

Ikääntyneen voimavaralähteet arjessa

Taina Stenberg, suunnittelija
Ikäinstituutti

Ikäinstituutti

"Elämänvoimaa vanhuuteen – elämänvoimaa vanhuudesta"

Tehtävänä edistää hyvää vanhenemista ja vanhuutta tukemalla toimintakykyisyyttä ja osallisuutta.

Tutkimusta, kehittämistä, koulutusta ja julkaisutoimintaa hyvän vanhenemisen puolesta jo yli 40 vuotta.

- Ikäinstituutin asiantuntijuusalueita:
 - Mielen hyvinvointi, osallisuus ja kohtaaminen
 - Haavoittuvuus ja eettiset kysymykset vanhustyössä
 - Muistisairaana ihmisen tarkoituksellinen arki
 - Terveysliikunta ja fyysisen toimintakyvyn ylläpito



Esityksen kulku

Ikäihmisen voimavarat ja
voimavaralähteet

• Mielen hyvinvointi

• Tarkoituksellinen arki

Voimavarojen
tukeminen

Ikäihmisen voimavarat

Ihmisessä itsessään, yhteiskunnassa olevia tekijöitä, joiden avulla ikäihminen joko välttää haitallisia kuormitustekijöitä tai selviää niistä.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi = elämänhallinta, myönteinen elämänasenne, vaikuttamismahdollisuudet.

Arvokkuuden ja elämän tarkoituksellisuuden kokeminen, hengellisyys, toimintakyky, terveys.

Sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset verkostot.

Palvelut, mielekäs tekeminen, ympäristö, taloudelliset tekijät.

Elämän merkitykset ovat syntyneet arjessa ja elämää eläen.

(mm. Koskinen 2006, Jyrkämä 2007)

Voimavarat

- ✓ Voimavarat muodostavat perustan ihmisen toimintakyvylle.
- ✓ Voimavaroja voidaan käyttää oman henkilökohtaisen päämäärän saavuttamiseksi tai yhteisen hyvän rakentamiseksi.

Asiat, jotka antavat puhtia arkeen:

- ✓ Aineelliset, persoonalliset tai henkiset ominaisuudet ja keinot auttavat kohtaamaan haasteita tai selviämään ongelmatilanteista.
- ✓ Itseensä liittyvät voimavarat: terveys, henkinen hyvinvointi, harrastukset, mielikuvitus.
- ✓ Ympäristöön liittyvät voimavarat: taloudellinen tuki, ihmissuhteet, mahdollisuus saada apua.
- ✓ Samanlaisessa tilanteessa elävät ihmiset voivat kokea omat voimavaransa eri tavalla.
- ✓ Voimavarat eivät ole pysyvä ominaisuus, niitä voidaan vaalia ja harjoittaa.

Ikäihmisten voimavarojen luokittelu (Koskinen, 2006)

- ✓ Kollektiiviset
- ✓ Sosiokulttuuriset
- ✓ Ympäristö voimavarana
- ✓ Sosiaaliset
- ✓ Psyykkiset ja persoonalliset
- ✓ Henkiset voimavarat

Kollektiiviset voimavarat

- ✓ Potentiaalinen poliittinen valta
- ✓ Ikääntyvän työntekijän voimavarat
- ✓ Taloudelliset voimavarat
- ✓ Terveys
- ✓ Koulutus
- ✓ Työkyky, kädentaidot ja hiljainen tieto
- ✓ Tekeminen, toiminta ja oleminen (omaishoito, vapaaehtoistyö, järjestötyö, isovanhemmuus)

Sosiokulttuuriset voimavarat

- ✓ Vanhuuden kehitystehtävät
 - ✓ Eletty elämä voimavarana
 - ✓ Elämänkokemus- ja viisaus
 - ✓ Ikäihminen tarinana
 - ✓ Ikäihmiset kulttuurin käyttäjinä ja tuottajina
- ✓ Elämänhallinnan resurssit

Elämänkulku voimavarana

” Jokainen elämä on matka itseksi tulemiseksi”

- ✓ Kokemusta ja osaamista säädellä omaa käytöstämme
- ✓ Elämäkokemuksesta elämänviisaus
- ✓ Muistelu voimavarana

Voimavaralähteet: elämäkokemus, koulutus, sosiaaliset suhteet, osaaminen, tieto-taito, työ

Ympäristö voimavarana

- ✓ Asuinalue
- ✓ Asunto ja kodin merkitys
- ✓ Elämän jatkuvuuden tunne omassa kodissa
- ✓ Itsenäisyyden ja valinnanvapauden tunteita
- ✓ Sosiaaliset verkostot
- ✓ Perhe ja isovanhemmuus

Terveys ja toimintakyky voimavarana

- ✓ Kyky selviytyä arjessa
- ✓ Vaatimukset omasta terveydentilasta vähenevät
- ✓ Terveyden kokemisessa korostuu tekeminen ja sopeutuminen – päivä kerrallaan

Voimavaralähteet: liikunta, arkiliikunta, luonto, ruoka ja juoma, apuvälineet, kuntoutus, kohtaaminen

Sosiaaliset voimavarat

- ✓ Kuuluminen yhteisöön
- ✓ Osallistuminen johonkin mielekkääseen ja merkitykselliseen toimintaan
- ✓ Työn merkitys
- ✓ Vuorovaikutustaidot
- ✓ Asioiden, kokemusten jakaminen
- ✓ Elämänmuutokset

Voimavara lähteet: Elämäkokemus, muistot, vuorovaikutus ja kohtaaminen, sosiaaliset suhteet ja verkostot

Psyykkiset ja henkiset voimavarat

- ✓ Myönteinen elämänsäsenne
- ✓ Mielekäs elämä ja elämän merkitykset
- ✓ Vahva minä identiteetti ja itsearvostus
- ✓ Muistot, lapsuus (muistelu voimavarana)
- ✓ Elämä täyttymyksenä
- ✓ Elämänarvot, varakkuus, henkisyys, uskonto ja rakkaus
- ✓ Suuntautuminen tulevaisuuteen
- ✓ Suhtautuminen omaan vanhenemiseen
- ✓ Mielen hyvinvointi ja mielen voimavarat

Vanhuuden Mieli

- RAY 2011-2014
- Päämääränä edistää ikäihmisten mielen hyvinvointia
- Lähtökohtina ovat olleet ikäihmisten näkemykset mielen hyvinvoinnista ja elämän tarkoituksellisuudesta sekä niitä vahvistavista tekijöistä
- Ikäihmisen ääni ja kokemukset esiin!

Keskiössä ikäihmisten mielen hyvinvointi

- Ajantasaista tietoa
- Välineitä tukemiseen
- Myönteistä sanastoa
- Sovellus muistisairaiden ihmisten hoitoon ja vanhustyöhön

Mielen voimavarat

Perustuvat mm. seuraaviin kognitiivisiin toimintoihin:

- ✓ ajatteleminen, muistaminen, oppiminen, havaitseminen, ongelmien ratkaiseminen sekä kyky selviytyä uusista tilanteista
- ✓ Elämän tarkoituksellisuus
- ✓ Mielekkyys
- ✓ Mieliala
- ✓ Huumori
- ✓ Unelmat ja toivo
- ✓ Motivaatio

(Fried & Heimonen, 2013)



Voimavaralähteet

- ✓ Kohtaaminen - arvostus
- ✓ Elämäkokemus
- ✓ Persoonallisuus
- ✓ Vakaumus
- ✓ Luovuus
- ✓ Mielenterveys
- ✓ Elämäkatsomus
- ✓ Tarkoituksellisuus
- ✓ Minäkuva

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa

- Elämäkokemus vahvistaa elämäntaitoja
 - Elämäkokemus on mielen hyvinvoinnin peruskivi.
- Ihminen oppii tuntemaan itseään, selviytymään kriiseistä, näkemään omat rajoitukset, tekemään kompromisseja.
- Elämäntaito – arvokas pääoma:
 - Eletty elämä, rikkaat elämäkokemukset kerryttävät viisautta ja tieto – taito varastoa.
- Ajatukset vanhenemisesta ja vanhuudesta vaikuttavat mielen hyvinvointiin

Mistä hyvä arki muodostuu?

- ✓ Merkityksellisyys – tunne siitä, että on ihmisenä tärkeä ja tulee arvostetuksi omana itsenään.
- ✓ Jatkuvuus – elämänkulun tunnistaminen, nykyisyyden kehystäminen ja ymmärtäminen menneisyyden avulla.
- ✓ Kuuluvuus – mahdollisuus muodostaa ja ylläpitää mielekkäitä suhteita sekä kokea kuuluvansa johonkin ryhmään.
- ✓ Pystyvyys – saavuttaa tarkoituksellisia ja tärkeitä päämääriä, tyytyväisyyden ja onnistumisen tunne.
- ✓ Turvallisuus – turvallisuuden tunne, arvostava kohtaaminen, laadukkaat palvelut.
- ✓ Tarkoituksellisuus – mahdollisuus osallistua itselleen mielekkäisiin toimintoihin.

Kokemus elämän tarkoituksellisuudesta vahvistaa mielen hyvinvointia

- Elämän tarkoituksellisuus on henkilökohtainen kokemus.
- Kukaan toinen ei voi arvioida onko elämäsi mielekästä tai ei.
- Kukaan ei myöskään voi kertoa sinulle, miten sinun tulisi elää.

Tarkoituksellinen elämä rakentuu usein arjen pienistä valinnoista.

Kokemus elämän tarkoituksellisuudesta vahvistaa mielen hyvinvointia

- Tarkoituksellinen elämä on yksilöllistä ja aina mahdollista
- Kaikki mielekkäältä tuntuva ei ole tarkoituksellista
- Tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden tunteet ovat tavallisia eri elämänvaiheissa

Ikäihmisen tarkoituksellinen arki

Kolme pääreittiä

1. Asennoituminen
2. Tekeminen ja toimiminen
3. Eläytyminen ja kokeminen

(Laine & Heimonen, 2010)

2. Tekemällä tai toimimalla

- Kokemus osaamisesta ja tarpeellisuudesta
- Tekeminen / yhdessä tekeminen
- Avuksi oleminen – ei puolesta tekeminen

- Onnistumisen kokemuksia

- Uusien mahdollisuuksien löytäminen
- Mielekkääseen toimintaa osallistuminen

- Valintojen tekeminen
- Liikkuminen ja ulkoilu

(Laine & Heimonen 2010)

3. Eläytyminen ja kokeminen

- Muistojen vaaliminen ja muistelu
- Tunne elämän jatkuvuudesta
- Yksinolo
- Elämysten kokeminen

- Huumori, ilo ja nauru

- Tasavertaiseksi kohdatuksi tuleminen
- Empatiaa



(Laine & Heimonen 2010)

Toiminnan mahdollisuudet

- Ikäihminen on aikuinen ihminen
- Lähtökohtana elämäntarina, arvot, tottumukset, voimavarat
- Ikäihmisen kykyjä ja taitoja ei aliarvioida
- Otetaan huomioon kognitiiviset kyvyt, ei vaadita liikaa
- Epäonnistumisiin ei kiinnitetä huomiota

Mielen hyvinvointia ikäntyessä vahvistavat:



- Itsensä arvostaminen
- Myönteiset tunteet
- Usko omaan oppimiseen ja kehittymiseen mahdollisuuksiin
- Kyky palautua muutoksista
- Näkökulman vaihtamisen taito eli asioiden näkeminen uusin silmin
- Läheiset ihmiset
- Menneen hyväksyminen osaksi elämäkokonaisuutta
- Anteeksianto itselle ja muille
- Myönteinen suhtautuminen omaan itseä ja toisia ihmisiä kohtaan
- Rohkeus pyytää tarvittaessa tukea ja apua muilta
- Monipuoliset elämään tarkoituksellisuutta tuottavat asiat

Esimerkkejä arjen voimavaroista mielen hyvinvoinnin lähteenä:


- Oman itsen hyväksyminen
- Armeliaisuus itseä ja muita ihmisiä kohtaan
- Avun antaminen läheiselle
- Unohtamisen lahja
- On jotain, jota voi odottaa
- Voi jakaa omastaan muille
- Huumori
- Rakkaus
- Hengellinen vakaumus

Voimaa antavat myös esimerkiksi:

- liikunta, tanssi, ulkoilu
- Ystävät ja sukulaiset
- Nukkuminen ja seksi
- Siivoaminen ja hyvä ruoka
- Keskustelut ja asioiden pohtiminen
- Radio, tv, lehdet, kirjat
- Eläimet, harrastukset, luonto
- Taide, matkustaminen

Voimavarojen tukemisen menetelmät (Hokkanen et al., 2006)



- Voimavarakeskeinen neuvonta
- Yhteisöjen kollektiivisuutta yhdistävä tuki kumppanuus periaatteella
- Sosiaalisten ja hengellisten voimavarojen huomioiminen
- Apuvälineet ja asunnon muutostyöt
- Koherenssin tunteen ja sairauden merkityksen huomiointi
- Virallisen ja epävirallisen tuen yhdistäminen
- Ympäri vuorokautinen kotihoito
- Säännölliset kotikäynnit 
- Kotikuntoutustiimi
- Kuljetustuki
- Taloudellinen tuki

Voimavarojen vahvistava tuki (Hokkanen et al., 2006)



- Helpottaa asiakkaan osallistumista
- Auttaa asiakasta tuomaan esiin asiantuntemuksensa
- Edistää itsearviointia ja itsetuntemusta
- Tukea autonomiaa
- Edistää luottamuksellisen suhteen muodostumista
- Lisätä aktiivisuutta omien asioiden hoidossa
- Vähentää tai poistaa fyysisten rajoitteiden vaikutusta elämänlaatuun
- Auttaa selviytymään kotona mahdollisimman pitkään
- Huomioi asiakkaan läheiset
- Vahvistaa sosiaalista tukiverkostoa

Lähteet

Hohenthal-Antin, L. 2012. Muistot näkyviksi. PS-kustannus. Juva.

Hokkanen H, Häggman-Laitila A & Eriksson E. 2006. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen -katsaus tutkimuskirjallisuuteen. Gerontologia 1/2006.

Hyyppä, M. & Liikanen, A. 2005. Kulttuuri ja terveys. Edita.

Koskinen S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: M. Kautto (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Helsinki: Edita. Tutkimuslonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33, 24–90.

Koskinen, S. 2005. Ikääntymisen voimavarat gerontologisen sosiaalityön taustalla. Gerontologia 19 (4), 193–199.

Koskinen, S. 2006. Ikäihmisten voimavarojen ja toimintakyvyn tunnistaminen. Esitelmä Vanhustyön koulutuksen kehittämisseminaari 1.9.2006. Tampere. Saatavissa:http://www.oamk.fi/sote/hankkeita/aktiivinenvanhuus/vakka_verkoston/Simo%20Koskinen.doc

Koskinen, S. 2007. Ikäihmisten asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa: T. Tulva, I. Uusitalo & K. Harra (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: OKKA säätiö, 18–49.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Finn Lectura. Helsinki.

Laine M. 2013.. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Painotalo Kyriiri Oy. Helsinki.

Laine M & Heimonen S. 2010. Mahdollisuuksien matka. Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa. Oriveden hoivapalveluyhdistys ry.

Liikanen, A. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi. Edita.

Pusa, T. 2010. Taidelähtöinen vuorovaikutuksellisuus Active Art työskentelyssä.

Pusa, T. (toim.) Kohtaamisen iloa! Active Art pilotoinnista Kohtaamistaide-erikoistumisopintoihin. Helsinki: Edita Prima

Säljö, R. 2008. ScandBook. Smedjebacken.



Kiitos!

Taina Stenberg

taina.stenberg@ikainstituutti.fi