

Kulttuuritundlik mälutreening Soome näidetel

Siiri Jaakson
sotsiaalala MA, mälunõustaja, mälutreener

Suomen
monikulttuurinen
muistikeskus ry

MUKES .fi



Mitmekulttuuriline mälukeskus MUKES

- asutatud aastal 2020;
- ainus ettevõte (NGO) Soomes, kes edendab kultuuritundlikku mälutööd, kasvatades mäluintervise lugemise oskust Soomes elavatel vähemusrahvusest eakatel;
- eesmärgiks on toetada erikeelseid, mäluhäiretega eakaid dementsuse õigeaegsel diagnoosimisel ja teenustele pääsemisel.

MUKES taust

- 2004-2015 Mälunõuandla Helsingis, mh vene- ja eestikeelsetele, venekeelsete dementsete omasteholdajate tugirühm
- 2015-2020 ETNIMU projekt
- 2016 Mälutreeningu kursus Tallinnas, MTÜ 65b, ETNIMU materjalid

Soomes elab statistikaameti (2019) andmetel u. **5,5 miljonit** elanikku

- **200 000** inimesel on kerge kognitiivne häire ja **193 000** inimest, kellel on arenev mäluhäire Viramo & Sulkava 2015, 35
- u. **420 000** erikeelset inimest, kellest üle 55 aastaseid on **57 591** ja see number kasvab igal aastal **4000** võrra

Suurimad keelelised vähemusrühmad Soomes:

- Vene- ja eestikeelsed immigrandid endisest Nõukogude Liidust. Üksiti on see suurim grupp
- Järgnevad arabia-, somali- ja inglisekeelsed rühmad

Kultuurilised vähemused Soomes:

- soomerootslased, saamid, romanid, juudid ja tatarlased.
- Soome Roma vähemusrühma kuulub u. **10 000–15 000** inimest - täpne nr ei ole lõplikult teada.



