuko tuulen huminaa, lintujen laulua vai eikö kuulu mitään? Mikä ääni kuuluu kovimpana, entä mikä hiljaisimmin? Harjoitus voi kestää 5-10 min.

Lopussa voidaan käydä yhdessä läpi, mitä ääniä kuului.

Idea seuraavaan osioon saatu: Yle 2018. Luonto on tehokas stressin purkaja, jopa toimistossa - 15 minuuttia luontokuvaa ja -ääntä riittää mielialan kohenemiseen-sivulta.

Miltä metsä tuoksuu?

Ohjaa potilaita ottamaan mukava asento. Ohjaa heitä alkamaan haistelemaan metsän tuoksuja. Mitä tuoksuja siellä on? Tuoksuuko esim. havut, ruoho, sammal, muta, lehdet, marjat?

Toinen vaihtoehto on ohjata potilaita kävelemään pitkin metsää ja etsimään uusia tuoksuja.

Lopussa voitte käydä läpi, mitä tuoksuja löytyi.

Miltä metsä maistuu?

Voitte vielä käydä läpi, mitä metsän antimia voi syödä ja mitkä ovat ajankohtaiset metsän herkut tällä hetkellä.



Suklaajooga



Suklaajooga

Ideana on ohjata potilaita rentoutumaan, keskittymään ja nauttimaan. Lisäksi suklaan nauttiminen yhdessä kertoo, että on sallittua herkutella välillä. Yhteinen joogahetki myös lisää yhteisöllisyyden tunnetta ja vahvistaa sosiaalista yhteen kuuluvuutta.

Taustalle voi laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia esimerkiksi YouTubesta, josta löytyy hyvää musiikkia aiheeseen liittyen esimerkiksi hakusanalla ”jooga musiikkia”. Ohjaaja voi antaa suklaata liikkeiden välissä siten, että potilaat keskittyvät välissä nauttimaan ja keskittymään suklaan makuun tai sitten liikkeiden aikaan. Mikäli suklaata antaa siten, että potilas syö ja tekee liikkeitä samaan aikaan, on tärkeää huomioida ja tiedostaa potilaiden kunto ja aspirointi riiksi.

Joogassa voi käyttää aiempia joogaliikkeitä, jota ”Hyvän mielen jooga” ohjeessa kerrotaan tai tehdä jotakin aivan uusia rauhallisia joogaliikkeitä, kuten hartioiden pyöryttelyä, pään viemistä hartialta toiselle pään omalla painolla tai vaikka kasvojen jumppaa. Kasvojen jumppaa voi tehdä esimerkiksi rypistämällä kasvot niin ryppyyn kuin saa ja sen jälkeen rentouttaa kasvot. Tai voi tehdä eri ilmeitä ohjeistetusti, jolloin jumpataan kasvojen useita lihaksia.

Lisäksi voit kertoa potilaille suklaan hyödyistä ryhmän aikana.

Suklaan hyödyt

Suklaalla on sen hyvän maun lisäksi useita tutkittuja terveyshyötyjä. Sillä on niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin hyötyjä. Suklaata valikoidessa tulee kuitenkin huomioida, että käytetty suklaa on vähintään 70 % kaakaota sisältävää **tummaa** suklaata sekä se, että sitä nautitaan hillitty määrä, korkeintaan noin 60 g päivässä, jotta päivittäinen kalorimäärä ei kuitenkaan ylity. Hyvinvointia tukevat ominaisuudet perustuvat suklaan raaka-aineena käytettäviin kaakaopapuihin sekä niiden sisältämiin ainesosiin. (Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla; AskelTerveYTEEN. 20 uskomatonta faktaa suklaasta.)

Tutkimukset osoittavat, että tumman suklaan sisältämät flavonoidit suojaavat kehoa monilta eri sairauksilta. Flavonoidit voivat vähentää sydänsairauksiin, tyypin 2 diabetekseen, syöpään, masennukseen, lihavuuteen sekä suolistobakteereihin liittyviä tulehduksia. Lisäksi tumman suklaan on huomattu laskevan verenpainetta sekä vahvistavan verisuonia ja ehkäisevän myös niiden kalkkeutumista. Suklaa voi parantaa verisuonten seinämien joustavuutta sekä edistää näin verenkiertoa. Kaakao sisältää oleiinihappoa, joka nostaa hyvän kolesterolin määrää verenkierrossa. (Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla; AskelTerveYTEEN. 20 uskomatonta faktaa suklaasta.)

