

TEKSTI: Kristiina Hohti, Asahi Nordicin kouluttama ohjaaja

Asahia ohjaamaan

Jokunen vuosi sitten minua pyydettiin ohjaamaan vapaaehtoisena muistisairaiden asahiryhmää. Muistiohjaaja, joka oli jo parin vuoden ajan menestyksekkäästi vetänyt asahitunteja Helsingin Muistiyhdistyksessä, toivoi laajempaa jatkoa toiminnalleen. Epäroin kovasti, sillä ajattelin suurta vastuuta muistisairaiden parissa. Eihän minulla ollut minkäänlaista lääketieteellistäkään valmiutta tällaiseen toimintaan.

Muistiohjaaja kuitenkin rohkaisi minua, ja kun olin vielä kysynyt neuvoja Asahi Nordicin lääkäriltä Yrjö Mähöseltä, päätin ryhtyä toimeen.

Ensimmäiset kokemukset

Ensimmäisen vuoden ryhmäni oli melko pieni, vain noin 5-10 osanottajaa. Ryhmä koostui suurimmaksi osaksi aviopareista, joista toisella oli muistisairaus ja toinen oli omaishoitaja. Tämä asetelma helpotti aloittamista huomattavasti.

Ryhmän pieni koko auttoi myös luomaan henkilökohtaisen suhteen ohjattaviin ja ottamaan huomioon jokaisen yksilölliset ominaisuudet. Pian huomasin, ettei tällaisen ryhmän ohjaaminen eroa juurikaan muista. Aloitin varovasti vain asahin alkeissarjalla ja sen kombinaatioilla. Muistisairaat tekivät liikkeitä kukin tavallaan. Joillekin liikkeitä olivat aivan yksinkertaisia. Jotkut taas saattoivat tehdä joitakin yksityiskohtia ”väärin”, mutta en puuttunut niihin kuin vain yleisesti. Kohdistin vaivihkaa korjauksia lähinnä omaishoitajille, jotta he mahdollisesti kotiharjoittelussa voisivat korjata liikkeitä.

Alusta asti tuntui siltä, että koko ryhmä oli aktiivisesti mukana ja piti kovasti kokemastaan. Huomasin, ettei liikkeiden viimeisen päälle tehdyt suoritukset ole kaikkein tärkeintä, vaan tärkeätä on liikunta ylipäänsä ja myös ilo ryhmässä tekemisestä. Monet toistot tekivät liikkeitä tutuiksi ja loivat turvallisen osaamisen tunnelman. Vähitellen otin mukaan hiukan vaikeampiakin liikkeitä, mutta jätin kuitenkin kovin monimutkaiset liikesarjat pois.

Asahi laajemmin tutuksi

Jotta saisimme asahia enemmän yleiseen tietoisuuteen, teimme muistiohjaajan ja kuvaajan kanssa asahista kerտovan videon, joka julkaistiin muistiyhdistyksen sivuilla. Se poikikin joitakin uusia innostuneita ohjattavia, mutta



varsinainen läpimurto tapahtui vasta kun ennen seuraavan syyskauden alkua pidin ”Asahi tutuksi”-tapahtuman helteisessä puistossa. Sinne oli kerääntynyt monta kymmentä kiinnostunutta. Uusi lukukausi alkoi sitten niin, että ryhmä oli kasvanut isoksi 20-30 hengen joukoksi. Suuri osa ryhmästä kuului Muistiyhdistyksen päivätoimintaan, ja mukana tunnille tuli tueksi aina pari kolme ohjaajaa, jotka auttoivat joissakin hankalissa tilanteissa ja huolehtivat siitä, että ryhmä pysyi koossa saapuessa ja poistuessa. Ryhmän suuri koko toi uusia haasteita ohjaukseen, sillä ryhmä ei enää ollut niin intiimi ja lähestyttävä kuin alkuperäinen pikku ryhmäni oli ollut. Toki ajan myötä tuli tämäkin heterogeeninen joukko tutuksi.

Kaikki me olemme erilaisia

Oli jännittävää huomata, miten kovin erilaisia muistisairaat olivat ja miten eri tavoin asahiin suhtautuivat. Joku oli aina aurinkoinen ja kaikkeen ihastunut. Toinen taas oli innostunut, vaikka huitoi liikkeitä aivan miten sattui. Joku motkotti ärtyneenä ettei tällaista halua tehdä ja teki vähän väliä lähtöä, mutta jäi kuitenkin. Erään kasvoilla ei ilmekään värähtänyt, mutta liikkeitä sujuivat hienosti ikäänkuin hän olisi aina harjoitellut asahia.

