

# Oppiminen ja miten neurologinen sairaus vaikuttaa siihen

Liisa Heimo-Vuorimaa

Työnohjaaja, HII

Neuroliikkujan polku-projekti 7.10.2014



# Olisin niin halunnut kukoistaa Kaarina Kaikkonen, 2013






# Oppiminen

- Opettamalla voi oppia paljon, kannustamalla voi oppia kaikki. (Goethe)
- Kaiken uuden oppiminen alkaa itsestä (Sydänmaalakka 2006).
- Siis millainen käsitys oppimisesta on ohjaajalla ja ohjattavalla.
- Oppiminen ei ole sama kuin opettaminen, liikuntaa ei voi oppia ilman omaa ponnistelua. Ei voi tehdä ohjattavan puolesta.
- Opettaminen, ohjaaminen, vertaistuki jne. tukevat oppimista, mutta eivät välttämättä tuota tai takaa oppimista.
- Opettaminen ja ohjaaminen voivat myös estää oppimista.





# Oppiminen on osa ihmisen kognitiivista toimintoista

- Oppiminen on monisyinen yksilön sisäinen prosessi, johon hän liittyy sekä itsessään että ulkopuolella olevaa tietoa, taitoa ja ohjausta.
- Edellyttää motivaatiotekijöitä, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa ja ovat dynaamisia.
- Optimaalinen oppimistila sisältää vuorovaikutuksen, kohtaamisen ja viestinnän jaetun tiedon, taidon ja ohjauksen lisäksi.
- Oppimiseen liittyvät aina tavoitteet ja arviointi.





# Kognitiiviset toiminnot mm.

(E. Okker Neuropsykologian erikoispsykologi, 2014)

- Tarkkaavaisuus ja keskittyminen, aloitekyky
- Muistaminen ja oppiminen; muistiin painaminen ja muistista palauttaminen
- Ajattelu ja hahmottaminen
- Päätelykyky ja päätöksenteko ja ongelmaratkaisutaidot
- Kielelliset toiminnot = puhutun ymmärtäminen, sanan hakeminen
- Toiminnan ohjaus = toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi
- Tiedon käsittelyn nopeus





# Oppiminen mahdollistuu, ohjaukseen liittyviä oppikirjoja on paljon.

- Keskeisintä on, **että ohjaaja oppii sen millainen oppija hänellä on.**
- Keskeistä on sen jälkeen **luoda sellainen ilmapiiri**, joka mahdollistaa oppijan mukaisen oppimisen ja sopivat menetelmät.
- Tiedätkö itse oman oppimistyylisi jonkun menetelmän suhteen; kuulo- tai näkömuistiin tukeutuva, aktiivinen osallistuja, harkitseva pohtija, ryhmäyksilöoppija, auktoriteettiin tukeva, omaa tietoa tuottava?
- Tehokas oppiminen edellyttää yleensä useamman oppimistyylin hallintaa.






# Oppimisen osatekijät

1. Tarkkaavaisuuden viriäminen; ulkoinen tai sisäinen tai pakko
2. Havainnoinnin suuntaaminen oppimisvaatimukseen
3. Motivaatiotekijöiden aktivoituminen; hyödyt, tyydyttävyys, tarve
4. Uuden tiedon kytkeminen jo olemassa olevaan tietoon tai taitoon
5. Kokeilu ja arviointi
6. Harjoittelu (esim. lihastoiminnan toisto) ja taas arviointi
7. Muodostuu vähitellen sisäistetyksi tiedoksi tai taidoksi jopa rutiiniksi





# Oppimisen takana ovat myös ajatusmallit tai skeemat ja ihmisen temperamentti

- Ajatusmallit ovat kaiken toiminnan taustalla
- Esim. miten kävellään, ajetaan pyörällä, tapa toimia
- Sisältävät arvot ja merkityksellisyyden itselle ja ympäristölle; on tarpeen, on merkityksellistä, turhaa, häpeällistä, huonoutta, tärkeää.
- Näissä tapahtuu niin tiedostamatonta kuin tietoista muutosta.
- Oppimisen osatoiminnot aktivoivat näitä ajatusmalleja ja niiden osia ja siten uusi tieto, taito pääsee kiinnittymään.