Lisäksi tumman suklaan sisältämät flavonoidit voivat suojata ihoa auringon UV-säteilyltä. Flavonoidit voivat tehdä ihosta vahvemman ja sileämmän sekä ehkäistä ihon kuivumista. Tumma suklaa voi myös ehkäistä ryppyjen syntymistä. Suklaan sisältämät antioksidantit pitävät ihon nuorekkaana ja hehkuvana, sillä ne hidastavat soluissa vapaiden radikaalien haittavaikutuksia. Tumma suklaa myös voi ehkäistä hampaiden reikiintymistä, sillä kaakaopapujen sisältämät ainesosat ovat antibakteerisia ja puhdistavat hampaat bakteereista. (Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla; AskelTerveYTEEN. 20 uskomatonta faktaa suklaasta.)

Tumma suklaa vähentää väsymystä ja antaa energiaa. Brittitutkimuksen mukaan tumma suklaa antaa pyöräilijöille lisäpuhtia. 40 gramman päivittäinen annos kahden viikon ajan näkyi pyöräilijöiden hapenkulutuksessa sekä suorituskyvyssä. Tämä on sovellettavissa myös muihin urheilulajeihin. On huomattu, että jo yksi pala tummaa suklaata voi antaa tarpeeksi energiaa 150 metrin mittaiselle juoksumatkalle. (Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla; AskelTerveYTEEN. 20 uskomatonta faktaa suklaasta.)

Lisäksi brittitutkimuksen mukaan kaakaon sisältämä teobromiini lievittäisi yskää jopa perinteistä yskänlääkkeessä käytettävää kodeiiniakin tehokkaammin. Lisäksi suklaan flavonoidien on todettu vaikuttavan mahdollisesti suotuisasti insuliinin tuotantoon, eli sillä on todettu olevan yhteys myös verensokerin tasapainottamisessa. Nauttimalla suklaata voi myös hillitä jomotusta ja kipuja, sillä suklaa on luonnollinen kivunlievittäjä. (Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla; AskelTerveYTEEN. 20 uskomatonta faktaa suklaasta.)

Lisäksi tumma suklaa voi, niin uskomattomalta kuin se kuulostaakin, auttaa laihtuksessa. Tumma suklaa pitää herkkuhimon loitolla sekä antaa kylläisyyden tunnetta rasvahappojen edetessä hitaasti mahalaukussa. Aivot saavat viestejä vatsasta, ettei enempää täytettä enää tarvita. (Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla; AskelTerveys. 20 uskomatonta faktaa suklaasta.)

Suklaalla on myös mieleen vaikuttavia hyötyjä. Sen sisältämät aineet edistävät elimistön hyvän olon hormoneiden tuotantoa sekä serotoniinin tuotantoa. Suklaa auttaa myös parantamaan mielialaa ja rentoutumaan. Suklaan syömisellä on mahdollista myös parantaa muistin toimintaa sekä tehostaa keskittymiskykyä, sillä suklaan flavonoidit lisäävät verenkiertoa myös aivoissa. (Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla; AskelTerveys. 20 uskomatonta faktaa suklaasta.)

Suklaan syömisestä ei siis kannata potea huonoa omaatuntoa. Kun nauttii tummaa suklaata muutaman kerran viikossa, siitä ei pitäisi olla mitään suurempaa haittaa. Tumma suklaa on sen verran täyteläistä, joten useimmiten sitä riittääkin suositeltu muutama pala kerrallaan, joten mikä sen parempi keino ylläpitää omaa hyvinvointia. (Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla; AskelTerveys. 20 uskomatonta faktaa suklaasta.)

Naurulla iloa elämään

Katsokaa yhdessä hauskoja YouTube-videoita ja äänestäkää, mikä on hauskein. Potilaat saavat myös ehdottaa itse videoita kilpailuun.