Pilt: Soome
muistiasiantuntijat ry,
ETNIMU-toiminta

Soome keeleline ja kultuuriline mitmekesisus kultuuritundliku mälutöö alusena

Mitmemõõtmeline jäämägi mälutöös



Kuva: Jen-Christophe ANDRE Pixabay

Dementsuse
diagnoosimine

Dementsuse
tuvastamine läbi
testimise

Teadmine
mäluhaigustest

Mäluhäired



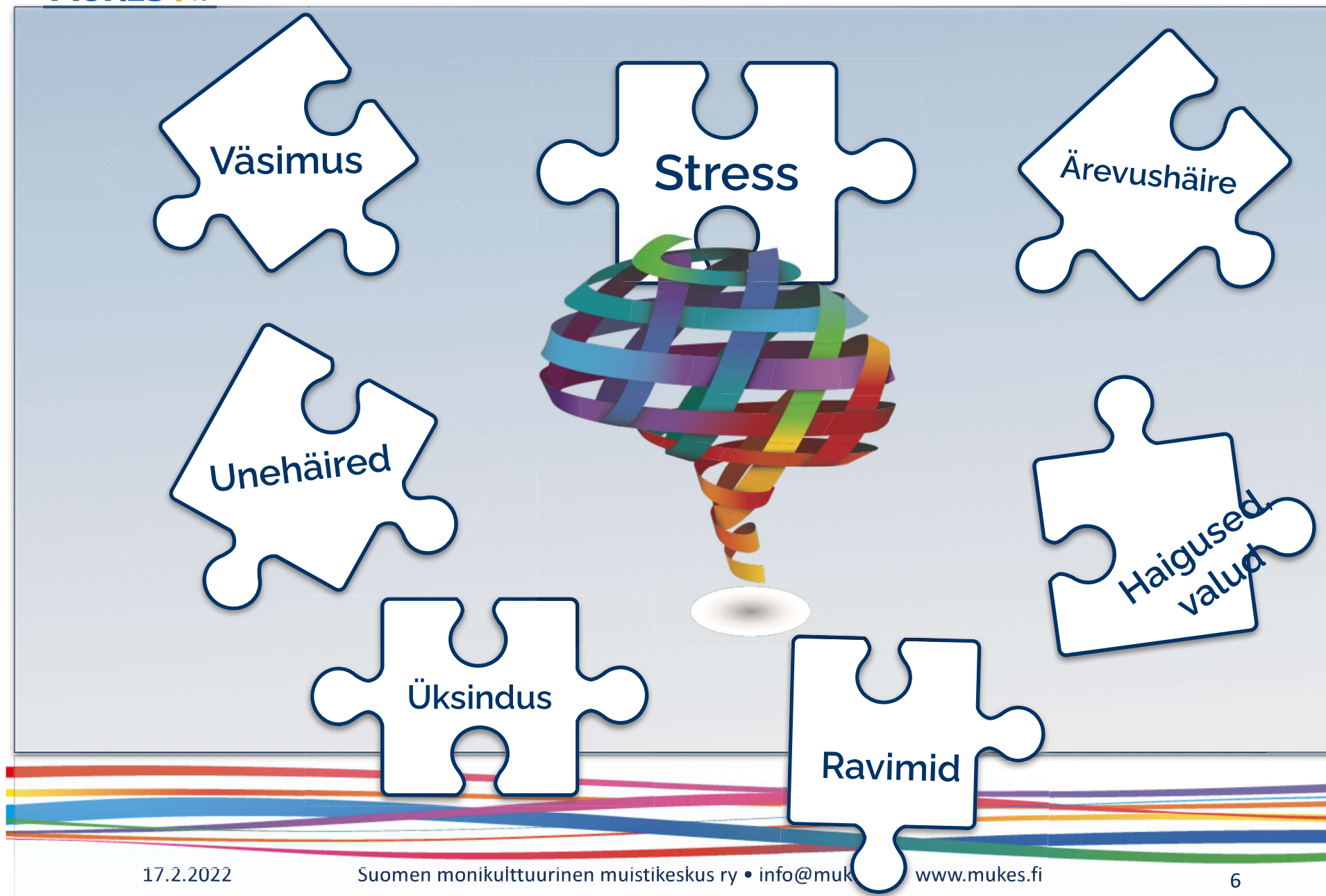
Erinevad stardipunktid abi küsimisel ja saamisel

Erinevad arusaamised mäluhaigustest ja
dementsusest

Terviseandmete lugemise oskus

Taustale baseeruv lõhik teenustele pääsemisel

Mälu toimimist mõjutavad faktorid



Alzheimeri tõbi kulgeb tavaliselt staadiumitena

VARAJANE STAADIUM

- Oma tahe on säilinud ja inimene ei ole allutatav.
- Rahaasjade korraldamisel, nagu pangaväljavõtte mõistmisel või arvete maksmisel võib esineda

KERGE STAADIUM

- Võime lahendada keerulisi probleeme on vähenenud ja võib esineda keelelisi raskusi.
- Inimene saab igapäevaeluga veel iseseisvalt hakkama.

KESKMINE STAADIUM

- Raskused keerulisemast kõnest aru saamisega ja eneseväljenduse tõrked.
- Haige inimene sõltub teiste inimeste toest ja abist.

RASKE STAADIUM

- Igapäevaste toimingutega iseseisvalt hakkama saamine on raskenenud.
- Haige inimene vajab ööpäevaringset järelevalvet ja abi. Tavaliselt muutub selles staadiumis üksinda elamine võimatuks.

ETNIMU materjalid on kättesaadavad eesti-, vene-, soome-, somali- ja inglise keeles

Harjutusi aju aktiveerimiseks 1

Juhendisse on kogutud 22 koordineerimis- ja keskendumisharjutust. Liikumisülesanded toetavad aju tervist, parandades aju ja lihaste omavahelist koostööd

Harjutusi aju aktiveerimiseks 2

26 erinevat harjutust mälu treenimiseks. Nende harjutuste näitel saate edaspidi ise luua uusi ülesandeid, mida oma rühmale välja pakkuda. Harjutades tähelepanu- ja keskendumisvõimet, suudame endale vajalikke asju emotsioonide põhjal paremini meelde jätta.

Aju tervist edendama!

Aju tervise halvenemine ja mäluhäired ei sõltu keelest, kultuurist ega rahvusest. Juhend on mõeldud ka vanematele inimestele, kes tunnevad huvi oma aju tervise edendamise ja mälu seotud teemade vastu. Käesolev juhend koondab peamised teemad lihtsalt loetavaks tervikuks.

Materjal dementsuse ja mälu treeningu kohta

Eestikeelne: https://mukes.fi/pdfs.php?page_id=8&language=viro#

Venekeelne: https://mukes.fi/pdfs.php?page_id=8&language=venaja

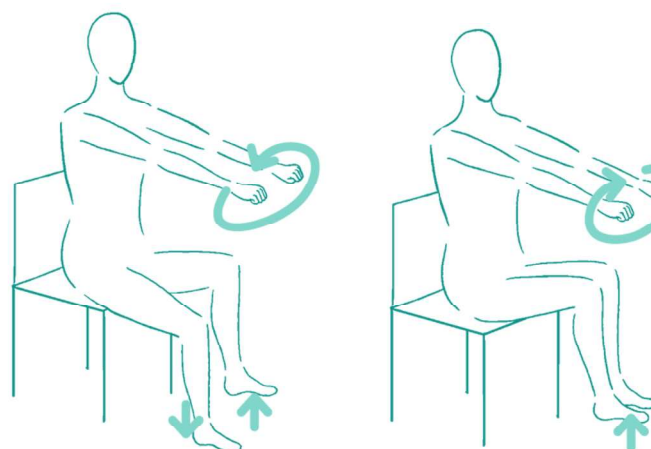
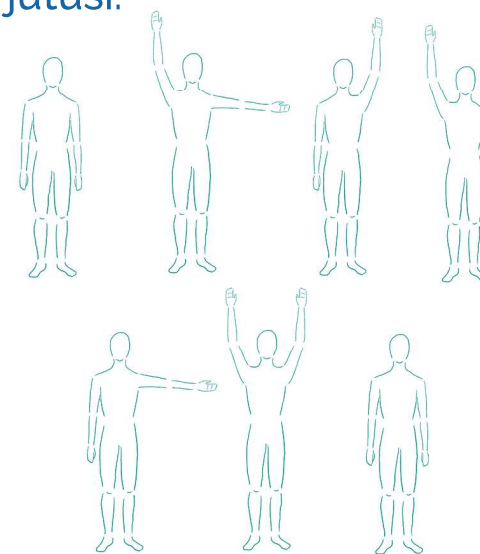
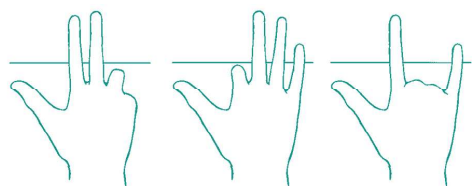


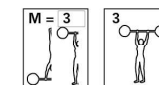
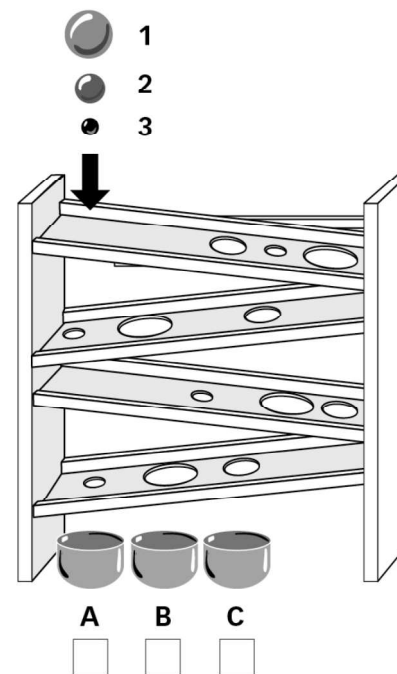
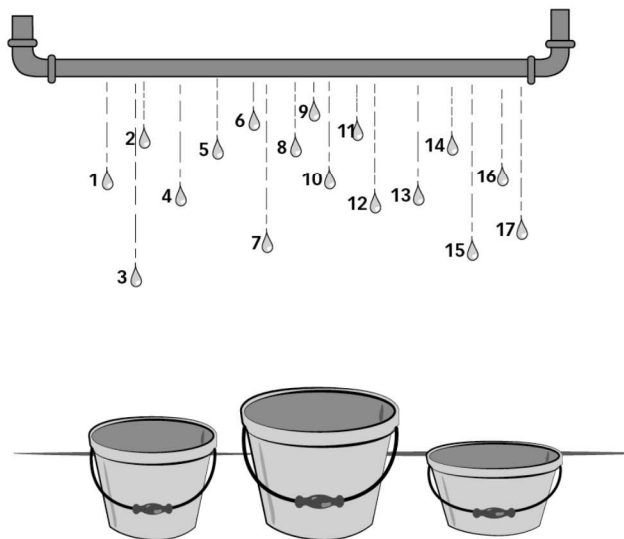
Koordinatsiooni ja keskendumise harjutused

