



EGENVÅRD

MUISTIPUISTO & MINDFULNESS

Suvikki Honkkila, Lyidia Kolehmainen, Robin Modig, Mia Sairanen & Nina Sutinen

Vad är Muistipuisto?

- **Muistipuisto = Minnespark**
- En lättanvänd webbplats
- Ger information, görande och praktiska tips som stöder hjärnhälsan, lär medlen som främjar hjärnans kompetens
- Är utvecklat i samarbete med **Miina Sillanpää Fond** och **Minnesförbundet** åren 2016-2018
- Webbssidans: **www.muistipuisto.fi**

För vem är Muistipuisto ämnad?

- **Till minnesjuka**, deras anhöriga och volontärer som arbetar i minneföreningar
- **Till egenstyrd rehabilitering** när hjärnans kompetens har försämrats
- Till gemensamt görande med de nära
- Kan används **i grupper** med volontärer och kamratinstruktörer samt proffs
- För att befodra hjärnans kompetens och underhåll förebyggandevis
- **För alla bedagade, som är intresserade av sin hjärnhälsa**

Om hjärnhälsa

- I minnessjukdomar lönar det sig att aktivera kognitiva funktioner (minne, uppmärksamhet, gestaltningsförmåga, slutledningsförmåga)
- En degenerativ sjukdom kan inte stoppas, men negativa förändringar kan fördröjas
- Idéen är att öva kunskaper som kan används även i vardagen för att höja **livskvalitet**

Hur använder man Muistipuisto?

- Med dator eller smart apparat
- Wifi eller mobil
- Muistipuisto har optimerats och testats med följande webbläsare: Chrome, Safari, Firefox, Android v5.0 och nyare versioner, Microsoft Edge, Internet Explorer 11 och nyare versioner
- Muistipuisto är en säker miljö att lära sig använda digitaliska servicer
- Med hjälp av funktionen "Favoriter" hittar man sina egna favoritinneåll

Hur använder man Muistipuisto?

- Virtual tränare **Aatos** leder och ger tips på sajten
- Utvecklarna rekommenderar att använda **en stödperson** om det behövs, för att användningsupplevelsen skulle vara bättre och fördelarna mer vidsträckta
- **Att öva effektivt:**
 - 3 – 5 övningsstunder per vecka i ett lugnt ställe
 - Lämplig, tillräckligt utmanande nivå
 - Kombination av mångsidiga kognitiva övningar samt motion, avkoppling och/eller Mindfulness träning

Sätt att använda sajten

- Att minnas tillsammans
 - Ett bra sätt att befrämja hjärnhälsa och höja humöret
 - Särskilda generationsminnen där personliga erfarenheter blir en del av en generations gemensam berättelse
 - Se t. ex. foton & frågor om olika tiders matvanor och skolgång
- Musik aktiverar alla hjärnans områden
 - Lyssna t. ex. på kända låter och svara på frågesport om deras lyrik
 - Gör motionsprogram i takt av finsk musik

Muistipuisto är meningsfull

- Användare-utvecklarna tycker att Muistipuisto är nyttig
- Muistipuisto har piggat upp och aktiverat människor, hjälpt förmågan att koncentrera sig, lett till hjärnhälsosamma livsvanor och bragt meningsfullt görande till vardagen
- För att få den bästa nyttan av Muistipuisto, måste man använda det regelbundet och långsiktigt

Exempel på aktiviteter

- Frågesport:
 - [Sananlaskut](#) (ordstäv)
 - [Musiikkivisat](#) (låter med finsk lyrik)
- Spel & övningar:
 - [Spel med mönster](#) (stöd för gestaltningsförmågan)
 - [Övning, nivå 3](#) (uppmärksamhet & minne)
- Motionsträning:
 - [Omenat koriin](#) - träning som använder föreställningar om en äppelträdgård
 - [FolkJam](#) - motionsträning med finsk inflytelse
 - [Mattips & frågesport](#), [Mindfulness & annat nyttigt](#)

Mindfulness

- Vad är Mindfulness?
- Vad har man för nytta av det?
- Hur går det att utöva?
- Var hittar man information om Mindfulness?

Vad är mindfulness?

- Mindfulness betyder sinnesnärvaro eller medveten närvaro
- Mindfulness är en metod som kan användas för att hantera stress och oro
- Går ut på att du fokuserar på det som finns i just denna stund, att vara fullt medveten om vad som sker i nuet utan filter och utan att bedöma det som sker

Vad har man för nytta av det?