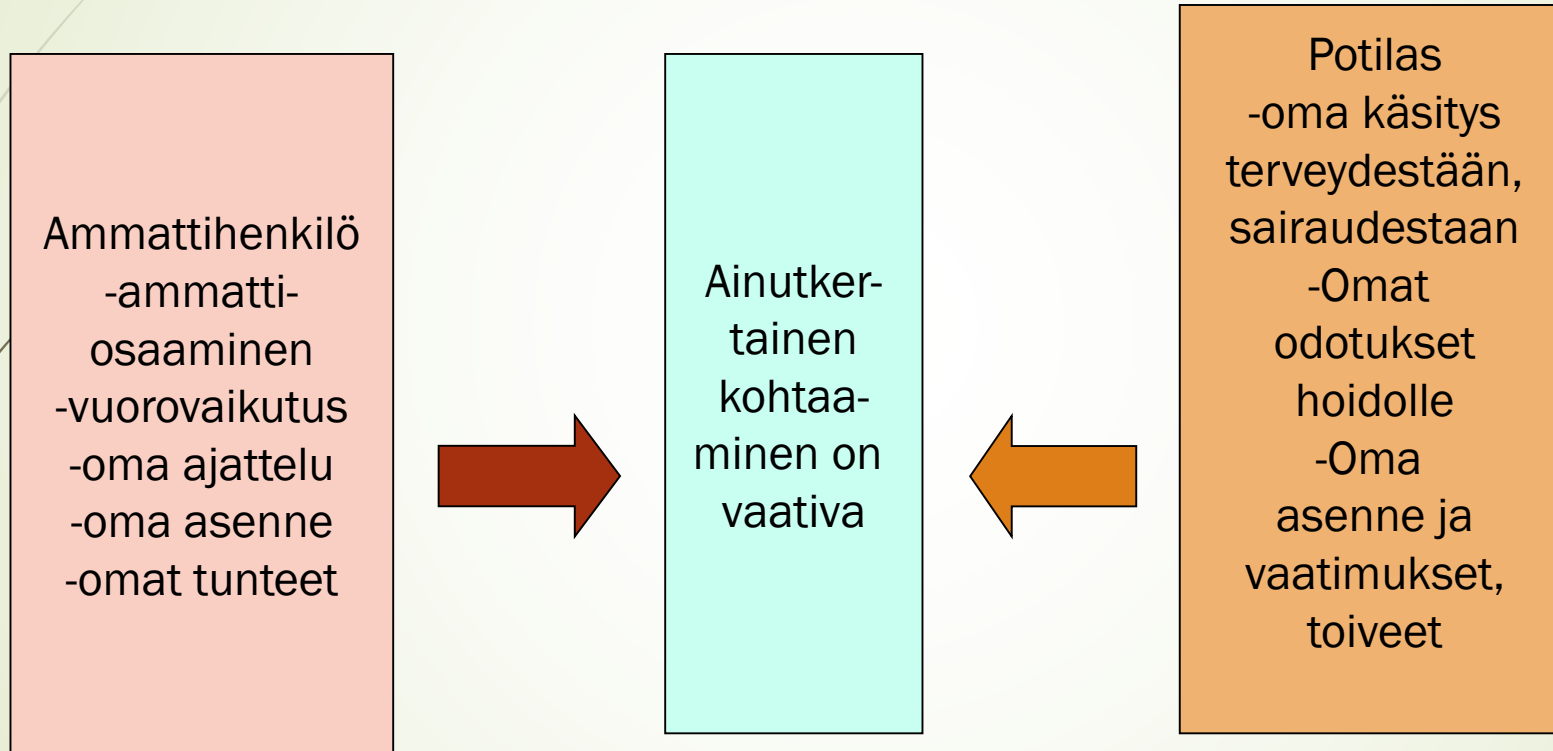




# Millainen oppija meillä on?



# Potilaan kohtaaminen on ainutkertainen.



# Millainen on ”liikkuja oppijamme”

- **Neurologinen sairaus vaikuttaa mm.**
  - Suoraan neuropsykologiseen järjestelmään ja sen kautta kaikkiin kognitiivisiin toimintoihin
  - Sairastaminen sinänsä vaikuttaa koko elämään, sairauden kroonisuus
  - Jaksamiseen, vuorovaikutukseen ja tunnedynamiikkaan
  - Kykyyn toimia ryhmässä ja sosiaalisissa tilanteissa
  - Kykyyn liikkua
- **Kaikki voivat kehittää oppimistaitojaan, myös liikunnanohjaajat.**





## Parin kanssa ”porina”

- Mitä itse tunnistatte, minkälaisia asioita ”neuroliikkujalla” liittyy kognitioon ajatellen neroliikkujan polkua?




# Kognitiiviset toiminnot mm.

(E. Okker Neuropsykologian erikoispsykologi, 2014)

- Tarkkaavaisuus ja keskittyminen, aloitekyky
- Muistaminen ja oppiminen; muistiin painaminen ja muistista palauttaminen
- Ajattelu ja hahmottaminen
- Päätelykyky ja päätöksenteko ja ongelmaratkaisutaidot
- Kielelliset toiminnot = puhutun ymmärtäminen, sanan hakeminen
- Toiminnan ohjaus = toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi
- Tiedon käsittelyn nopeus





# Neurologisessa sairaudessa voi olla ohimeneviä ja pysyviä oireita

- Häiriöitä Esim. MS-taudissa
- ✓ Herkimmin häiriintyvät muistin toiminnot; vaikeuttaa mieleen palauttamista ja siten oppimista.
- ✓ Toiminnon ohjaaminen ja joustavuus vähenevät; uuden toiminnan aloittaminen ja muuttaminen vaikeutuneita.
- ✓ Keskittymisen ylläpitäminen ja jakaminen vaikeutuvat; Häiriöalttius ja kyky keskittyä vain yhdellä havaintoalueella.
- ✓ Nopea uupuminen kognitiivisten toimintojen yhteydessä; jaksottaminen ja tauot.