Mikään ei tuo ihmisiä yhteen, kuten nauru. Naurun tiedetään vähentävän jännitystä, parantavan yhteistyötä, kasvattavan luottamusta, inspiroivan positiiviseen ajattelutapaan, poistavan esteitä ihmisten väliltä, lisäävän motivaatiota, parantavan muistia, edistävän immuunisysteemiä, alentavan verenpainetta sekä lisäävän valppautta ja luovuutta. (Golden carers. 10 Activities To Make Seniors Laugh.)

Mielekästä tekemisen meininkiä oppaan innoittamana!

Lähdeluettelo

Verkkolähteet:

Aivoliitto. Musiikki antaa aivoille siivet. Viitattu 14.5.2020.

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>

Aivoliitto. Tanssi hoitaa aivoterveyttä. 2020. Viitattu 14.5.2020.

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/tanssi-hoitaa-aivoterveytta/>

AskelTerveysten. 20 uskomatonta faktaa suklaasta. Viitattu 6.4.2020.

<https://askelterveyteen.com/20-uskomatonta-faktaa-suklaasta/>

Duodecim. 2019. Viitattu 10.5.2020. <https://www.duodecim.fi/2019/11/06/liikunta-saattaa-hillita-geneettista-masennusriskia/>

Elizabeth Halper, Ph.D. 2018. Games to Play With Mental Illness Patients. Viitattu 9.5.2020.

<https://www.sportsrec.com/4140410/games-to-play-with-mental-illness-patients>

Expressive Therapist. 2020. Group Activities. Viitattu 20.4.2020.

<http://www.expressivetherapist.com/group-activities.html#>

Frisbeegolfradat.fi. Meilahti. Viitattu 10.4.2020. https://frisbeegolfradat.fi/rata/meilahti_helsinki/

Golden carers. 10 Activities To Make Seniors Laugh. Viitattu 18.5.2020.

<https://www.goldencarers.com/10-activities-to-make-seniors-laugh/4759/>

Golden carers. Balloon Games. Viitattu 18.5.2020. <https://www.goldencarers.com/balloon-games/3196/>

Hel.fi KESKUSPUISTO - metsä lähellä, luonto kaupungissa. Viitattu 3.4.2020.

<https://www.hel.fi/hel2/keskuspuisto/fin/1esittely/>

Helsingin kaupunki. 2015. Itsehoito. Viitattu 14.4.2020. <https://www.hel.fi/itsehoito/fi/tietoa-eri-aiheista/muisti-ja-mielenterveys/mielenterveys/>

Helsingin kaupunki. Eläintarhan urheilukenttä / Urheilukenttä. Viitattu 14.4.2020. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/ota-yhteytta/hae-yhteystietoja/toimipistekuvaus?id=40498>

Helsingin kaupunki. 2019. Frisbeegolf. Viitattu 10.4.2020. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ulkoliikuntapaikat/liikuntapuistot-kentat-ja-lahiliikuntapaikat/frisbeegolf>

Helsingin kaupunki. Kuntoradat. Viitattu 14.4.2020. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ulkoliikuntapaikat/kuntoradat/>

Helsingin kaupunki. Talvipuutarha. Viitattu 23.4.2020. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/muu-vapaa-aika/seikkaile/talvipuutarha/talvipuutarha>

Helsingin kaupunki. Uimastadion / Koripallokenttä 1. Viitattu 25.4.2020. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/ota-yhteytta/hae-yhteystietoja/toimipistekuvaus?id=42082>

Judith Belmont. 2016. 150 More Group Therapy Activities & Tips, www.belmontwellness.com. Viitattu 15.5.2020. <https://belmontwellness.com/wp-content/uploads/Making-a-Calming-Box.pdf>

Kabat-Zinn, J. 1992. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. Viitattu 13.5.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1609875>

Keskisuomalainen. Näin testaat läsnäolosi - rusinalla. 2012. Viitattu 14.5.2020. <https://www.ksml.fi/kotimaa/Nain-testaat-lasnaolosi---rusinalla/193252>

Keskuspuisto. Puiston osa-alueet. Viitattu 24.4.2020. <https://www.hel.fi/hel2/keskuspuisto/fin/3puistonosaalueet/>

[Kirjastot.fi](http://kirjastot.fi). Humallahden kalliot. Viitattu 25.4.2020. <https://www.kirjastokaista.fi/humallahden-kalliot/>

Korttipeliopas. Kasino. Viitattu 3.4.2020. <https://www.korttipeliopas.fi/kasino>

Korttipeliopas. Paskahousu. Viitattu 2.4.2020. <https://www.korttipeliopas.fi/paskahousu>

Korttipeliopas. Pokeri. Viitattu 2.4.2020. <https://www.korttipeliopas.fi/pokeri>

Korttipeliopas. Ristiseiska. Viitattu 3.4.2020. <https://www.korttipeliopas.fi/ristiseiska>

Kuntoplus. 8 hyvää syytä herkutella suklaalla. Viitattu 6.4.2020. <https://kuntoplus.fi/terveellinen-ruokavalio/8-hyvaa-syyta-herkutella-suklaalla>

Meillä kotona. 2017. Näin teet himmelin pilleistä. Viitattu 15.5.2020. <https://www.meillakotona.fi/artikkelit/nain-teet-himmelin-pilleista>

Meillä kotona. 2019. Herkkä käpysydän on kaunis näky sisustuksessa tai ulko-ovea koristamassa - katso ohje, jolla askartelet sydämen itse. <https://www.meillakotona.fi/artikkelit/kapysydan>

Meriläinen, M. 2019. Pelaamisen hyödyt. Viitattu 21.5.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelaamisen-hyodyt/>

Mielenterveystalo.fi. Tietovisat. Viitattu 10.4.2020. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietovisat/Pages/default.aspx>

Mielenterveystalo.fi. Turvapaikan luominen. Viitattu 19.5. 2020. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/vapaaksi_viiltelysta/Pages/tehtava_turvapaikan_luominen.aspx

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2015. Ajatusten seuraaminen - Mindfulness-harjoitus. Viitattu 14.5.2020. https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=ORKVfW46U7M&feature=emb_logo

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Jalkapohjat. Viitattu 15.5.2020. <https://soundcloud.com/user-582035810/jalkapohjat>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Kehon kuuntelun harjoitus 1. Viitattu 15.5.2020. <https://soundcloud.com/user-582035810/kehon-kuuntelu>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Rentouttava paikka. Viitattu 15.5.2020. <https://soundcloud.com/user-582035810/rentouttava-paikka>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Ystävällisyyttä itsellemme. Viitattu 15.5.2020. <https://soundcloud.com/user-582035810/ystavallisyutta-itsellemme>

Mökkielämää. 2018. Mökkiolympialaiset tulossa? Tässä parhaat mökkipelit ja lajit rentoihin olympialaisiin! Viitattu 8.4.2020. <https://www.mokkielamaa.fi/mokkiolympialaiset-ja-parhaat-lajit/>

Oiva. Hengityksen seuranta. Viitattu 16.5.2020. https://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php

Pasiassi.Com. Hertta Korttipeli. Viitattu 4.4.2020. <https://pasiassi.com/artikkelit/hertta-korttipeli>

Peltonen, V. 2017. HELPPO VENYTTELYRUTIINI - 10 JOOGALIIKETTÄ. ALOITTELIJALLE. Viitattu 14.5.2020. <http://vilmap.com/2017/11/08/helppo-venyttelyrutiini-10-joogaliiketta-aloittelijalle/>

Penkkiurheilija.blogspot. 2011. Humallahden kalliot. Viitattu 25.4.2020. <http://penkkiurheilija.blogspot.com/2011/12/humallahden-kalliot.html>

Penkkiurheilija.blogspot. 2011. Kirjailijanpuisto. Viitattu 25.4.2020. <http://penkkiurheilija.blogspot.com/2011/08/kirjailijanpuisto.html>

Pietikäinen, A. 2015. Tietoinen syvä hengitys. Viitattu 15.5.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=sO9t9TgMDdc>

