

Sensomoottori VIREÄ harjoitusohjelma

on muistisairauksia hidastava ja sekä muistia ja motoriikkaa parantava harjoitusohjelma

Käytännössä muisti terävöityy, kaatuilemiset vähenevät ja kehon hallinta paranee. Eli lyhyesti sanottuna elämänlaatu paranee.

Ohjelmassa tehtävä japanilaisen harjoittelun on havaittu hidastavan merkittävästi sairauden etenemistä ja käytännön tutkimukset antavat jo varovaista viitettä siitä, että tämä harjoittelu voisi jopa pysäyttää esi-azheimervaiheessa olevan alzheimerin taudin etenemisen vaikeampaan taudin tilaan(1).

Mikään lääke ei ole pystynyt vielä samaan!

Harjoitusohjelman rakenne

Ohjelma koostuu kuudesta toisiinsa nivoutuvasta prosessista

1. Muistia kehittävä harjoittelu. Tutkimuksessa havaittu muistiaivoalueiden pienenemisen loppuneen ja jopa kasvaneen.
2. Unen laatua parantavasta ja stressiä vähentävä harjoittelu ja toiminta. Tällä on merkitystä, koska esimerkiksi syvä uni on tärkeä osa aivojen kuona-aineiden puhdistumisprosessia.
3. Tasapainoa ja muita aisteja aktivoiva harjoittelu ja toiminta. Heikentyvät aistit ovat dementian riskitekijä. Tällä on merkitystä, koska aistien heikentymisen on havaittu lisäävän dementiariskiä merkittävästi(2)
4. Perussairauksien huolellinen hoitaminen (esim. verenpaine, diabetes, korkea kolesteroli, tulehdustasot ...) Tämä on tärkeää, koska em. sairaudet mm. usein jopa edesauttavat aivosairauden kehittymistä.
5. Kehon toimintojen aktiivisesta seurannasta, missä apuna on esimerkiksi elektroninen tiedonkerääjä (ranneke, kello, sormus ...). Näin voidaan seurata esim. stressin ja unenlaadun kehitystä.
6. Henkilökohtaisten kehon mittaustulosten ohjaamana ohjelman muokkaaminen.

Ohjelma voidaan toteuttaa paikallisen ryhmäharjoittelun yhteydessä sekä Internetin kautta saatavana ohjauksena. Suosittelemme liittymään alueelliseen ryhmään, jos sellainen löytyy läheltä kotiasi, koska on kiistatta todettu, että ryhmän sosiaalinen tuki auttaa harjoittelun tekemisessä sekä tuloksien parantumisessa. Ryhmät kokoontuvat kuntosaleilla ja muissa sopivissa paikoissa ja jossa on koulutettu ohjaaja.

Miten aloitan?

Ota yhteyttä vaikka sähköpostilla sensomoottori@gmail.com ja ilmoita kiinnostukseksi. Kerro yhteystietosi, ketä harjoittelu koskee ja paikkakunta. Otamme sinuun yhteyttä. Ohjelman voi hankkia myös ikäihmisen läheiset tai hoidosta vastaava taho.

Ohjelman aluksi käydään läpi henkilön kehitys- ja sairaushistoria ja kerätään muu tarpeellinen tieto, minkä avulla selvitetään, soveltuuko VIREÄ-harjoittelu ja suunnitellaan henkilökohtainen harjoituskokonaisuus. Voit vastata kysymyksiin myös toisen henkilön avustamana (esim. lapsesi, hoitava lääkäri tai muu hoitohenkilökunta, terapeutti jne.), joka tuntee hyvin taustasi ja tilanteesi.

Ohjelman seurantaan tarvitaan laadukas kehon bio-tietoja mittaava ja välittävä mittauslaite. Tarjoamme sinulle erilaisia vaihtoehtoja, voit valita joko rannekkeen, sormuksen tai vaikkapa kellon. Nämä mittalaitteet välittävät jatkuvasti tietoa erilaisista kehon prosesseista, kuten esimerkiksi stressistä, unen laadusta ja unirytmien rakenteesta, sydämen lyöntitiheydestä jne. Analyysi ja tekoälyohjelmalla varustettu sormus varoittaa sinua jopa jo ennakkoon, jos olet sairastumassa, jolloin osaat varoa ja löysätä hieman tahtiasi.

Ohjelma perustuu vuosikymmenten kokemukseen motoriikan ja tasapainon harjaannuttamisesta sekä vankkaan tieteelliseen tutkimukseen missä hyödynnetään Japanilaisen arvostetun tutkimuslaitoksen NCGG:n (National Center for Geriatrics and Gerontology) kehittämää harjoitusohjelmaa. Harjoittelun vaikutusten tieteellisiä artikkeleita on julkaistu useissa arvostetuissa tiedejulkaisuissa. Sensomoottori-VIREÄ - ohjelmassa hyödynnetään myös uusinta neurologista tutkimustietoa stressistä, uneen vaikuttavista seikoista, ruokavaliosta sekä uusimmista tutkimusmenetelmistä. Ohjelmaa päivitetään myös jatkuvasti uuden tiedon myötä.