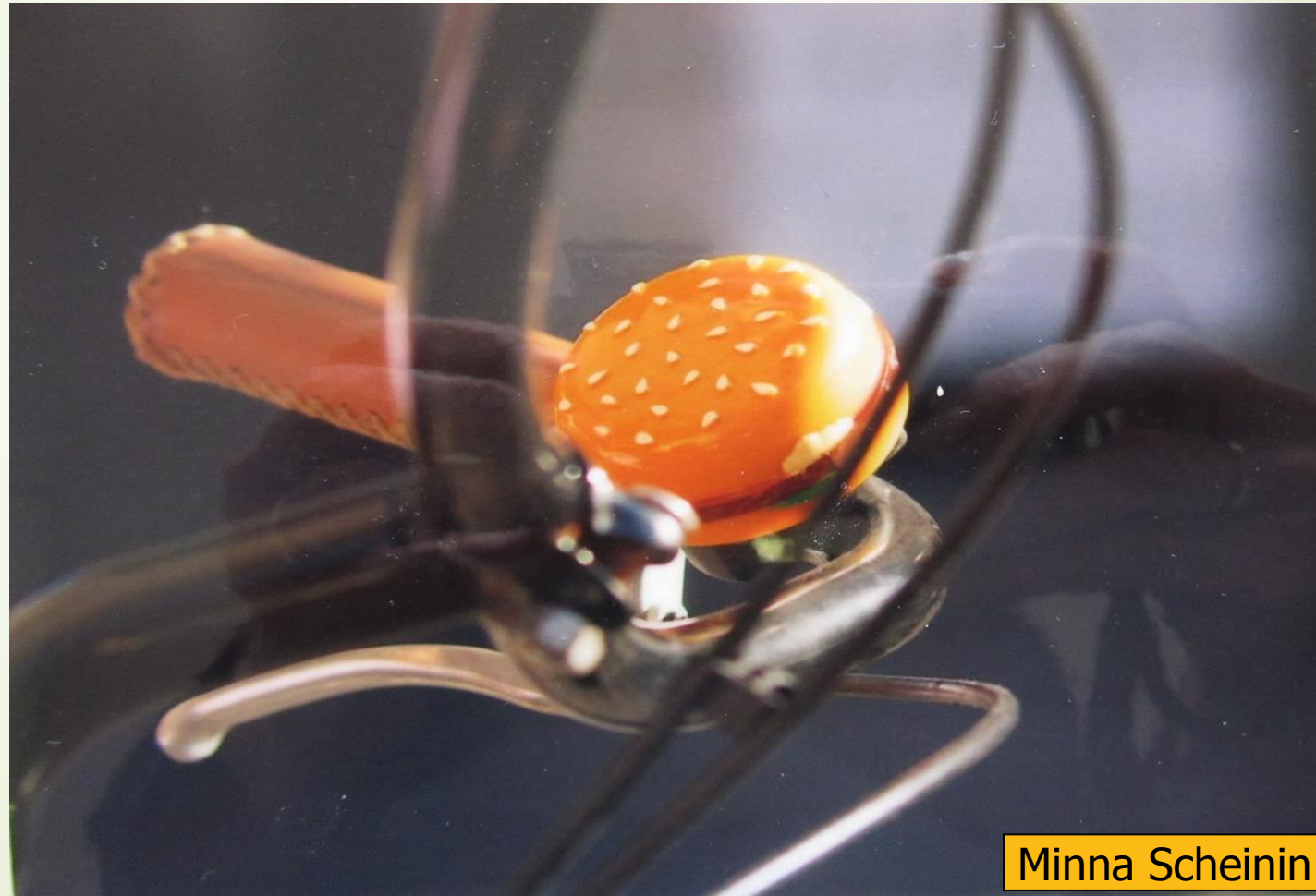


# Uupumus sekä kognitiivista että fyysistä.

- Sairaus itsessään aiheuttaa uupumusta esim. MS-taudissa.
- Neurologiset sairaudet aiheuttavat uupumusta ja jaksamisen ongelmia mm. kognitiivista syistä, sairauden kroonisuuden takia, psyykkisistä ja sosiaalisista syistä ja fyysisestä ponnistelusta.
- Keskittyminen ja suorittaminen vaikeutuvat
- Virheiden määrä kasvaa
- Psyykkinen joustavuus vähenee, hermostuu, ärtyy jne.
- Tärkeää annostella, pitää taukoa ja jaksottaa, levätä; kaikkien muistettava.
- Muistaa huomioida ryhmässä.



# Kroonisen sairauden vaikutuksia ihmiseen.



Minna Scheinin





# Kroonisen sairauden vaikutuksia muuhun kuin liikuntaan mm.

- Taustalla voi olla nopea sairastuminen tai elämäntilanteen muutos
- Oman kehonkuvan muutos
- Psyykkiset vaikutukset; masentuneisuus, syrjäytymisriskit
- Luopuminen esim. työstä, haaveista
- Sairauden vaikutus sosiaaliseen verkostoon
- Sairauden vaikutus omaan toimintakykyyn
- Uuteen elämään sopeutuminen





