



TAMARA BJÖRKQVIST
KM, koordinaattori
Ikäinstituutti



SIRKKALIISA HEIMONEN
PsT, sh, johtaja
Ikäinstituutti

**TOIMITUKSEN
LUKUVINKKI!**
Artikkelissa on
erinomaista tietoa kaiken
ikäisten hyvinvoinnin
vahvistamiseen.

Tietoa ja taitoa iäkkäiden hyvinvoinnin vahvistamiseen

Iäkkäiden toimintakykyisyyden, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on tärkeä tavoite ikääntyvässä Suomessa. Tämä tavoite haastaa iäkkäitä omaehtoiseen toimintaan eli kiinnittämään huomiota siihen, kuinka he itse arjessaan voivat ylläpitää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Tavoite koskettaa myös työssään iäkkäitä kohtaavia ammattilaisia, joiden välittämää tietoa ja tukea ikääntyvät tarvitsevat valintojensa tueksi.



O. Gustafsson

Hytinvoimintia edistävän toiminnan perustana on ymmärrys hyvinvoinnin kokonaisuudesta. Iäkkään kanssa hyvistä arjen valinnoista keskusteltaessa kannattaa nostaa esiin käytännön esimerkkejä siitä, miten mielen hyvinvointi, aivoterveys ja fyysinen toimintakyky linkittyvät toisiinsa.

Kun ammattilaiset soveltavat kohtaamisissaan ratkaisu- ja voimavarakeskeistä lähestymistapaa, iäkkään oma asiantuntijuus tulee kuulluksi sekä voimavarat ja vahvuudet nähdäksi. Näin tehdään näkyväksi hyvinvoinnin edistämisen monet mahdollisuudet ja autetaan iäkästä oivaltamaan, et-

tä pienilläkin teoilla ja hyvillä arjen valinnoilla on merkitystä.

Mieli ja aivot toimivat yhdessä

Mielen hyvinvointi tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että elämä on mielekäästä ja merkityksellistä. Se sisältää muun muassa tyytyväisyyden tunnetta, itsensä ja elämänsä näkemistä myönteisessä valossa sekä mielen tasapainoa. Mielen hyvinvoinnin vahvistamisella on monia myönteisiä merkityksiä, joiden mahdollisuuksia ei ole vielä hyödynnetty riittävästi. Tutkimuksissa on todettu, että mielen hyvinvointi heijastuu myönteisesti esimerkiksi elämänlaatuun,

ihmissuhteisiin, terveellisiin elintapoihin ja fyysiseen terveyteen sekä aivojen toimintaan, kuten esimerkiksi tiedonkäsittelyyn ja muistiin.

Iäkkäiden toimintakykyisyyden, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on tärkeä tavoite ikääntyvässä Suomessa.

Mielen hyvinvointi on arjen voimavara, jota voidaan vahvistaa. Mielen hyvinvointi

rakentuu suhteessa ympäristöön, toisiin ihmisiin ja erilaisiin elämäntilanteisiin. Kaikissa tilanteissa tarvitaan mielen taitoja, kuten taitoa säädellä omia tunteita, käsitellä ympäristöstä saatavaa tietoa, kykyä toimia ihmisten kanssa sekä hallita stressiä ja kuormitusta. Olennaista on myös se, miten esimerkiksi vaikeuksien kohdassa osaa suunnata huomiota hyvin oleviin asioihin, suhtautua muutokseen joustavalla tavalla sekä löytää luovia ja itselleen sopivia tapoja selviytyä tilanteesta eteenpäin.

Aivoilla puolestaan on keskeinen rooli kaikessa siinä, miten koemme ympäröivää maailmaa, käsittelemme tietoa ja tunteita tai reagoimme ympäristön haasteisiin. Aivojen toiminta heijastuu myös siihen, miten olemme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa tai miten teemme päätöksiä ja tulkitsemme ympäristöä tai elämämme tapahtumia. Mielen ja aivojen toimintaa onkin tästä syystä mielekästä tarkastella yhdessä.

Hyvinvoinnin rakennusaineet

Tarkasteltaessa hyvinvointia ja sen tukevista, huomio kiinnittyy ensisijaisesti terveellisiin elintapoihin, kuten monipuoliseen ja ravitsevaan ruokavalioon, säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä riittävään ja laadukkaaseen uneen. Nämä tekijät muodostavatkin hyvinvoinnille vahvan perustan, mutta listaan on tärkeää sisällyttää myös mielen ja aivojen hyvinvoinnin näkökulmat.

Mielen hyvinvoinnin kannalta on olennaista kokea arjessa myönteisiä tunteita sekä löytää itselleen mielekästä ja merkityksellistä tekemistä. Myönteiset tunteet, kuten ilo, onnellisuus tai kiitollisuus tekevät hyvää myös aivoille. Ne edistävät kognitiivisia toimintoja, esimerkiksi tiedonkäsitteilyä ja ajatteluun liittyviä toimintoja. Lisäksi ne vaikuttavat myönteisellä tavalla stressikokemuksiin ja niiden hallintaan.

Sosiaaliset suhteet rakentavat sekä mielen että aivojen hyvinvointia. Vuorovaikutus ja läheiset ihmissuhteet aktivoivat aivojen alueita, jotka liittyvät tunnekokemukseen ja sosiaaliseen havainnointiin. Esimerkiksi yhdessä nauraminen ystävien kanssa tai läheisen halaaminen voi vapauttaa endorfiineja, jotka toimivat kehon luon-

nollisina hyvänolon hormoneina. Sosiaalinen vuorovaikutus tarjoaa myös monipuolisia virikkeitä aivoille. Kohtaamisissa tarvitaan muun muassa kielellisiä taitoja sekä kykyä tehdä valintoja ja päätöksiä. Sosiaaliset suhteet vahvistavat myös mielen hyvinvointia monin eri tavoin. Parhaimmillaan ne luovat yhteenkuuluvuuden tunteita, synnyttävät myönteisiä tunteita, vahvistavat merkityksellisyyden kokemusta ja tarjoavat tukea haastaviin tilanteisiin.

Itse valittu ja määritelty tavoite on lähtökohta myös sille, että valinnat jalkautuvat arkeen.

Merkityksellisyyden kokemus antaa elämälle syvyyttä ja tarkoitusta. Elämän kokeminen merkitykselliseksi luo tyytyväisyyttä ja toiveikkuutta. Se vahvistaa sosiaalisia suhteita ja yhteenkuuluvuutta sekä antaa voimaa ja motivaatiota tavoitella omia päämääriä ja unelmia. Vahva merkityksellisyyden tunne heijastuu myönteisellä tavalla mielen hyvinvointiin, kokonaisyhyvinvointiin sekä kognitiivisiin taitoihin, kuten ongelmanratkaisuun ja päätöksenteokokykyyn.

Voimavaralähtöisellä kohtaamisen tavalla on merkitystä

Mielen ja aivojen hyvinvoinnin tukeminen edellyttää laajaa ymmärrystä siitä, miten toiminnot kytkeytyvät toisiinsa ja miten hyvinvointia voidaan edistää. On hyvä huomata, että hyvinvointia voi edistää ja elämän mielekkyyttä tukea myös silloin, kun henkilöllä on sairauksia tai mielenterveyden haasteita. Voimavaralähtöinen ja vahvuuksia tunnustava hyvinvointikäsitys heijastuu kaikkeen toimintaan ja vuorovaikutuksen tapaan. Kyse on siitä, että sairaus tai toimintakyvyn pulmat eivät yksin määritä ihmistä, vaan hänet nähdään voimavarojen ja mahdollisuuksien valossa.

Ratkaisu- ja voimavaralähtöinen kohtaaminen korostaa tasavertaisuutta sekä iäkkään vahvuuksien ja voimavarojen tunnustamista. Tärkeää on tunnustaa arjessa hyvin olevia asioita, ilon ja voiman läh-

teitä sekä selviytymistä tukevia tekijöitä. Kohtaamisen tapa tukee parhaimmillaan iäkkään toiveikkuuden ja pystyvyyden tunnetta sekä vahvistaa hänen itsetuntoaan ja selviytymiskyvykkyyttään.

Ratkaisu- ja voimavaralähtöisessä näkökulmassa iäkäs ihminen itse on aina oman tilanteensa asiantuntija, jota tulee kuulla ja mielipiteitään ja kokemuksiinsa huomioida. Hyvät kysymykset ovat usein neuvoja ja tehokkaampia. Kysymykset antavat iäkkäälle tilaa oivaltaa asioita sekä tehdä itselleen sopivia hyvinvointia vahvistavia valintoja. Itse valittu ja määritelty tavoite on lähtökohta myös sille, että valinnat jalkautuvat arkeen. Iäkkäille on hyvä tarjota tietoa hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoista monipuolisesti – unohtamatta mielen ja aivojen hyvinvointia. Esitteitä ja materiaaleja on saatavilla esimerkiksi Ikäopiston Mielen hyvinvoinnin taitopankista, johon iäkkäät voivat tutustua myös itsenäisesti.

Lyhyetkin kohtaamiset ja ratkaisukeisot ohjauksen hetket voivat olla tuloksellisia. Parhaimmillaan iäkäs kokee tulensa kuulluksi ja saaneensa tukea ja perusteluja omannäköisiin hyvinvointivalintoihin. Ammatilliselle tasavertainen, iäkkään asiantuntijuuden arvostamisesta lähtevä kohtaaminen voi olla myös voimaannuttava kokemus. Iäkkään oivallukset ja onnistumisten huomaaminen voivat olla palkitsevia – molemmille. ■

➤ *Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.*

Tietoa Ikäinstituutista

Ikäinstituutti rakentaa innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen. Toiminnan yksi painopiste on iäkkäiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen. Ikäinstituutti toimii koordinaatiokumppanina Kansallisessa aivoterveysohjelmassa, jonka tavoitteena on luoda inhimillisesti kestävä, aivoterveyttä tukevaa yhteiskuntaa. Ohjelmaa koordinoi Aivoliitto.

Lisätietoa:
ikainstituutti.fi
kansallinenavoterveysohjelma.fi