Ohjelman keräämää tietoa voi harjoittelijan niin halutessa seurata myös toinenkin henkilö, esimerkiksi omat lapset, hoitava lääkäri tai terapeutti.

Liity mukaan kehittävään harjoitteluun tai liitä läheisesi mukaan ja varmista laadukas ja mielekäs tulevaisuus.

Tiede ohjelman takana:

Heikko unen laatu vaikuttaa aivojen puhdistusprosessiin, siksi kiinnitämme unen laatuun paljon huomiota. Jos havaitsemme unen laadun taustalla olevia seikkoja pyrimme puuttumaan niihin ja mahdollisuuksien mukaan korjaamaan niitä.

Aivojen puhdistusprosessin kehittäminen. Tieteellisissä tutkimuksissa on vasta viime vuosina opittu tuntemaan lymfanesteen avulla tapahtuva aivojen kuona-aineiden puhdistusprosessi. Tämä puhdistusprosessi on mahdollista saada käynnistymään myös fysiologisella harjoittelulla, millä voi olla merkittävä vaikutus harjoittelun tulokseen. Tämä puutteellinen aivojen oma puhdistusprosessi voi olla jopa yksi muistisairauksien taustasy, ja siksi kiinnitämme tähän harjoittelussa paljon huomiota.

Aistien ja hahmottamisen hiipuminen on osa ikääntymistä, ja se on yksi itsenäisen selviytymisen este. mutta sitä voidaan hidastaa ja jopa parantaa. Tämä parantaa elämänlaatua, auttaa arjessa selviytymistä ja laskee stressiä. Esimerkiksi tasapainoastin toiminnan parantaminen vähentää esimerkiksi kaatuiluja ja loukkaantumisia, ja siksi kiinnitämme tähän huomiota.

Mahdollisuus myös yksilölliseen aistitutkimukseen ja aistiharjoitusohjelmaan.

Varmista läheiselle mielekäs ja laadukas tulevaisuus

Lisätietoja Veli Laurinsalo, Sensomoottori Team

puh. 040 7011 524 tai sensomoottori@gmail.com

Tietoa Sensomoottori ohjelmasta:

Sensomoottori-ohjelma on neurofysiologinen laaja-alainen aivoja kuntouttava ja tehostava harjoitusohjelma. Sensomoottori-ohjelma on ollut tarjolla Suomessa vuodesta 2000 lähtien. Sensomoottoria käytetään mm. lapsilla ja nuorilla sekä aikuisilla oppimis- ja keskittymisvaikeuksien kuntoutuksessa, psykiatristen ongelmien kuntoutuksessa, urheilijoiden tuloksetekokyvyn parantamisessa ja muusikkojen ongelmien ratkaisemisessa. Olemme kouluttaneet Suomessa jo yli 2000 opettajaa toteuttamaan PK ja ala-asteen luokilla Sensomoottori- kehitystä edistävää harjoittelua, ja tätä Sensomoottori ohjelmaa on myyty mm. Ruotsiin, Ranskaan, Sveitsiin ja USA:han. Olemme kouluttaneet Suomessa myös toimintaterapeutteja, SI-terapeutteja sekä fysioterapeutteja toteuttamaan Sensomoottori ohjelmaa.

Sensomoottori-ohjelma perustuu maailman johtavimpien aistikuntoutuslinikoiden ja asiantuntijoiden kehittämiin menetelmiin. Sensomoottori-ohjelma käsittää kaikki aistit, refleksikehityksen, aivojen hermointegraation sekä varhaisen kehityksen kaikki vaiheet (0-12 kk), millä voi olla vaikutusta koko loppuelämään.

Viimeisin Sensomoottorin kehityshanke on tämä Muistisairauksien ehkäisyhanke

Vierailimme 2018 japanissa geriatrian sairaalassa ja tutkimuskeskuksessa, NCGG:ssä (National Center for Geriatrics and Gerontology) missä tutustuimme siellä kehitettyyn harjoitteluun ja siitä tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimuksen antavat vahvaa näyttöä siitä, että tämä harjoittelu hidastaa merkittävästi tai jopa pysäyttää esi-vaiheessa olevan alzheimerin taudin etenemisen. Sensomoottori-VIREÄ ohjelma toteuttaa juuri tätä samaa japanilaista-harjoittelua. Lisäksi toteutamme refleksi- ja aistikuntoutusohjelmaa mikä korjaa mm. dementian riskitekijöitä. Kutsumme uutta ohjelmaa Sensomoottori-VIREÄ ohjelmaksi.

(1) Effects of Combined Physical and Cognitive Exercises on Cognition and Mobility in Patients With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Clinical Trial, JAMDA 1525-8610/_ 2017 AMDA e The Society for Post-Acute and Long-Term Care Medicine.

(2) Association between hearing aid use and all-cause and cause-specific dementia: an analysis of the UK Biobank cohort www.thelancet.com/public-health Published online April 13, 2023 [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00048-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00048-8)