# Kehonkuvaan kohdistuvista tutkimuksista.

- Kehollisia kokemuksia voidaan pitää yksilön mentaalisten toimintojen perimmäisenä pohjana ja edellytyksenä (esim. Tähkä 1987, Seppä, Martin 2014).
- Kehollisuuden ymmärtämistä myös aikuisen psyykkisessä kokemusmaailmassa auttaa, kun voi todeta, miten psyykkiset prosessit ensin koostuvat ja sitten erkanevat fyysisten kokemusten myötä.
- Esim. potilaiden haastattelu saattoi nostaa esiin sellaisia tietoisia tai tiedostamattomia defensejä, joilla hän pyrki suojaamaan itseään niiltä mielikuvilta ja tunteilta, joita hänen oma kehonsa hänessä herätti (Blinnikka 1990).



# Kehon kuva ja sairastuminen/sairastaminen

- Ihmisen identiteetti perustuu fyysiselle kehonkuvalle.
- Jos tässä peruskokemuksessa tulee muutos, voi haastaa myös itsetunnon psyykkisesti ja sosiaalisesti.
- Eheä kehonkuva (=pystyy nauttimaan kehostaan) on perustunut terveeseen kehon kokemukselle, sairastuminen ja sairastaminen voivat muuttaa paljon.
- Hallittavissa oleva liikunta voi olla tyydyttävää, tuottaa onnistumisen tunnetta ja tuo mahdollisesti sosiaalista aktiviteettia.





# Kehonkuvan perusjäsentämistapa voi muuttua;

- Tyytymättömyys omaan kehoon, ei ole tarvinnut hahmottaa kehonkuvan kautta.
- Kiinnittyminen sairastamiseen (kilpailu vertaisryhmissä)
- Häpeät ja huonommuuden tunteet ohjaavat
- Kielteiset tunnesisällöt omista kokemuksista (myös yht.kunnan arvot)
- Kielteisempi suhtautuminen toisen ihmisen läheisyyteen
- Kehonkuvasta puhuminen tukee psyykkistä identiteettiä





# Kehonkuvan ulottuvuudet

- Sisäinen ja ulkoinen tila
- Yksilöllinen tila kehon ympärillä
- Omat mielikuvat ja kokemukset kehosta
- Elämyksellinen käsitys omasta kehosta
- Liitettävät objektit kuten vaatteet, korut, kännykkä, savuke
- Oma autonomian tunne pohjautuu myös selkeisiin ja luotettaviin kehonkuvan rajoihin. (halvaantumisen, tuntepuutokset)



# Potilaan voimavaraistaminen; punarinta ja muutosvastarinta





# Neurologinen liikkuja tässä ”viidakossa”

- Viidakossa ohjaa perustehtävä, karttana liikunnan ohjaaminen.
- Oman asiantuntijuuden soveltaminen.
- Itselle jäsentyneen kuvan luominen liikkujien pääpiirteistä.
- Terve maalaisjärki ja kaikkien kunnioittaminen.
- Käytännössä: kuinka ohjata joustavasti, tavoitteellisesti, varmistaa yhteisymmärrys ja tukea ohjattavan omaa kehittymistä tekemättä asioita hänen puolestaan.






# Oppimisen osatekijät; mihin kaikkiin tulee vaatimuksia voimaantumisen kannalta

1. Tarkkaavaisuuden viriäminen; ulkoinen tai sisäinen
2. Havainnoinnin suuntaaminen oppimisvaatimukseen
3. Motivaatiotekijöiden aktivoituminen; hyödyt, tyydyttävyys, tarve
4. Uuden tiedon kytkeminen omaan tietoon tai taitoon
5. Kokeilu ja arviointi
6. Harjoittelu (esim. lihastoiminnan toisto) ja taas arviointi
7. Muodostuu vähitellen sisäistetyksi tiedoksi tai taidoksi jopa rutiiniksi







# Vaikuttaminen oppimisen osatekijöihin voimavarojen löytämiseksi

- Eri vaiheissa erilaiset asiat
- Arviointi yhdessä ja palaute
- Vertaispalaute, ryhmän yhteinen tavoite
- Aloitteellisuuden turvaaminen
- Muistuttaminen ja muistitoimintojen tukeminen





