



KOPS-muistitreenit – ohjaajan opas

KOPS-muistitreenit on erityisesti eri taustoista tuleville ikääntyville suunnattu ryhmätoiminta, joka tukee muistia, sosiaalista vuorovaikutusta ja hyvinvointia. Malli pohjautuu FINGER-tutkimukseen, mutta se on muokattu selkokieleiseksi, visuaaliseksi, osallistavaksi ja kulttuurisensitiiviseksi.

KOPS-muistisääntö:

Kehollinen – pienet liikkeet virkistävät.

Opettavainen – tietoa terveydestä, muistista ja palveluista.

Pelillinen – tehtävät ja leikit aktivoivat aivoja.

Seurallinen – yhdessä tekeminen ja keskustelu ovat keskiössä.

Tapaamisen kulku esimerkki (1–1,5 h)

- Tervetuloa ja esittäytyminen
- Alkutehtävät (esim. tarjotinharjoitus, väripaperit)
- FINGER-sormimalli (yksi sormi kerrallaan)
- Keskustelu muistipalveluista ja vapaaehtoisuudesta
- Loppuleikki
- Kiitokset ja seuraavan kerran sopiminen

Ohjaajalle vinkkejä

- Perehdytä tulkki etukäteen.
- Käytä selkokieltä ja rauhallista rytmiä.
- Tue ymmärtämistä kuvin, elein ja esimerkein.
- Anna aikaa vastauksille ja hyväksy hiljaisuus.
- Kannusta pari- ja ryhmätehtäviin.
- Selitä käsitteet ja toista tarvittaessa.

FINGER-sormimalli

Peukalo – Terveellinen ruoka

Keskustelu ruoasta, tehtävä: nimeä vihreitä ruokia.

Tieto: monipuolinen ravinto tukee muistia ja toimintakykyä.

Etusormi – Fyysinen aktiivisuus

Keskustelu liikkumisesta, tehtävä: eri tahtiin käsien nostaminen.

Tieto: säännöllinen liike tukee kuntoa ja ehkäisee kaatumisia.

Keskisormi – Aivojumppa

Keskustelu muistin toiminnasta, tehtävä: leikki tai sanaketju.

Tieto: vaihtelevat aivotehtävät ylläpitävät muistia.

Nimetön – Uni ja rentoutuminen

Keskustelu unesta, tehtävä: rauhallinen hengitysharjoitus.

Tieto: uni tukee muistia ja keskittymistä.

Pikkusormi – Sosiaalinen aktiivisuus

Keskustelu yhdessäolosta, tehtävä: Jututtaja-parikeskustelu.

Tieto: sosiaaliset suhteet vähentävät yksinäisyyttä.

Kämmen – Sydän ja muisti

Keskustelu sydämen ja muistin yhteydestä, tehtävä: pulssin mittaus.

Tieto: sydänterveys tukee myös muistia.

Materiaalit

- Väripaperit, tarjotin ja 10 esinettä
- FINGER-sormikuva (tulosteena)
- ”Pieni opas muistitestiin” eri kielillä
- Palautekysely
- Kynät, paperia, mahdolliset pienet esineet tehtäviin

Muista: treenien tavoite on ilo, vuorovaikutus ja virkeys. Aivot rakastavat vaihtelua – hyödynnä rohkeasti uusia tapoja!

Lisätietoa ja harjoitteita:

www.mukes.fi

www.muistipuisto.fi

www.ryhmärenki.fi