

Lusikka suuhun -jumppaa voidaan käyttää muistisairaiden hoidossa.

### Jumpan tavoitteena on:

- Ruokailuun motivoituminen
- Tunnelman kohottaminen ja yhteishengen luominen
- Herättely ja aktivointi
- Aikaan orientoituminen
- Nivelten liikkuvuuden lisääminen
- Verenkierron paraneminen
- Hahmotuksen paraneminen
- Silmä-käsikoordinaation paraneminen
- Suun ja käsien motoriikan paraneminen
- Aivojen aktivointi

### Esimerkki Lusikka suuhun -jumpan vetämisestä

- Otetaan hyvä ryhti ja laitetaan kädet pöydälle.
- Katsellaan hetki omia käsiä, kynsiä ja kämmeniä. Mietitään, miten vanhat kädet ovat ja mitä kaikkea niillä on tehty. Hierotaan käsiin desinfiointiainetta.
- Puhutaan käsien tärkeydestä ruokailussa.
- Puristetaan kädet voimakkaasti nyrkkiin ja auki. Otetaan puhe rytmittämään liikettä.
- Vaikeutetaan tehtävää: Toinen käsi nyrkkiin ja toinen auki. Harjoitellaan.
- Mietitään, mikä viikonpäivä nyt on. Luetellaan viikonpäivät kaksi kertaa ja laitetaan samaan aikaan toinen käsi nyrkkiin ja toinen auki.
- Toistetaan edellinen liike, mutta viikonpäivät luetellaan takaperin kaksi kertaa.
- Laitetaan kämmenet vuorotellen alas ja ylös. Otetaan puhe mukaan rytmittämään liikettä.
- Vaikeutetaan tehtävää: toinen kämmen alas ja toinen ylös. Harjoitellaan.
- Mietitään, mikä kuukausi nyt on. Luetellaan kuukaudet ja käännellään samaan aikaan kämmeniä: toinen kääntyy ylös, toinen alas.
- Toistetaan edellinen liike, mutta kuukaudet luetellaan takaperin.
- Verrytellään sormia. Viedään sormia haralleen ja yhteen. Otetaan puhe mukaan.
- Viedään peukalo vuoron perään saman käden muihin sormiin ja sanotaan yhteen ääneen, mikä sormi on vuorossa. Helpotettu versio on viedä peukaloa vuoron perään ainoastaan etusormeen ja keskisormeen.
- Lauletaan joku tuttu laulu, esimerkiksi *Kullan ylistys*. Ensimmäisen säkeistön aikana viedään kyynärpäitä koukkuun ja suoraksi. Toisen säkeistön aikana nyrkkeillään eteen ja ojennetaan myös sormia. Kolmannessa säkeistössä viedään etusormia vuoron perään leukaan. Neljännessä säkeistössä pumpataan ranteita.
- Opetellaan loru Vatsa hankaa selkärankaa/huulet huokaa tuokaa ruokaa. Lausutaan se yhdessä aina ääntä koventaen muutamia kertoja.
- Kerrotaan, mitä on ruoaksi ja toivotetaan hyvää ruokahalua.