# Vaikuttavan kohtaamisen peruspilarit

- Nöyryys oppimistilanteissa kaikilla.
- Käyttää omaa asiantuntijuuttaan joustavasti
- Pyrkiä dialogiin, tasa-arvoisuus suhteessa
- Kaikki osapuolet tulevat kuulluiksi
- Osata vastata tuhannen taalan kysymykseen





# Miten saada käyttöön potilaan omat voimavarat

- Taustatietojen merkityksellisyys, yksilöllisyys, ryhmässä yhteinen tavoite (mikä on aikaisempi suhde liikuntaan), mihin uusi tieto kiinnitetään.
- Motivoiva haastattelu tai mini-interventio kokoavana teoriana kohtaamisen dynamiikasta
- Oma valmius dialogiin, jotta oppii tuntemaan liikkujan
- Ymmärtää ja huomioida sairauden tuomat esteet
- Vapautua dg-perustasta ja siirtyä liikkujaan





# Erityisasioita, jos toimitaan ryhmässä

- Ryhmän yhteisten tavoitteiden kartoittaminen alkuun ja samalla tutustuminen.
- Puhua kognitiivisista toiminnoista ja kysellä erityisesti jokaiselta, kaikkien tulisi jollakin tavalla ottaa huomioon.
- Alkukierroksen ja yhteenvedon pitäminen joka kerta, kokemukset ja opitut asiat
- Huomioida, että ryhmä vie energiaa; uupuminen ja jaksaminen myös sosiaalisessa kontekstissa.
- Kuka voi tukea ketäkin myös ryhmän sisällä.






# Ryhmän parantavia elementtejä

- Muillakin on samoja kokemuksia ja voin auttaa muita.
- Mahdollisuus puhua omista kokemuksistaan ja tunteistaan.
- Mahdollisuus oppia muilta ja peilata itseään.
- Yhteenkuuluvuuden tunne, Keskinäinen kannustus ja tuki,
- Vuorovaikutuksen merkitys keskenään.
- Mahdollisuus lisätä vastuuta omasta elämästään.
- Mahdollisuus keskittyä isoihin asioihin ja jättää toisarvoista pois.



# Esimerkkejä voimavarojen hakemisesta





## **Esim. mitä se mitä neuropsykologin lausunnossa lukee;**

- ▶ Mitä on käytännössä liikunnan oppijan ja ohjaajan kannalta



# Vaikeutunut keskittyminen, jollei keskity, ei opi

- Kaikenlaisten häiriötekijöiden poisto; keskeyttävien tekijöiden poisto; hälinä, kännykkä, ryhmä, radio
- Tekee väärässä järjestyksessä; looginen ajattelu katkeilee
- Unohtuu varsinainen tehtävä; miten palauttaa itsensä siihen
- Yhden asian vieminen alusta loppuun.
- Ei esim. liikettä ja puhetta yhtä aikaa.
- Väsyä, tauottaminen ja jaksottaminen







# Aloitekyvyttömyys ja omaehtoisen toiminnan vaikeutuminen

- Takana vaikeus toiminnanohjauksen suunnittelussa
- Näkyy vaikeutena edetä loogisessa järjestyksessä
- Puhe rönsyilee tai poukkoilee
- Päätöksenteko vaikeutunut
- ❖ Sopia miten pääsee alkuun (pvä-järjestys, muistutus, ”aloittaja”) voi silti olla täysin motivoitunut, ryhmän tuki
- ❖ Tunnistaa loogisuus-puutteet, unohtuu varsinainen tehtävä tai oikea järjestys, kirjalliset ohjeet,