Harjutused on koostatud nii, et need muutuvad järk-järgult raskemaks. Raskusastet võib muuta,

- lisades uusi liikumissuundi või kaasates harjutusse teisi kehaosi.
- Nii näiteks saab jalgade harjutusele juurde võtta liikumise kätele.
- Harjutusi võib sooritada seistes või istudes.

Mõelge koos rühmaga välja ka täiesti uusi harjutusi.



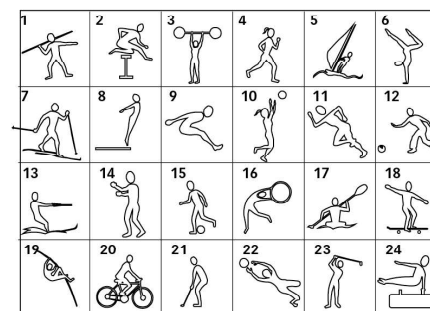
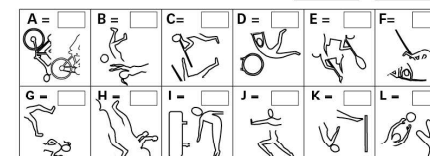


Harjutused mälu treenimiseks:

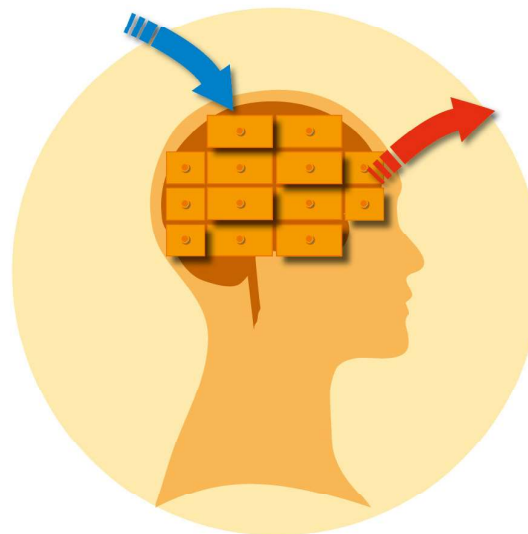
Harjutused on koostatud nii, et neid saab kasutada ennekõike rühmatunni läbiviimisel:

- arendades valitud teemal vestlusi, sõnamänge,
- kasutades käelist tegevust (värvimist) ja lisades uusi tegevusi.

Ülesandeid ja liikumisharjutusi võite omavahel siduda, et muuta tund elavamaks ja mitmekesisemaks.



Ajutervist edendama:



Juhend koosneb mälu funktsioneerimisega seotud materjalidest.