PokerinSäännöt.com. Viitattu 3.4.2020. <http://pokerinsäännöt.com/>

PositivePsychology.com. 2020. 28 Mental Health Activities, Worksheets & Books for Adults & Students. Viitattu 18.5.2020. <https://positivepsychology.com/mental-health-activities-worksheets-books/>

Ratikkamuseo. Ratikkamuseo Töölönkatu 51A. Viitattu 25.4.2020. <http://ratikkamuseo.fi/nayttelyt/ratikkamuseo/>

Savon Sanomat. 2016. Loppuiko mökillä tekeminen? Kesäiset kisailut pelastavat tilanteen! Viitattu 3.4.2020. <https://www.savonsanomat.fi/viihde/Loppuiko-mökillä-tekeminen-Kesäiset-kisailut-pelastavat-tilanteen/788087>

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2013:10. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy Tampere 2013. Viitattu 11.5.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomen mielenterveys ry. 2020. Luovuus antaa voimavaroja arkeen. Viitattu 19.5.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/luovuus-antaa-voimavaroja-arkeen>

Taidekoti.com. 2018. SUPERIHANA YSTÄVÄNPÄIVÄIDEA JA 10 SYDÄNASKARTELUA. Viitattu 08.5.2020. <https://taidekoti.com/2018/01/ystavanpaiva-askartelu/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 19.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Terveyskirjasto. 2016. Alaraajojen liikkuvuuden harjoittaminen. Viitattu 2.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p_artikkeli=tju00209

Terveyskirjasto. 2020. Impulssi. Viitattu 10.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01317&p_hakusana=virike

UKK-instituutti. 2014. Säännöllinen staattinen venyttely parantaa suorituskykyä. Viitattu 2.4.2020. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/saannollinen_staattinen_venyttely_parantaa_suorituskyky

Wikipedia. 2017. Viitattu 3.4.2020. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Macarena>

Wikipedia. 2020. I spy. Viitattu 08.5.2020. https://en.wikipedia.org/wiki/I_spy

Wikipedia. 2020. Suomen luonto. Viitattu 12.5.2020. https://fi.wikipedia.org/wiki/Suomen_luonto

Wikipedia. 2019. Hertta (korttipeli). Viitattu 4.4.2020. [https://fi.wikipedia.org/wiki/Hertta_\(korttipeli\)](https://fi.wikipedia.org/wiki/Hertta_(korttipeli))

Yhteishyvä. 2015. Tee itse moderni himmeli. Viitattu 15.5.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=GbfovbKvtvw>

Yle. 2018. Luonto on tehokas stressin purkaja, jopa toimistossa - 15 minuuttia luontokuvaa ja -ääntä riittää mielialan kohenemiseen-sivulta. Viitattu 10.5.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10564100>

Yle. 2015. Oletko halannut puuta? Viitattu 10.5.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/12/01/oletko-halannut-puuta>

Yle. 2015. Puhuminen auttaa elämän ongelmatilanteissa - valitse keskustelukumppani tarkoin. Viitattu 21.5.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-8232088>

YogaiaBlog. 2018. Joogaa aloittelijoille - Opi 5 helppoa joogaliikettä. Viitattu 14.5.2020. <https://blogi.yogaia.com/2017/06/joogaa-aloittelijoille-opi-5-helppoa-joogaliiketta/>

Kirjalähteet:

Arvonen, S. 2014. Metsämieli: Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Arvonen S). Pitää etsiä netistä tää kirja ja tehdä viittaus

Cray Theodore. 2010. WSOYpro Oy. Kiehtovat alkuaineet. Viitattu 1.5.2020

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, R., Muller, D., Santorelli's, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, F. 2003. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. Psychosomatic Medicine. Viitattu 15.5.2020.

Jaakkola, U. & Jaakson, S. 2017. Aivoterveyttä edistämään! Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 14/2017. Helsinki: Paintek Pihlajamäki. 1.5.2020

Kabat-Zinn, J. 2008. Kehon ja mielen viisaus. Tietoisien läsnäolon parantava voima. (suom. S. Takkala). Helsinki: Basam Books. 15.5.2020.