# Puutos pitkäjännitteisyydessä ja suunnitelmallisuudessa

- Takana vaikeus toiminnanohjauksen kontrollissa
- Näkyy vaikeutena tilanteen seuraamiseen ja suorituksen arviointiin (hyväksyy riittämättömän suorituksen)
- Vaikea irrottautua olemassa olevasta toimintatavasta, vaikea korjata virheitä
- Vaikea päästä eteenpäin, jumittuu, auttaa ihan jokin muu asia, voi olla myös pakkomielinen ajatus
- Hankaloitumiset vievät impulsiivisuuteen ja joustamattomuuteen





# Ohjattavan muutosvalmiuden arviointi

1. Esiharkintavaihe; Ei tunnista tai hyväksy muutostarvetta.
2. Harkintavaihe; Harkitsee muutosta.
3. Valmistautumisvaihe; Voi tehdä muutospäätöksen ja alkaa suunnitella muutoksen mahdollisuutta ja siihen sitoutumista.
4. Toimintavaihe; Ohjattava alkaa toteuttaa muutossuunnitelmaansa.
5. Ylläpitovaihe; Toteuttaa muutosta ja ylläpitää toimintaa.





# Hyvän tavoitteen tunnusmerkkejä

- Myönteinen ja kannustava, tavoitettavissa oleva, hyödyllinen
- Yksityiskohtainen ja konkreettinen
- Ei ylitä olemassa olevia voimavaroja
- Tavoite liittyy tähänhetkiseen elämään ja on sidottu aikaan
- Tavoitteen toteutumista voi seurata ja tulosta voi arvioida
- Tavoite on ilmaistu ohjattavan omalla kielellä





# Henkilökohtaisten tavoitteiden arviointia, esim. osana motivoivaa haastattelua ja arviointia

- Miten tärkeänä liikkujia pitää tavoitettaan ja mihin siinä voi sitoutua?
- Miten on jo edistynyt ja mikä sen pohjalta on kyky toteuttaa jatkoa?
- Miten voi itse vaikuttaa tavoitteen toteutumiseen, pilkkominen?
- Miten muut ihmiset vaikuttavat tai tukevat toteutumista?
- Mitä esteitä on itse tunnistanut tai olettaa olevan?
- Miten stressaavaksi kokee tällä hetkellä tavoitteensa?
- Millaista aikataulutusta ja jaksottamista haluaa itse tavoitteelleen?
- Mistä voi tunnistaa tavoitteen mukaista toimintaa?





# Motivoivan haastattelun ydin

- On itse asiassa motivaatiota selvittävä haastattelutapa
- Tavoitteena ratkaisu- ja voimavaralähtöinen ohjaus asiakkaan omista tarpeista käsin
- Tietty puhekäytäntö; virittää keskusteluodotukset, helpottaa asiakkaan itsearviointia, osoittaa kuulleensa, rohkaisee ja kysyy tunteita, sallii vertaispuheen
- Tavoitteet, aikataulutukset ja muutosvalmiuden nostaminen esille
- Arviointi myös haastattelun onnistumisesta ja tuloksista ja toiminnasta



# Ohjattavan osallistumista tukevat

- Osallistujaksi kutsuminen; tuntemukset, vihjeet omasta näkemyksestä, liikunnan historia
- Itsearvioinnin tukeminen; rakenna keskustelua ohjattavan tarpeista
- Ohjattavan oman asiantuntemuksen kunnioittaminen; ohjattavalle kokemus kuulluksi tulemisesta, vaihtoehtojen neutraali esittäminen, ohjeiden yksilöllisyys
- Ohjaajan ammatillinen ja kohtelias vuorovaikutus; myönteinen palaute, kannustus, kuuntelu, vertaispuhe





# Kirjoja

- Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta et al.; Ohjaaminen hoitotyössä 2007
- Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen, Mäkelä; Onnistuuko ohjaus? 2011
- Ojanen; Ohjauksesta oivallukseen 2001
- Otala; Osaajana opintiellä 2001
- Seppä, Martin; Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena 2014
- Oksanen; Motivointi työvälineenä 2014