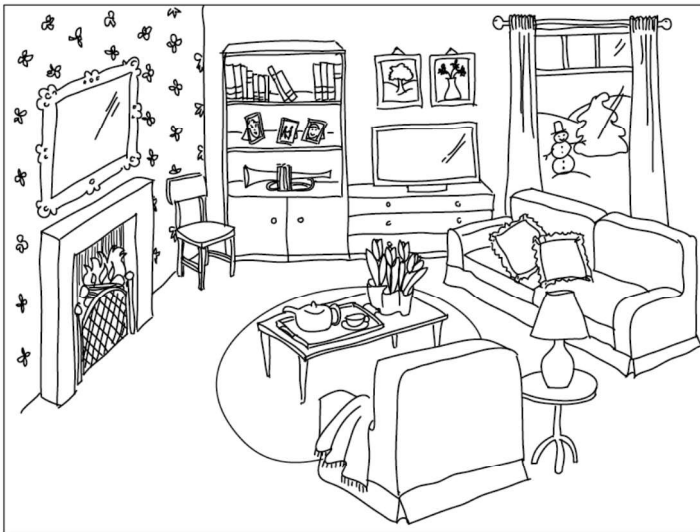
Koos harjutuste vihikutega moodustab juhend töövahendi, mille abil rühmajuhendajad saavad läbi viia kursust oma rühmas.

Näidis kursusepäev rühmas:

T-tähega

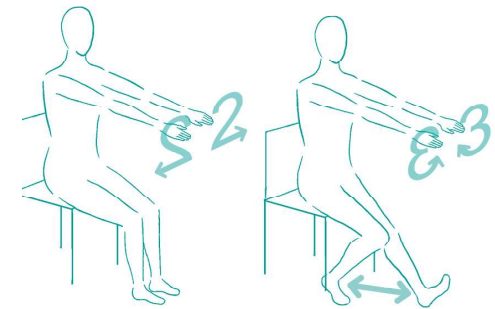
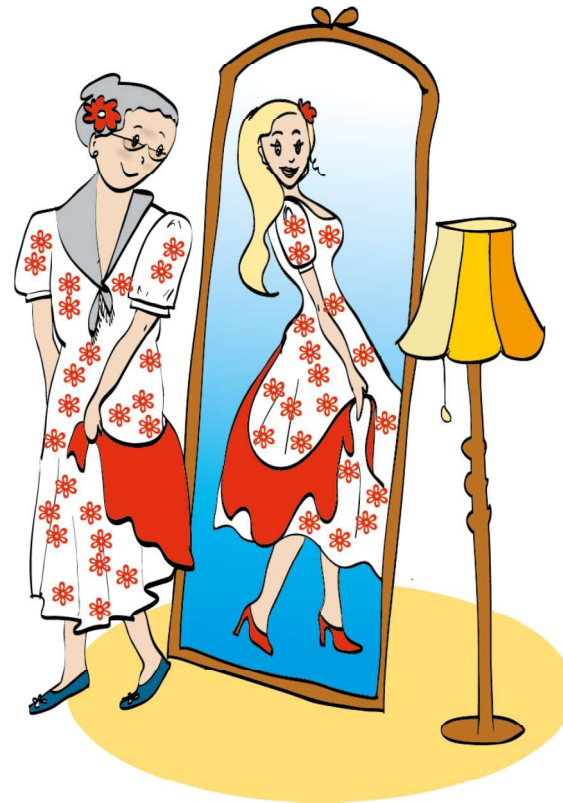
Millised asjad siin pildil algavad t-tähega? Ühel esemel võib olla ka mitu t-tähega nimetust.

- Värv pilt.
- Koosta pildist jutuke.
- Korda ülesannet, vahetades tähte.



Mälu toetamine

Head, aga ka halvad sündmused ning mälestused jäävad paremini meelde, sest need on seotud erinevate tunnetega.



Liikumine läbi lugude: Tarinaliikunta-kurssi

Kursus, kus käime läbi malus treeningusse liituvaid tehnikaid.

Lisaks kognitiivselele harjutustele suunatakse kursusel osalejaid kasutama oma mälu resursse parimal moel.

Kursusel räägitakse/ õpitakse:

- Ajutervis
- Oma mälu toimimise jälgimine
- Meetodid, mis toetavad mäletamist

Kursuse teemad:

- 1.osa Reis mäletamise maailma
- 2.osa Ostunimekirjast asukoha meetodini
- 3.osa Liikumine noorusesse
- 4.osa Numbrid meie ümber
- 5.osa Matkamine



Pilt:Suomen monikulttuurinen muistikeskus ry

Tänan!

Siiri Jaakson

Multicultural Memory Centre -
The Finnish Society for Memory Work

siiri.jaakson@mukes.fi
www.mukes.fi