- Minskar stress, smärta, sömnproblem och psykiska besvär såsom ångest och depression
- Mindfulness kan hjälpa dig att förstå hur du agerar och varför. Du observerar dig själv, dina tankar, känslor, hur det känns i kroppen och hur du beter dig
- Du kan lära dig vilka mönster och teman som finns i ditt liv
- Genom att du blir mer medveten, acceptera och se det som det är, blir det också möjligt för dig att påverka ditt agerande och att påbörja en förändring.

Hur går det att utöva?

- Lätt att utöva var som helst ensam eller i grupp
- Du behöver ett lämpligt utrymme och lite tid
- dirigera din uppmärksamhet till upplevelsen av nuet, med nyfikenhet, öppenhet och acceptans
- börja med att observera dina andetag och din kropp
- fokusera på att observera din upplevelse utan att döma tankarna och känslorna som kan uppstå – låt dem bara ske

Var hittar man information om Mindfulness?

- finns mycket information på nätet
tex. <https://mindfulnessportalen.se/> <https://www.mindfulnesscenter.se/>
- Mindfulness övningar på youtube och applikationer till telefonen
- Tips på böcker: [Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans](#)
- av [Lundblad, Katarina, Palmkron Ragnar, Åsa](#)
- [Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro](#)
- av [Schenström, Ola](#)
- [Allt du kan se när du saktar ner : hitta lugn och ro i en hektisk värld](#)
- av [Sunim, Haemin](#)

Mindfulness övningen nummer 1

- God morgon/ God dag/ God kväll och välkommen. Vi är studerande från Yrkeshögskolan Metropolia som ligger i Finland.
- Jag heter (_____) och nu ska vi lära oss Mindfulness! Vi har valt två Mindfulness övningar som vi ska presentera er. Den här första Mindfulness övningen är en andningsövning som ska ta cirka 5 minuter.
- Först kan ni välja en stol och vänligen sitta ner, tack. Under den här övningen är det viktigt att ni sitter bekvämt så att ni kan sitta stilla för cirka 5 minuter och ta det lugnt.

Mindfulness övningen nummer 1

- Sitta på så sätt att din rygg stödjer mot ryggstöd och dina fotsulor är mot golvet. Hålla din kroppsställning lineär. Du kan lägga dina händer på dina knän eller på armstöd om det känns bra.
- Du kan sluta ögonen om du vill.
- Nu fokusera på andningen. Andas in... och andas ut. Känna hur bröstkorgen stiger upp när du andas in... och går ner när du andas ut. Fortsätta på så sätt för en stund.

Mindfulness övningen nummer 1

- Andas in... och andas ut. Känna vad du känner på kroppen. Känner du kallt? Känner du varmt? Har du smärtor?
- Bara uppfatta vad du känner på kroppen. Känna vad du känner, det är helt okej. Och nu fortsätta andas in...och andas ut. Fokusera på andningen. Hur känner andningen på din kropp?
- Om du märker att dina tankar är annanstans, ge ditt fokus tillbaka till andningen. Andas in... och andas ut. Känna hur bröstkorgen stiger upp när du andas in... och går ner när du andas ut. Fortsätta på så sätt för en stund.
- Nu kan du öppna dina ögon.
- Vad tyckte ni om den här övningen?

Mindfulness övningen nummer 2

- Tre minuter paus
- Innan denna paus, ändra din position. Ta en position som representerar värdighet och vaksamhet. Ryggen är rak men inte styv. Axlarna är avslappande. Brösten öppnar. Om du vill, du kan stänga ögonen.
- I det första steget kommer vi att vara medvetna om vad som händer just nu. Fokusera på din inre upplevelse och fråga, vad känner jag just nu? Vilka tankar jag har? Vad känner jag just nu? Du bestämmer vad du känner.
- Vad känner du i din kropp just nu? Känner du kanske någon spänning? Nu vet du vad som händer precis just nu.

Mindfulness övningen nummer 2

- Andas och känna hur din mellangärde rör sig. Känna hur din mellangärde sträcker sig lite i varje inspirerande, och slappnar av i varje expiration. Känna andningen hela vägen när du andas in och ut. Känna nuet. Om tankarna börjar vandra runt, försök försiktigt att fokusera på andningen.
- Var medveten om din position och ansiktsuttryck. Hur känns hela kroppen? Om du känner påhäng, försök att andas igenom dessa känslor. Kanske känner du hur hela kroppen slappnar av efter varje andetag.
- Och nu, ta med den utvidgade expansiva medvetenheten till denna dag. Tack.