Jotkut istahtivat tiiviisti tuoliin salin laidalle, eivätkä kerta kaikkiaan halunneet tehdä mitään. Ahdistavin tapaus oli eräs muistisairas, joka kulki ryhmän seassa täysin hukassa ja onnettomana, koska ei selvästikään ymmärtänyt missä ja miksi hän oli siellä. Onneksi mukana olleet ohjaajat pitivät hänestä huolta, eikä häntä parin kerran jälkeen enää tuotu tunnille. Monet tekivät liikkeitä aina väärinpäin ja heille oli turha esimerkiksi selittää, että käsivarren tulisi roikkua rennosti joissakin hartialiikkeissä. Ohjeistin liikkeiden oikeita tekotapoja kuitenkin aina, meni se perille tai ei.

Ääni on tärkeä

Eräs merkittävä huomio oli se, että ryhmä rakasti ääniä joidenkin liikkeiden yhteydessä. On esimerkiksi ”kobraliike” ja myös joitakin rentousliikkeitä, joissa käsivarren iskuja ja rentoja pudotuksia säestettiin aina voimakkailla ja monenlaisilla äänillä. Se tuntui todella tuovan suurta helpotusta ja iloa heille, ikäänkuin heillä olisi suuri tarve päästää sisältään patoutuneita tunteita. Kaikkein suurinta riemua heille tuotti tunnin päättävä rentousharjoitus, jossa koko keho, käsivarret ja kasvat rentoutettiin pudottautamalla alas kovaäänisesti ”plöristen”. Käytän tätä hyväntuulista loppurentoutusta kaikissa muissakin asahiryhmissäni, vaikkei se varsinaisesti asahisarjaan kuulukaan.

Yleisiä huomioita

Muistisairas ihminen voi asahin avulla harjoittaa monia kehon koordinaatioon ja hahmottamiseen liittyviä taitoja helposti lähestyttävällä tavalla. Liikkeiden hitaus, yksinkertaisuus ja toistot luovat onnistumisen tunteen, ja vaikka kaikkea ei tehdä ”oikein”, on liikkuminen ja omiin tunteisiin keskittyminen sinänsä ilman muuta tärkeää.

Ryhmässä tekeminen on myös terapeutista. Liikkeiden oikeat suoritustavat eivät ole tärkeintä, vaikka puhuin toki aina niistä. En myöskään vaatinut tiukkaa osallistumista, jos joku ei jollakin tunnilla halunnut. Seuraavalla tunnilla sitten...

Pidin joitakin kokonaisia 60 minuutin tunteja, mutta ne tuntuivat väsyttäviltä, joten päädyin siihen että 45 minuuttia on sopiva tunnin kesto. Ohjaajat kertoivat, että ryhmäläiset lähtivät aina mielellään tunnille ja palasivat myös rentoutuneina ja rauhallisina. Innostuneita kommentteja kuulin itsekin monilta tuntien lopuksi: ”Ai kun teki hyvää!” ”Onpa hyvä olo!” ”Niskajumit auenneet!”

Yhteenveto

Näiden parin vuoden kokemukset ovat olleet hyvin positiivisia. Malttia tosin tarvitaan ja vaatimukset ovat hyvä pitää kohtuullisina.

Niin kuin asahissa yleensäkin, tuntien suunnittelussa on lähtökohtana rauhallisuus ja helppous, mutta tässä sen on oltava vielä korostetumpaa. Ja todellakin: muistisairaiden ryhmäohjaus ei eroa paljoakaan tavallisista ryhmistä. Uskon, että asahin säännöllinen harrastaminen on hyväksi kaikille!

Vapaaehtoistyö Helsingin Muistiyhdistyksessä on ollut antoisaa ja palkitsevaa. Yhdistys tekee hienoa työtä.

Vapaaehtoiset ovat kullannarvoinen lisä toiminnassamme. Haemme nyt vapaaehtoisia mm. seuraaviin tehtäviin:

- säestäjä
- ulkoiluapu
- näytteleminen
- kuntotuokioiden ohjaaja

Kiinnostuitko?
Ota yhteyttä Teija Mikkilään
(teija.mikkila@muistiheisinki.fi,
p. 040 589 2776)

Helsingin Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen