



LIKKUVAN MIELEN TUKIJAN TYÖKIRJA

IKÄÄNTYNEIDEN LIIKKUMISEN TUKEMISEEN

mieli
Suomen Mielenterveys ry

Liikkuvan mielen tukijan työkirja

Ikääntyneiden liikkumisen tukemiseen

Liikkuvan mielen tukijan työkirja on tehty MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Liikkuva mieli ikääntyessä -hankkeessa, jota rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö vuosina 2019–2021. Hankkeen tavoitteena on edistää ikäihmisten mielen hyvinvointia ja tukea arkiliikuntaa ja aktiivista elämäntapaa.

Työkirja on tarkoitettu Liikkuvan mielen tukija -koulutuksen oppimateriaaliksi ja myöhemmin vapaaehtoisen käyttöön hänen kohdatessaan vähän liikkuvia ikäihmisiä.

Hankkeessa laadittu Hyvä Mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikääntyneille tarjoaa hyvää oheismateriaalia Liikkuvan mielen tukijalle.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry, Liikkuva mieli ikääntyessä -hanke

Kirjoittaja: Paula Noresvuo

Kuvitus: Tuomas Gustafsson

Taitto: Pirta Mikkola

Copyright©2021 MIELI Suomen Mielenterveys ry

Paino Punamusta Oy

1. Painos

ISBN: 978-952-7022-87-0

Sisällys

Innostetaan ja tuetaan ikääntyneitä liikkumaan enemmän.....	4
Tervetuloa Liikkuvan mielen tukijaksi	5
Koulutuspäivän alkuun.....	6
IKÄÄNTYMINEN, MIELENTERVEYS, LIIKUNTA JA LIIKKUMINEN	7
Mitä tarkoittaa ikääntyminen tai olla ikääntynyt?	8
Ikääntyminen ja mielenterveys.....	10
Ikääntyvän mielen riski- ja suojatekijät.....	11
Ikääntyminen ja liikunta	12
WHO:n liikuntasuositus yli 65-vuotiaille	13
Liikunnan ja hyvän mielenterveyden positiivinen kehä.....	14
Luonto, kulttuuri ja taide liikuttajana	15
LIKKUMISEN ESTEIDEN KARTOITTAMINEN JA PURKAMINEN	16
Toimintakyvyn ulottuvuudet	17
Hyvä ja merkityksellinen elämä.....	18
Elämänlaadun ulottuvuudet (vrt. toimintakyky).....	19
Liikkumisen esteitä.....	21
Yksinäisyys.....	23
Kokemusten, ajatusten ja tunteiden vaikutus liikkumiseen	25
Arvostava kohtaaminen	27
Voimaannuttava vuorovaikutusmalli P A R A S	29
Vuorovaikutuksen vaaranpaikkoja	30
Motivaatio muutokseen.....	31
Innostavat tavoitteet lähtevät omista arvoista.....	32
LIKKUVAN MIELEN TUKIPOLKU – HARJOITELLAAN	34
Arjen sujuminen ja liikkuminen – huomaa hyvä.....	38
Karttoita esteitä – huomioi selviytyminen	40
Arvot ja tunteet – kunnioita ja arvosta	42
Tarpeet, toiveet, haaveet, unelmat – huomioi ja kannusta	44
Tavoite ja motivaatio – innosta ja rohkaise.....	46
Vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia – karttoita, lisää, mahdollista	47
Suunnitelma, toteutus, seuranta – kannusta, tue, kulje rinnalla	48
YHTEISEN MATKAN PÄÄTTÄMINEN	49
PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI.....	50
Tietoinen hyväksyvä läsnäolo	51
OLET NYT LIIKKUVAN MIELEN TUKIJA – ONNEKSI OLKOON!.....	52
KIITOS!.....	53
LIITE 1 Palvelupolut	54
LIITE 2 Koetun hyvinvoinnin mittari	63
LIITE 3 Liikuntakokemukset elämän varrelta	64
LIITE 4 Muita työkaluja	65
LÄHTEET	66

Innostetaan ja tuetaan ikääntyneitä liikkumaan enemmän

Liikkuminen ja osallisuus on tärkeää ikääntyneen hyvinvoinnille ja arjessa pärjäämiselle. Tietoa liikunnan ja muiden ihmisten tapaamisen positiivisista vaikutuksista on jokaisen saatavilla. Myös mahdollisuuksia on tarjolla. Muun muassa kansalaisjärjestöt tarjoavat ikääntyneille vapaaehtoistointia, ryhmätoimintoja ja matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. Siitä huolimatta monet ikääntyneet jäävät tai jättyvät toiminnan ulkopuolelle.

Ikääntyneillä, jotka eivät liiku, on usein heikentyneen fyysisen toimintakyvyn lisäksi tai sijaan myös psyykkisiä ja sosiaalisia liikkumisen esteitä. Tällaisissa tilanteissa ikääntynyt tarvitsee henkilökohtaista tukea ja kannustusta omien voimavarojensa löytämiseen ja liikkumisen esteiden tunnistamiseen ja purkamiseen, jotta liikkuminen lisääntyisi.

Liikkumiskyky vaikuttaa ikääntyneen elinpiiriin. Kun kyky liikkua vähenee, elinpiiri kaventuu ja lopulta ulos ei enää pääsekään. Ulkopuolisen avun ja palveluiden lisäksi mielen voimavaroilla on suuri merkitys siihen, miten ikääntynyt pystyy kompensoimaan heikentyvää liikkumiskykyään. Lihasvoima kasvaa vain lihasta harjoittamalla, mutta mielenterveyden vahvistaminen vahvistaa myös valmiuksia lisätä askelia arkeen.

Tervetuloa Liikkuvan mielen tukijaksi

Liikkuvan mielen tukija on järjestön vapaaehtoinen, joka haluaa tukea ikääntyneiden liikkeelle lähtemistä ja arkiliikuntaa. Liikkuvan mielen tukijalla on aikaa kohdata ikääntynyt arvostavasti ja kuunnella ja kunnioittaa tämän omia näkemyksiä. Hän osaa tunnistaa liikkumisen esteitä ja yhdessä ikääntyneen kanssa löytää keinoja niiden poistamiseksi. Rinnalla kulkijana Liikkuvan mielen tukija auttaa ikääntynyttä löytämään mielekästä tekemistä ja elämään merkityksellistä ”omannäköistä hyvää elämää”.

Liikkuvan mielen tukija -koulutuksessa voit kerrata jo tietämiäsi asioita ja mahdollisesti oppia jotakin uutta. Ennen kaikkea saat innostusta ja lisätyökaluja ikääntyneiden kohtaamiseen ja liikkumisen puheeksi ottamiseen. Työkirjassa rohkaistaan pohtimaan asioita omakohtaisesti, koska se auttaa paremmin ymmärtämään toista. Täytä kirjaa omilla muistiinpanoillasi koulutuspäivän aikana. Voit hyödyntää sitä sekä siihen liitettyjä työkaluja ja materiaalivinkkejä myöhemmin tavatessasi ikääntyneitä. On tärkeää, että lisäät työkirjaan oman paikkakuntasi ikääntyneille suunnatut palvelut myöhempää käyttöä varten (liite 1).

Voit toimia Liikkuvan mielen tukijana vaikkapa omille läheisillesi. Liikkuvan mielen tukijana toimit aina tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin ja hyödynnät omaa persoonaasi ja elämäkokemustasi. Riittää, kun olet oma itsesi, ihminen ihmiselle.

Liikkuvan mielen tukija -toiminnan periaatteet

- Arvostava kohtaaminen
- Voimavaralähtöisyys, ikääntyneen omat lähtökohdat, itsemääräämisoikeus
- Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa



Koulutuspäivän alkuun

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä, jotta tuntuisit olosi turvalliseksi ryhmän jäsenenä?

Mitä haluat oppia / kokea koulutuspäivän aikana?

Mitä sellaista osaamista ja kokemusta ja millaisia henkilökohtaisia ominaisuuksia sinulla on, joista uskot olevan hyötyä toimiessasi Liikkuvan mielen tukijana?

IKÄÄNTYMINEN, MIELENTERVEYS, LIIKUNTA JA LIKKUMINEN

Liikkuvan mielen tukija osaa tarvittaessa perustella

- **miksi liikunta ja liikkuminen on ikääntyessäkin tärkeää ja**
- **miten liikkuminen ja mielenterveys tukevat toisiaan.**

Tässä työkirjassa liikkumisella tarkoitetaan varsinaisen liikunnan lisäksi kaikkea aktiivisuutta, mielekästä tekemistä, arkitoimintoja ja erilaisia syitä lähteä liikkeelle. Liikunta voi olla sivutuote, joka saadaan, kun tavoitellaan jotakin muuta.

Ikääntyneet ovat aikuisia yksilöitä, persoonia, jotka elävät erilaisissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa ja joilla on erilaisia elämäkokemuksia.

Myös aktiivisuus on kaikilla erilaista. Se näkyy päivittäisinä toimintoina, joita ohjaavat jokaisen henkilökohtaiset mieltymykset ja tavoitteet tai velvoitteet.

Vähäinen aktiivisuus ja liikkumattomuus heikentävät itsenäisen pärjäämisen mahdollisuuksia ja ikääntyneen elämänlaatua.

Hyvä mielenterveys on voimavara, joka tukee arjessa pärjäämistä. Psykkiset voimavarat, kuten sinnikkyys ja joustavuus tukevat ikääntyneen liikkumista myös fyysisen toimintakyvyn heikentyessä.

 **Millaiset seikat vaikuttavat ikääntyneen liikkumiseen ja aktiivisuuteen?**

Mitä tarkoittaa ikääntyminen tai olla ikääntynyt?

Ikääntyminen koskettaa meitä kaikkia. Siihen liittyy monenlaisia sekä itsestä että ulkopuolelta tulevia odotuksia, normeja, asenteita ja ennakkoluuloja. Onpa joskus kysyttykin, voiko vanheta väärin, jos ei mahdu tiettyyn muottiin.

Eläkeikä saattaa olla ihmisen pisin elämänvaihe, useita kymmeniä vuosia. Eliniän odote nousee ja eläkeikäisten määrä kasvaa. Yleisessä keskustelussa ikääntyneistä puhutaan usein yhtenä massana, vaikka samassa ”eläkeläisten kategoriassa” voi samaan aikaan olla jopa kolme sukupolvea hyvin erilaisissa elämäntilanteissa eläviä hyvin erilaisia yksilöitä!

Hyvinvoinnille on suuri merkitys sillä, nähdäänkö ikääntyvä ihminen omana itsenään vai kokeeko hän kuuluvansa ”niihin”. ”Ne” on kasvoton toisten avun varassa elävä joukko, josta vain silloin tällöin nostetaan esiin poikkeuksellisia teräsyksilöitä, ikään kuin hyvävoimaisuus, vireys ja terävä järjenjuoksu eivät olisi normaalia enää sen ikäisenä.

Ikääntyminen on aina yksilöllinen ja kokemuksellinen prosessi, jolla ei ole tarkkaa ikärajaa. Joku saa vanheta terveenä ja aktiivisena pitkään, toisella taas sitä mahdollisuutta ei ole. Silti jokaisella on oikeus elää omannäköistä hyvää elämää omien voimavarojensa mukaan.

Vanhenemisen kokemukseen vaikuttaa omien käsitysten lisäksi myös vallitseva aika ja kulttuuri; miten ympärillämme vanhuudesta puhutaan ja miten vanhuutta ja vanhoja ihmisiä arvostetaan. On hyvä välillä pysähtyä pohtimaan, mitä itse ajattelee ikääntymisestä ja ikääntyneistä ja miten oma vanhuskäsitys vaikuttaa omaan käyttäytymiseen.



 **Pohdi omaa käsitystäsi vanhuudesta. Millaisia odotuksia, arvostuksia, normeja, ennakkoluuloja, asenteita, kokemuksia ym. tunnistat?**

 **Ikääntyneillä on paljon voimavaroja, joita ei tunnisteta tai osata hyödyntää. Millaisia?**

Ikääntyminen ja mielenterveys

Mielenterveys on arjen jaksamisen voimavara, joka tukee toimintakykyä ja arjessa pärjäämistä. Mielenterveyttä voi ja kannattaa vahvistaa vanhanakin.

Mielenterveys on erottamaton osa terveyttä ja hyvinvointia. Se on mm. hyvinvoinnin tunnetta, myönteistä elämänsäntettä, itsetuntemusta, kykyä hyviin ihmissuhteisiin ja kykyä pitää huolta itsestään sekä löytää keinoja selviytyä vaikeista elämäntilanteista.

Ikääntyneenäkin on tärkeää, että tuntee itsensä arvostetuksi, olonsa hyväksi ja tasapainoiseksi ja kokee selviävänsä arjesta.



Miten ikääntyneen hyvä mielenterveys näkyy hänen arjessaan?



Mikä voi kuormittaa ikääntyneen mieltä?



Mitkä asiat auttavat ikääntynyttä pärjäämään omassa arjessaan?

Ikääntyvän mielen riski- ja suojatekijät

Ikääntyneen mielenterveyttä uhkaavat monet riskitekijät, jotka heikentävät hyvinvointia. Ne voivat johtua itsestä, esimerkiksi epäterveet elämäntavat tai ympäristöstä, kuten esimerkiksi ikäsyryntä. Kaikki riskit eivät onneksi toteudu, mutta niitä on hyvä tunnistaa, jotta niihin voi varautua ja estää niitä toteutumasta.



Millaisia mielenterveyttä uhkaavia riskitekijöitä saattaa liittyä vanhenemiseen?

Riskien vaikutuksia voi vähentää ja torjua lisäämällä ja vahvistamalla asioita, jotka auttavat jaksamaan ja voimaan paremmin. Nämä mielenterveyden suojatekijät toimivat puskurina vaikeina hetkinä ja tasaavat riskien vaikutuksia. Samoin kuin riskitekijät myös suojatekijät voivat olla joko itsestä tai ympäristöstä johtuvia. Vahvistamalla suojatekijöitä vahvistetaan mielenterveyttä.



Millaiset asiat tukevat ikääntyneen mielenterveyttä?

Ikääntyminen ja liikunta

Liikunnan merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille on kiistaton. Iän myötä erityisesti lihasvoima ja tasapaino heikkenevät. Liikkumiskyvyn huonontuessa kaatumisvaara kasvaa ja itsenäinen selviytyminen päivittäisistä askareista vaarantuu. Silti vain murto-osa ikääntyneistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi.

Jos liikunta ja liikkuminen on vähäistä, liikunnan lisääminen on vaivattominta aloittaa siitä, mikä on ennestään tuttua. Määrää ja tehoa voi lisätä sitä mukaa, kun voimavarat lisääntyvät. Itselle merkityksellinen ja mielekäs tapa liikkua on varmin keino saada liikunta osaksi omaa arkea.

Kaikki lasketaan!








Vaikka suosituksiin ei ylttäisikään, lisää kaikki liikkuminen hyvinvointia. Askeleita voi kerryttää kuin huomaamatta päivän askareissa. Tuolilta kannattaa nousta ylös aina kun voi. Istuessa tai makuulla-kin voi tehdä jumppa- ja venyttelyliikkeitä! Tärkeää on liikkumisen säännöllisyys. Liikkua kannattaa oman voinnin ja terveydentilan mukaan 365 päivänä vuodessa.



TUTUSTU: LIIKEPANKKI IKÄIHMISTEN VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELUUN
voitas.fi

WHO:n liikuntasuositus yli 65-vuotiaille

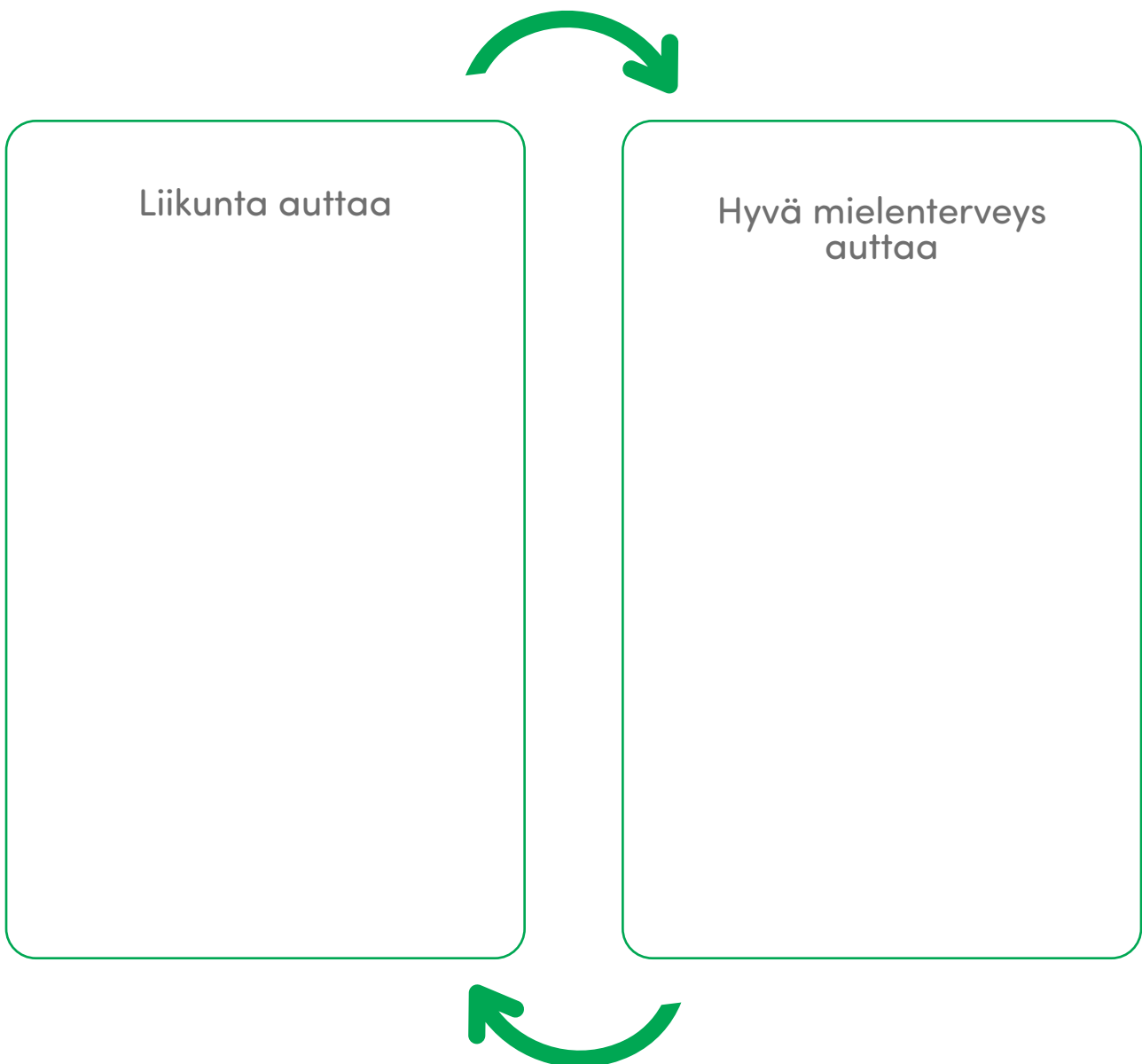
- Sydämen sykettä kohottavaa, kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 – 5 tuntia viikossa tai kunnolla hengästyen 1,25 – 2,5 tuntia viikossa
- Suuria lihasryhmiä (esim. reisilihakset) vahvistavaa lihaskuntoharjoittelua kohtuullisella teholla vähintään 2 kertaa viikossa
- Lisäksi ainakin kolmena päivänä viikossa tasapainoa ja koordinaatiota haastavaa monipuolista yhdistelmäharjoittelua kohtuullisella teholla

	 Kestävyysliikunta	 Lihasvoimaharjoittelu	 Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu
MÄÄRÄ	<p>Kohtuukuormitteinen 2,5–5 h/vk tai</p> <p>raskaskuormitteinen 1,25–2,5 h/vk</p> <p>tai edellisten yhdistelmä</p>	<p>Ainakin 2 krt/vk</p> <p>Suuria lihasryhmiä vahvistava vähintään kohtuukuormitteisena</p>	<p>Ainakin 3 krt/vk</p> <p>Tasapainoa ja koordinaatiota haastava</p>
ESIMERKIT	<ul style="list-style-type: none"> • kävely • uinti • pyöräily • jumppa • hiihto 	<ul style="list-style-type: none"> • kuntosaliharjoittelu • kuntopiiri • etäjumppa 	<ul style="list-style-type: none"> • porraskävely • tanssi • voimistelu • tasapaino-rata • kaupassakäynti 
<small>Lähde:WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.</small>			 Ikäinstituutti

WHO:n liikuntasuositus yli 65-vuotiaille (Ikäinstituutti)

Liikunnan ja hyvän mielen terveyden positiivinen kehä

 Täydennä kuvio



Mielen joustavuus ja sinnikkyys auttavat ikääntyneitä ylläpitämään liikkumiskykyä.

Luonto, kulttuuri ja taide liikuttajana

Ulkoilu ja erityisesti luonnossa liikkuminen virkistää kaikkia aisteja sekä rauhoittaa ja vähentää stressiä. Vaihtelevassa maastossa kulkeminen on myös oiva tapa harjoittaa tasapainoa ja lihasvoimaa.

Samoin kulttuuri ja taide tarjoavat monenlaisia elämyksiä, iloa ja nautintoa. Niiden avulla on myös mahdollisuus ilmaista ja toteuttaa itseään tai jakaa kokemuksia toisten kanssa. Luonto-, kulttuuri- ja taide-elämyksiä voi kokea myös kotona.



Millainen merkitys luonnolla, kulttuurilla ja taiteella on sinun hyvinvoinnillesi?



Keksi tapoja, joilla ikäihminen voi nauttia luonto-, kulttuuri- ja taide-elämyksistä, vaikka ei pääsisikään ulos tai mukaan tapahtumiin:

TUTUSTU: HYVÄN MIELEN METSÄKÄVELYVIDEOT
mieli.fi/harjoitukset

LIKKUMISEN ESTEIDEN KARTOITTAMINEN JA PURKAMINEN

On paljon ikääntyneitä, jotka eivät liiku lainkaan eivätkä osallistu esimerkiksi ryhmätoimintoihin tai harrastuksiin, vaikka tarjontaa olisikin.

Liikkumisen esteet liittyvät toimintakykyyn, joka on moniulotteinen kokonaisuus. Aina syy liikkumattomuuteen ei ole pelkästään fyysinen.

Liikkuvan mielen tukija osaa tunnistaa ikääntyneen liikkumisen esteitä ja purkaa niitä yhdessä ikääntyneen kanssa hänen lähtötasonsa ja voimavarojensa huomioiden.

Tavoitteena on yhdessä ikääntyneen kanssa löytää hänelle mieluisia liikkumisen tapoja ja rohkaista ja innostaa häntä liikkeelle.

Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan usein toisen ihmisen tukea. Joskus riittää, että joku edes pyytää mukaan. Joskus tarvitaan syvempää henkilökohtaista vuorovaikutusta, jotta tunnistetaan liikkumattomuuden syitä ja päästään purkamaan esteitä.



Toimintakyvyn ulottuvuudet

Riittävä toimintakyky auttaa ihmistä voimaan hyvin ja selviytymään hänelle merkityksellisistä arki-toimista hänen omassa elinympäristössään. Toimintakykyä kuvataan usein neljällä toisiinsa liittyvällä ulottuvuudella.

Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Myös aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo luetaan usein kuuluvaksi fyysisen toimintakyvyn alueelle.

Psyykinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Se liittyy elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyy mm. ajatteluun, tunteisiin, omaan persoonaan ja minäkäsitykseen liittyviä asioita.

Sosiaalinen toimintakyky puolestaan ilmenee vuorovaikutustilanteissa sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina.

Kognitiivinen toimintakyky sisältää mm. tietojen käsittelyyn, oppimiseen, muistiin, keskittymiseen ja toiminnanohjaukseen liittyviä asioita. Tässä oppaassa kognitiiviset liikkumisen esteet sisällytetään psyykkisiin esteisiin.

Heikentynyt kognitiivinen toimintakyky voi entisestään rajoittaa aktiivisuutta henkilöillä, joilla myös fyysinen toimintakyky on heikentynyt.

Ympäristö voi hankaloittaa tai estää liikkeelle lähtemisen, jos se ei ole esteetön. Myös yhteiskunnan päätökset voivat vaikuttaa esimerkiksi palvelujen saatavuuteen.



Hyvä ja merkityksellinen elämä

Jokaisella on oma käsitys hyvästä elämästä. Ulkopuolisesta saattaa näyttää siltä, että ikääntyneen elämä on hyvinkin puutteellista, mutta hän voi itse silti kokea elävänsä hyvää ja täyttää elämää riippumatta esimerkiksi heikentyneestä toimintakyvystä. Toisaalta ulkoisilta puitteiltaan hyvältä vaikuttava elämä saattaa olla kovin ahdistavaa, yksinäistä tai muuten epätydyttävää. Mittareilla mitattavan toimintakyvyn sijaan onkin tarkoituksenmukaisempaa puhua elämänlaadusta ja ikäihmisen omasta kokemuksesta.

Hyvää elämää tukevia tekijöitä ovat mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin, kokemus omasta selviytymiskyvystä, yhteenkuuluvuuden tunne, elämän kokeminen merkitykselliseksi sekä kokemus, että on hyväksyty ja arvostettu omana itsenään.

Ikääntynyt on oman elämänsä aktiivinen toimija, joka käyttää jäljellä olevaa toimintakykyä itselleen tärkeiden asioiden tavoittelemiseen ja tekemiseen. Hän arvioi, tekee valintoja ja päätöksiä aina siinä tilanteessa ja ympäristössä, missä on, niillä voimavaroilla, joita hänellä on. Lisäksi hänen toimintaansa vaikuttaa eletty elämä ja muut ihmiset, joihin hän on linkittynyt.

Ikääntyneen arkinen toiminta rakentuu eri tilanteissa yhtäältä siitä, mitä hän osaa ja haluaa tehdä tai kykenee tekemään, toisaalta siitä, mitä hänen syystä tai toisesta täytyy tehdä ja millaisia mahdollisuuksia erilaiset tilanteet hänelle luovat (Kts. s.20.)

Toimijuuden näkökulmasta ikääntynyt voi kokea tyytyväisyyden, ilon, onnen ja myönteisyyden tunteita ja huomata selviävänsä ja oppivansa uutta tai löytävänsä uusia mahdollisuuksia, vaikka ei pystyisikään enää asumaan kotonaan tai olemaan kovin aktiivinen tai vaikka hänellä olisi muistisairaus.

Hyvää tarkoittava toisen puolesta tekeminen ja asioista päättäminen saattaa heikentää ikääntyneen toimintakykyä ja elämänlaatua. Tekeminen voi olla hitaampaa ja vaivalloisempaa, mutta antamalla ikääntyneen tehdä itse, ylläpidetään liikkumiskykyä ja pystyvyyden tunnetta.



Elämänlaadun ulottuvuudet (vrt. toimintakyky)

Fyysinen

Kyky selviytyä arjesta. Mielekäs toiminta. Omien voimavarojen pienikin hyödyntäminen itselle mielekkäällä tavalla.

Psyykinen

Mielen hyvinvointi. Tyytyväisyys elämään. Kuva omasta itsestä arvostettuna ja rakastettuna yksilönä. Onnellisuuden tunteet. Itsemääräämisoikeus. Oma motivaatio, halu ja vapaus toteuttaa itseään. Elämän kokeminen mielekkääksi. Keinoja selviytyä vaikeista hetkistä.

Sosiaalinen

Mahdollisuus päättää omasta osallistumisesta ja tarvittaessa vetäytyä omaan rauhaan. Mahdollisuus olla yhteydessä toisiin ja kuulua joukkoon. Osallisuuden kokemus. Ystävällinen, vastavuoroinen kohtaaminen. Läsnäolo. Ihmissuhteiden laatu ennen määrää.

Ympäristö

Mahdollisuus omaan toimintaan ja omien voimavarojen käyttöön. Tarvittaessa riittävästi apua saatavilla. Tukea itsenäiseen pärjäämiseen. Monipuolisia mahdollisuuksia osallisuuteen.



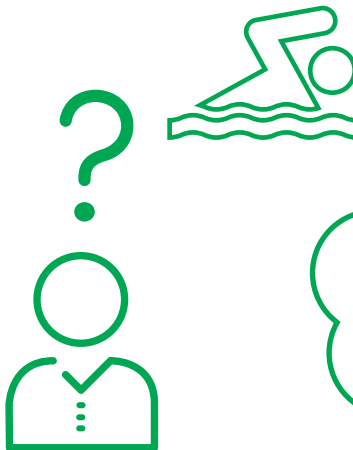
Mitä ajatuksia tästä heräsi?

Ikääntynyt on oman elämänsä aktiivinen toimija

Osaanko?

Pystynkö?
Kykenenkö?

Onko minun
pakko?
Täytyykö?



Haluanko?

Onko tämä minulle
tärkeää?
Miltä minusta
tuntuu?

Voinko?
Mitä mahdolli-
suuksia tässä on?

Liikkumisen esteitä

Matti 83 v. asuu yksin hissittömän kerrostalon ensimmäisessä kerroksessa. Hän pystyy kulkemaan ilman apuvälineitä, mutta ei juurikaan käy missään muualla kuin kadun toisella puolella sijaitsevassa lähikaupassa. Tytär käy viikoittain siivoamassa ja hoitamassa isommat kauppa-asiat. Asut naapuritalossa ja olet tavannut Matin muutamia kertoja pihalla istumassa. Et tunne Mattia sen paremmin, mutta pyydät häntä mukaan ikäihmisille tarkoitettuun toimintaan, jossa itse toimit vapaaehtoisena ohjaajana. Matti ei halua tulla, mutta ei perustele kieltäytymistään.



Millaisia tunteita kieltäytyminen herättää sinussa?

Eläydy hetkeksi Matin rooliin. Miksi et halua osallistua tarjottuun toimintaan? Kirjoita syitä seuravan sivun taulukkoon.



Mitä ajatuksia sinussa herää?

Fyysiset liikkumisen esteet	Psyykkiset liikkumisen esteet
Sosiaaliset liikkumisen esteet	Ympäristöstä johtuvat esteet

Yksinäisyys

Yksinäisyys on aina henkilökohtainen kokemus. Ikääntyneet ovat moninainen joukko ihmisiä, joten heidän yksinäisyytensäkin taustalla on hyvin monenlaisia elämänvaiheita ja -tapahtumia sekä niihin liittyviä ihmissuhteita.

Myös suhtautuminen yksinäisyyteen vaihtelee. Monet osaavat käsitellä yksinäisyyteen liittyviä vaikeita tunteita kertyneiden elämäntaitojensa avulla ja usein sietävät yksinoloa paremmin kuin nuoremmat.

Tärkeä merkitys yksinäisyyden lievittämisessä on arkiympäristöllä ja saavutettavuudella. Onko ikääntyneen mahdollista ottaa osaa ympäristönsä toimintoihin? Millaiset kulkumahdollisuudet ovat ja onko tarvittavaa apua saatavilla?

Sosiaalinen verkosto on ikääntyneelle tärkeä, koska se voi tukea, lohduttaa ja kannustaa vaikeissa tilanteissa. Se auttaa myös omien voimavarojen tunnistamisessa ja vaikuttaa kykyyn pyytää tarvittaessa apua.

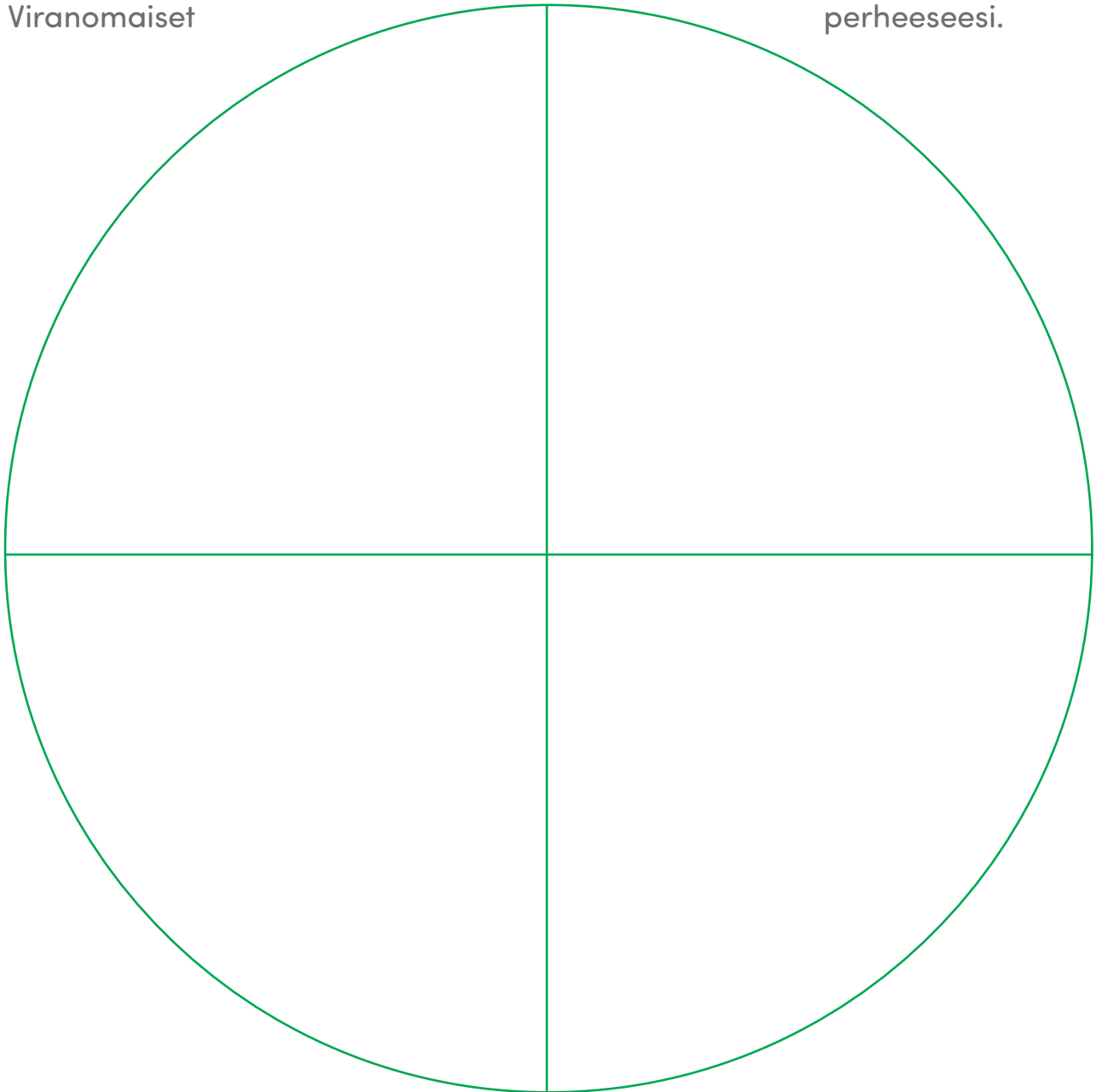




**Täydennä verkostokarttaa sinulle tärkeillä ihmisillä.
Miten he tukevat sinun hyvinvointiasi?**

Ammattilaiset
Viranomaiset

Perhe, kaikki ne
ihmiset, jotka
mielestäsi kuuluvat
perheeseesi.





Muut tärkeät ihmiset,
ystävät, naapurit

Muut sukulaiset

Kokemusten, ajatusten ja tunteiden vaikutus liikkumiseen


Omat kokemukset, ajatukset, tunteet ja uskomukset vaikuttavat siihen, miten liikkumiseen suhtautuu. Jos on nuorempana ollut liikunnallinen, edesauttaa se liikkumista myös ikääntyneenä. Myönteiset liikuntakokemukset vahvistavat mielikuvaa itsestä liikkujana. Siksi vanhanakin kannattaa kokeilla erilaisia tapoja liikkua.


 **Tee liitteessä 3 oleva harjoitus. Mitkä / millaiset kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, miten itse liikut nykyisin ja mitä liikunta sinulle merkitsee?**

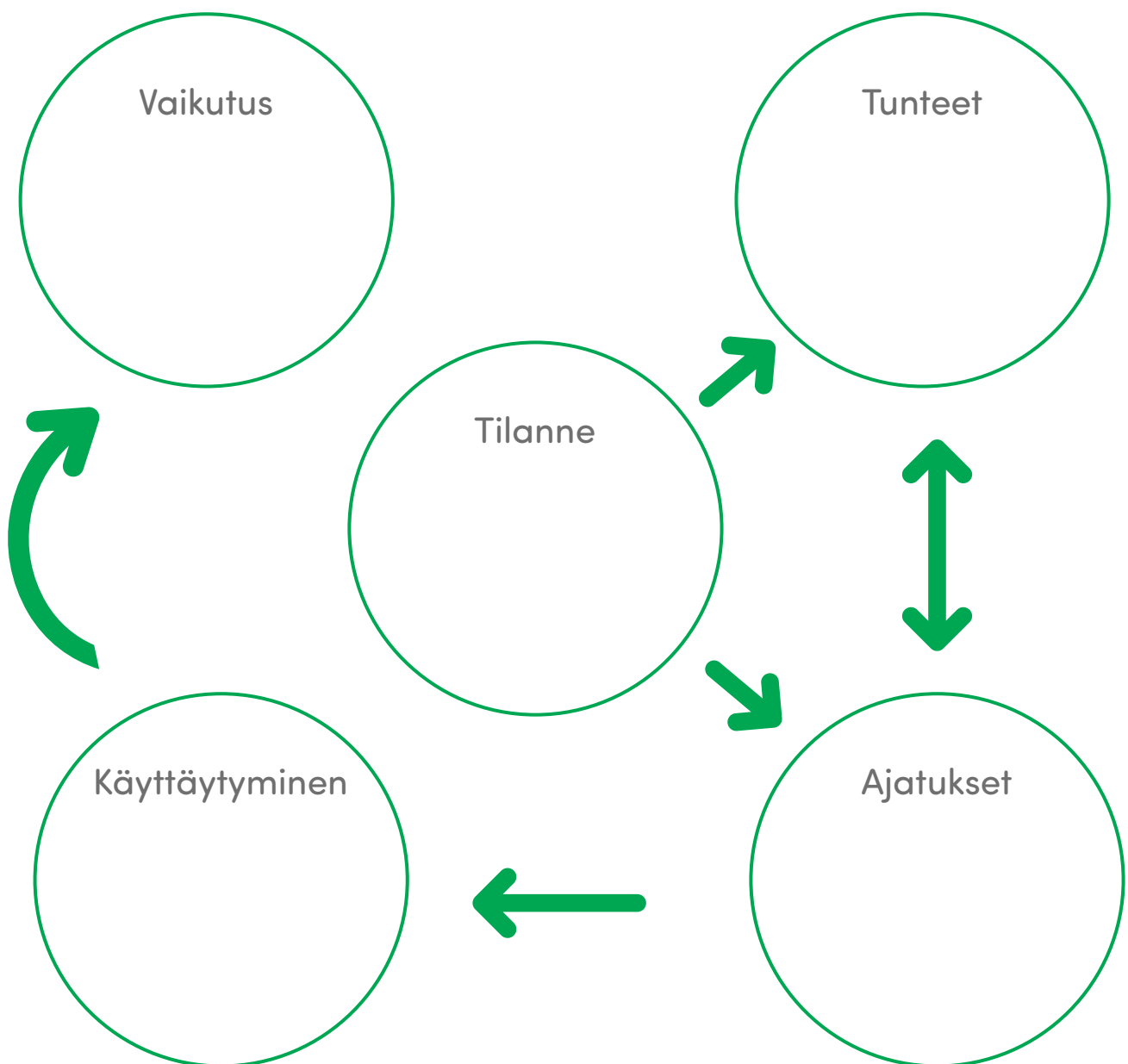
 **Millaisia uskomuksia sinulla on itsestäsi liikkujana? Voiko niitä kyseenalaistaa?**

Olen... / En ole...

 **Millaisia omia sääntöjä sinulla on liikkumisen suhteen (laatu, määrä, teho, ajankohta ym.)?**

 **Miten tunteet vaikuttavat omaan liikkumiskäyttäytymiseesi, esimerkiksi kun väsyttää, pitäisi hikoilla, on huono sää, pitäisi osallistua ryhmäliikuntaan jne.?**

 **Matti osallistui kerran ikäihmisten ryhmäliikuntatunnille. Sen jälkeen hän ei enää halunnut tulla mukaan. Mitä tapahtui?**
Täydennä kuvio.



Arvostava kohtaaminen

Ikäihmisen liikkumattomuus saattaa huolestuttaa läheisiä ja ympärillä olevia muita ihmisiä, jotka yrittävät auttaa ja keksiä ratkaisuja. Ymmärtämättömyys, hyvää tarkoittavat patistelut tai suoranainen pakottaminen saattavat jopa pahentaa tilannetta, jos ikääntynyt kokee, ettei häntä kuunnella lainkaan.

Liikkuvan mielen tukija osaa kohdata ikääntyneen arvostavasti.

Hyvä kohtaaminen on halua ymmärtää toista ja toimia toisen arvoja ja tilannetta arvostavalla ja kunnioittavalla tavalla, vaikka itse ajattelisi tai toimisi eri tavalla.

Arvostava kohtaaminen on tasavertaista, ihmiseltä ihmiselle. Ikääntynyt on aikuinen ja sellaisena hänet pitää myös kohdata riippumatta hänen toimintakyvystään. Vastavuoroisuus ja mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin päätöksiin tukee kokemusta, että on arvostettu ja antaa hyvän pohjan tarkastella liikkumisen esteitä.

Omista mieltymyksistä ja arvoista kumpuava halu lähteä liikkeelle johtaa helpommin pysyvään muutokseen kuin ulkopuolelta tullut paine.



Mistä tiedät tullessi kohdatuksi arvostavasti?



Tarinan mukaan tämä on erään afrikkalaisen heimon tapa tervehtiä

 **Kerää tähän asioita, joista tunnistaa hyvän kuuntelijan:**

Voimaannuttava vuorovaikutusmalli PARAS

Vahvuuslähtöinen vuorovaikutus synnyttää luottamusta ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta. Samalla se synnyttää valmiutta uuden tiedon, taitojen ja tekemisen omaksumiseen.

- P** **Positiivisuus:** Hyväksyntä löytää ja vahvistaa vahvuuksia. Huomaa asioiden hyvät puolet ja se, mikä toimii. Näytä, että arvostat ikääntynyttä ja luotat häneen. *Hienoa, että olet pystynyt..., koska sehän... ja miten voisit vielä... (Vrt. Ihan hyvä, mutta...)*
- A** **Aktiivinen kuuntelu** luo luottamusta (sanaton viestintä): Näytä katseella, asennolla, eleillä ja ilmeillä, että olet kiinnostunut kuuntelemaan ja että ikääntynyt ja hänen mielihiteensä ovat tärkeitä. *Katsekontakti, avoin ja toista kohti oleva asento, empaattiset ilmeet ja eleet, nyökkäily, samatahtisuus*
- R** **Reflektio, vahvistavat toteamukset:** Osoita, että kuulet, ymmärrät ja hyväksyt ikääntyneen mielipiteet ja ajatukset (vaikka olisit itse eri mieltä). *Kuulostaa siltä, että rasittuminen huolestuttaa sinua?*
- A** **Avartavat, avoimet kysymykset** antavat ikääntyneelle mahdollisuuden valita itselleen tärkeä suunta keskustelulle. Ne lisäävät ymmärrystä, herättävät pohdintaa ja oivalluksia. Avaavilla kysymyksillä päästään alkuun: *Mitä itse ajattelet...? Miten tavallisesti...?* Tarkentavilla kysymyksillä syvennetään: *Mikä siinä askarruttaa? Mikä siinä sujuu? Kerro lisää.*
- S** **Summaus eli yhteenvetojen tekeminen** kokoaa palaset yhteen, painottaa keskeisiä asioita, auttaa sitoutumaan. Yhteenveto vahvuuksista lisää pystyvyyden tunnetta. Ikääntynyt voi tehdä yhteenvedon myös itse. *Eli siis... Jos oikein ymmärsin, niin... Mikä asia jäi sinulle päällimmäiseksi tästä tapaamisesta? Mitäs me sovimmekaan?*

– Muk. Pilvikki Absetz



Vuorovaikutuksen vaaranpaikkoja

Vältä mahdollisuuksien mukaan näitä:

- Käskeminen, ohjaaminen, määrääminen: ”Lähdet nyt vaan sinne ulos.”
- Varoittelu: ”Jos et lähde kävelylle, et kohta pääse ollenkaan liikkeelle.”
- Opettaminen, saarnaaminen, syylistäminen: ”Miksi teit niin!”
- Neuvot, valmiit ratkaisut: ”Ilmoitin sinut jumpparyhmään.”
- Järjen puhuminen, luennointi: ”Etkö tiedä, että...”
- Arvostelu, tuomitseminen: ”Jos et olisi...”
- Liika miellyttäminen: ”Mielestäni teit hienon ratkaisun.”
- Tulkinta: ”Olet vain väsynyt.”
- Liiallinen lohduttelu, säälittely: ”Älä välitä, kyllä se siitä.”
- Kuulustelu: ”Mitä aiot tehdä asialle?”
- Puheenaiheen vaihtaminen, vähättely: ”Unohdetaan koko juttu.”
- Kärsimättömyys: ”Joo, joo, sanoit sen jo monta kertaa...”

Tutkaile itseäsi

- Onko sinulla ennakkoluuloja tai asenteita erilaisia ihmisryhmiä, esimerkiksi ikääntyneitä, kohtaan. Miten ne vaikuttavat suhtautumiseesi?
- Teetkö tulkintoja vai kysytkö ja otat selvää, miten asiat oikeasti ovat?
- Oletteko samalla tasolla vai oletko ikääntyneen ylä- tai alapuolella?
- Oletko sinut itsesi kanssa? Vaikeat asiat voivat herättää tunteita.
- Oletko ihminen toiselle vai tukija?
- Tunnistatko oman rajallisuutesi?

Motivaatio muutokseen

Motivaatio on liikkeelle paneva voima, joka ohjaa käyttäytymistä. ”Turhan takia” liikkeelle lähteminen ei tunnu mielekkäältä, kun motivaatio liikkumiseen puuttuu. Mikä olisi ikääntyneelle tarpeeksi hyvä syy, joka innostaisi liikkumaan?

Ulkoinen motivaatio perustuu ulkopuolelta tulevaan hyväksyntään ja palautteeseen. Se voi olla konkreettinen palkinto, kehuinen, pakko tms. keppi tai porkkana, joka saa liikkeelle.

Sisäinen motivaatio kumpuaa omista arvoista. Se tarkoittaa, että toiminta itsessään on palkitsevaa ja tuottaa mielihyvää ja on siksi tavoiteltavaa. Sisäinen motivaatio on usein edellytyksenä pysyvän muutoksen aikaansaamiseen.

Ulkoinen motivaatio voi toimia alkusysäyksenä liikkeelle lähtöön. Liikkuminen ei kuitenkaan tunnu aina helpolta ja mukavalta, ja alun jälkeen motivaatio saattaa hiipua. Ulkopuolinen tuki ja kannustus voi silloin auttaa jatkamaan.

Varsinaisen ”motivoimisen” sijaan **Liikkuvan mielen tukija auttaa ikäihmistä löytämään syitä liikkumisen lisäämiseen ikääntyneen omista arvoista ja arvostuksista**. Hän voi myös auttaa huomaamaan ajatuksia ja tunteita, jotka estävät liikkeelle lähtemistä ja mahdollisesti kyseenalaistamaan ja muuttamaan niitä.

 **Miksi Matti noudattaisi kutsuasi? Anna esimerkkejä sisäisistä ja ulkoisista syistä.**

Innostavat tavoitteet lähtevät omista arvoista

Arvot ja tunteet vaikuttavat ikääntyneen motivaatioon tehdä muutoksia elämässään. Motivaation ja sitoutumisen kannalta on olennaista, että ikääntynyt saa itse olla mukana määrittelemässä, mihin hän haluaa muutosta ja mikä on hänen elämässään tärkeää.

Varsinainen liikunta itsessään ei ehkä kiinnosta, mutta jonkun muun mielekkään tekemisen tavoittelemisen voi edellyttää myös liikkumista.

Toiveena voi olla päästä marjametsään tai kalastamaan, käydä konsertissa, vierailla vanhan ystävän luona, osallistua harrastustoimintaan tai jotakin muuta, jonka hän kokee tavoittelemisen arvoiseksi. Jollekin voi olla tavoitteena nousta sängystä ja saada itse pukea päivävaatteet päälle. Harras toive voi olla myös liikkua omin voimin ja pärjätä itsenäisesti mahdollisimman pitkään.

Liikkuvan mielen tukija rohkaisee ikääntynyttä ilmaisemaan omia liikkumistoiveitaan ja auttaa innostavien tavoitteiden asettamisessa.

Liikkuvan mielen tukija osaa myös kertoa erilaisista vaihtoehdoista ja mahdollisuuksista sekä tarjota tarvittavaa apua ja tukea tavoitteiden toteutumiseksi.

Parhaassa tapauksessa ikääntyvä löytää prosessin aikana uusia mahdollisuuksia toimintakykynsä ja toimijuutensa ylläpitämiselle, mikä taas tukee hänen elämänlaatuaan.



Tarkistuslista toimiville tavoitteille

- Aloitetaan helposta, mukavasta ja ennestään tutusta.
- Liitetään uusi asia tuttuun tekemiseen, niin siitä tulee helpommin rutiini.
- Lähdetään liikkeelle omista tarpeista ja mielenkiinnon kohteista käsin.
- Pilkotaan isot asiat pienemmiksi, helpommin saavutettaviksi välitavoitteiksi. Näin on mahdollisuus saada useammin onnistumisen kokemuksia.
- Kokeillaan ainakin! Onnistunut kokeilu vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja saa yrittämään uudestaan.
- Kiinnitetään huomio siihen, mikä toimii ja mitä halutaan. Hyvän vahvistaminen on helpompaa kuin huonon poistaminen.
- Keksitään uusi tapa tehdä asia, joka ei aikaisemmin onnistunut.
- Huomataan pienetkin onnistumiset.
- Keskitytään yhteen uuteen asiaan kerrallaan.
- Otetaan riittävän pieniä askeleita.
- Lähtökohtana on liikuskelu, toimeliaisuus ja voimavarakeskeinen vuorovaikutus.

Tarkistuslista, kun tuntuu hankalalta

- On sallittua tuntea hankalia tunteita. Muutos ei tunnu aina hyvältä.
- Tarvitaan myös itsemyötätuntoa, armollisuutta ja lempeyttä.
- Ovatko askeleet tarpeeksi pieniä?
- Onko asia tarpeeksi tärkeä ja merkityksellinen? (Ei silti aina tunnu hyvältä!)
- Onko liian monta asiaa yhtä aikaa menossa?
- Onko uusi tapa helppo yhdistää päivittäisiin askareisiin?
- Voiko tekemisen liittää johonkin mukavampaan?
- Kuka voisi tukea ja miten (läheinen)?
- Pienikin edistyminen on tärkeää huomata. Suunta merkitsee, ei vauhti.

LIKKUVAN MIELEN TUKIPOLKU – HARJOITELLAAN

Tässä osiossa harjoitellaan liikkumisen puheeksi ottamista sekä esteiden kartoittamista ja niiden purkamista. Tavoitteena on löytää ratkaisuja, jotka tukevat ikääntyneen mielen hyvinvointia ja herättävät innostusta liikkua enemmän.

Sopikaa pienryhmässä tai parin kanssa, kuka eläytyy kohderyhmähenkilön rooliin. Kohderyhmähenkilö voi olla joku tuttu ikääntynyt tai kuviteltu henkilö, kuten Matti. Toiset ovat Liikkuvan mielen tukijoita. Täydentäkää työkirjaa työskentelyn edetessä.

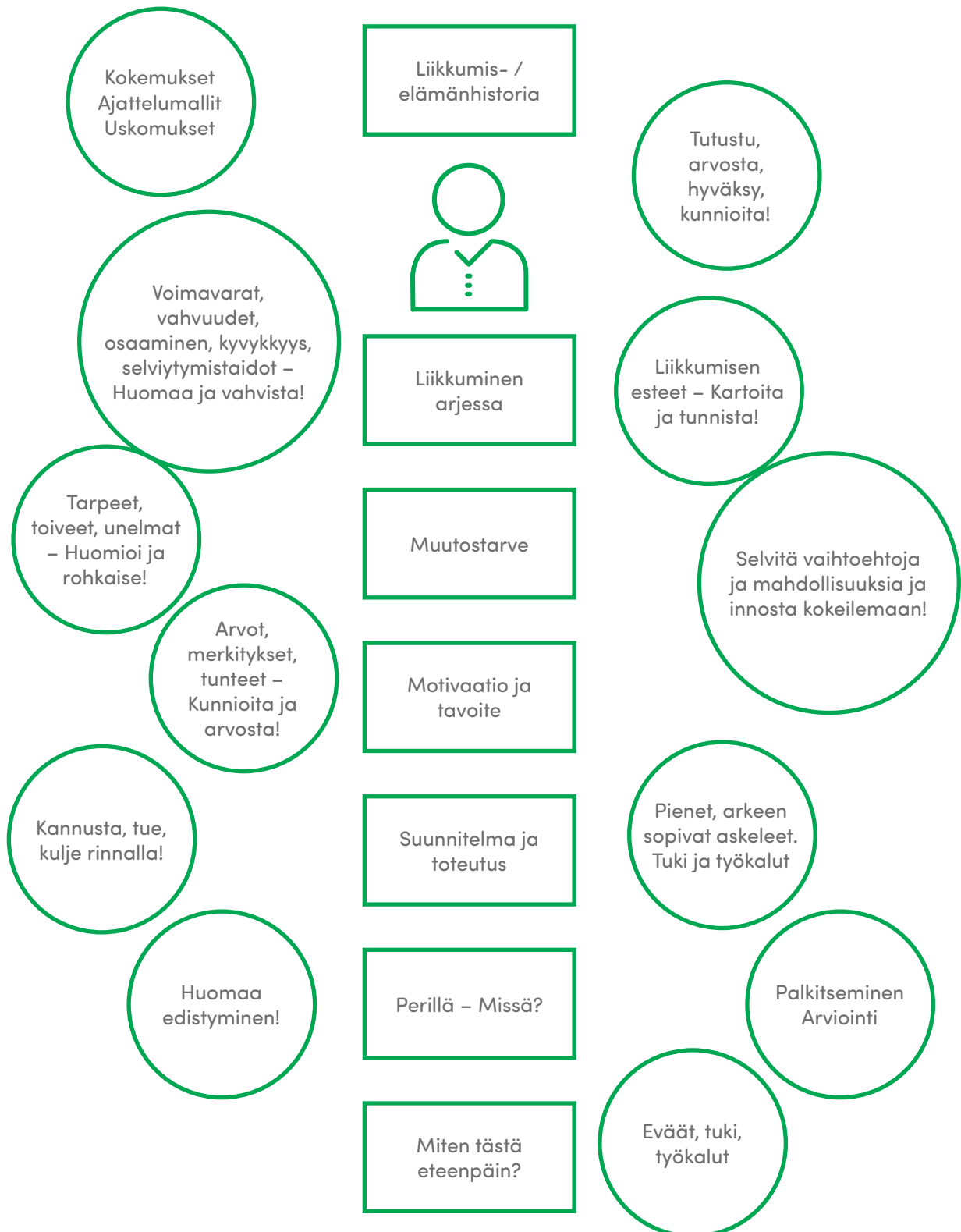
Jakakaa kokemuksia sekä ikääntyneen että tukijan roolista käsin. Hyvät, toimivat kysymykset ja muut käyttämäne työkalut sekä muut huomiot työskentelystä kannattaa kirjata muistiin.

Oikeaa järjestystä etenemiselle ei ole ja asiat tulevat usein esille limittäin ja lomittain! Tärkeintä on, että ikääntynyt tulee kohdatuksi ja kuulluksi rauhassa ja kiirehtimättä. Kaikki asiat vievät oman aikansa.

Kokeile aloittaa esimerkiksi:

- **Mitä kuuluu?**
- **Miten voit?**
- **Kerro tavallisesta arkipäivästäsi.**

Ikääntyneen ja Liikkuvan mielen tukijan yhteinen matka



Kohderyhmähenkilö_____ (Nimi) – tutustu

Tiedät ikääntyneen, vähän liikkuvan henkilön, joka ei tarjonnasta ja pyynnöistä huolimatta halua lähteä liikkeelle tai osallistua tapahtumiin, harrastuksiin, ryhmätoimintoihin tms.



Mihin ja miksi haluaisit hänet mukaan?



Mitä tiedät hänestä etukäteen?



Mitä olisi tärkeä tietää?



Suunnittele, miten tutustut häneen paremmin.

Arjen sujuminen ja liikkuminen – huomaa hyvä

Huomaa, mikä toimii ja mikä sujuu hyvin. Tunnista vahvuuksia. Tue, vahvista ja hyödynnä niitä.



Kirjaa tähän käyttämiäsi kysymyksiä ja muita työkaluja sekä tärkeitä huomioitasi.

_____ (Nimi)

Liikkuu päivittäin mm.

Erityisen hyvin sujuu

Tarvitsee apua

Mieluista tekemistä on

Iloa arkeen tuottaa

On taitava / Osaa

Liikunta on aikaisemmin

On kiinnostunut

Kartoita esteitä – huomioi selviytyminen

Mikä ei toimi, miksi ei liiku – huomioi selviytyminen, keinot, vahvuudet, elämäntaidot



Kirjaa tähän käyttämiäsi kysymyksiä ja muita työkaluja sekä tärkeitä huomioitasi.

(Nimi)

Liikkuisi enemmän, jos

Ei voi liikkua haluamallaan tavalla / riittävästi, koska

Haluaisi liikkua enemmän, mutta

Hänen on pakko

Uskoo olevansa liikkujana

Vaikeissa tilanteissa on auttanut

Elämänsäsenne, elämänohje, mietelause tai motto, joka on kantanut elämässä:

Arvot ja tunteet – kunnioita ja arvosta

- Arvot asenteet, kokemukset, uskomukset, ajatusmallit
- Elämäkokemukset
- Liikuntakokemukset
- Elämässä tärkeää

Yhteys omien arvojen ja liikkumisen lisäämisen välillä lisää motivaatiota liikkumiseen.

Menneisiin ja nykyisiin kokemuksiin ja tilanteisiin liittyy aina tunteita. Omien tunteiden, ajatusten ja kehon tuntemusten havainnointi voi tuoda näkyviin esimerkiksi kielteisiä ajatuksia ja pelon, ärsyyntymisen tai ahdistuksen tunteita, jotka estävät liikkeelle lähtöä.



Kirjaa tähän käyttämiäsi kysymyksiä ja muita työkaluja sekä tärkeitä huomioitasi.

(Nimi)

Parhaat / pahimmat liikuntakokemukset

Pitää tärkeänä

Liikkuisi mieluiten

Arvostaa

Hyvä syy lähteä liikkeelle / ulkoilla olisi

Tarpeet, toiveet, haaveet, unelmat – huomioi ja kannusta

Unelmat ja haaveet voivat ohjata tämän päivän valintoja. Haave käydä esim. taidenäyttelyssä voi aktivoida liikkeelle ja tukea näin mielen hyvinvointia.

Toiveikas suhtautuminen tulevaisuuteen vahvistaa mieltä. Millaisia merkityksellisiä ja toivoa herättäviä asioita sieltä voisi löytyä?

Joskus myös pelot tai pahimmat painajaiset virittävät asettamaan tavoitteita.



Kirjaa tähän käyttämiäsi kysymyksiä ja muita työkaluja sekä tärkeitä huomioitasi.

_____ (Nimi)

Nauttii, kun saa

Mielipaikkoja ovat

Kävisi mielellään

Haluaisi vielä kokea / nähdä

Pahin pelko on, että

Toivoo, että

Tavoite ja motivaatio – innosta ja rohkaise

(Nimi)

Tärkeä syy lähteä liikkeelle on

Perustelut

Vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia – kartoita, lisää, mahdollista

Pohtikaa yhdessä ikääntyneen kanssa, millainen tekeminen häntä kiinnostaa ja mikä tuntuisi mielekkäältä. Hyödynnä liitteeseen 1 täydentämiäsi oman paikkakuntasi palveluita. Jos niistä ei löydy sopivaa, miettikää, miten samaa kokemusta voisi tavoitella muilla tavoin. Mikä olisi tässä hetkessä mahdollista? Mitä olisi mukava kokeilla?



Kirjaa tähän käyttämiäsi kysymyksiä ja muita työkaluja sekä tärkeitä huomioitasi.

(Nimi)

Haluaa / on kiinnostunut kokeilemaan

Toteuttamisvaihtoehtoja

Kuka auttaa?

Suunnitelma, toteutus, seuranta – kannusta, tue, kulje rinnalla

Ensimmäinen konkreettinen askel

Aloituspäivä

Pahin este voi olla

Tekemistä auttaa, kun

Edistymisen huomaa

Palkintona

YHTEISEN MATKAN PÄÄTTÄMINEN

Liikkuvan mielen tukijan ja ikääntyneen yhteinen matka on prosessi, joka alkaa jostakin ja päättyy johonkin. Aina liikkumisessa ei tapahdu selvästi havaittavia muutoksia. Arvostava kohtaaminen, kuuntelu ja vuorovaikutus on kuitenkin aina arvokasta. Aina ei myöskään ole oikea hetki muutokseen. Ikääntynyt arvioi itse, mikä hänen elämässään kulloinkin on tärkeintä. Asiat saattavat jäädä itämään, ja kun on aika, tapahtuu taas liukahdus eteenpäin.

Liikkuvan mielen tukijana et ole ratkaisemassa ikääntyneen elämän kaikkia solmuja, vaan arvostava ja hyväksyvä matkakumppani, jonka seurassa on turvallista lisätä askelia ja muita aktiviteetteja arkeen sitä mukaa kuin suunta kirkastuu ja voimavaroja karttuu.

Näkyvä edistyminen on voinut olla hyvin pientä tai jopa olematonta, mutta ikääntyneen mielessä on voinut tapahtua jo iso harppaus, jota hän ei olisi pystynyt ottamaan ilman sinun tukeasi.

Yhteisen matkan päättyessä on hyvä tehdä yhteenveto, mitä kaikkea on yhdessä koettu ja rohkais- ta katsomaan toiveikkaana tulevaisuuteen. Jos mahdollista, on hyvä huolehtia siitä, että ikääntynyt tulee ikään kuin ”saattaen vaihdetuksi”, ettei hän jää yksin. Evästyksenä voi myös olla esimerkiksi Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja, jota hän voi jatkossakin lukea ja täyttää.



Keksi esimerkkejä, mitä viimeisellä tapaamiskerralla voisi tehdä.

”Mielessä olen jo merkityksellisellä matkalla.”

– Liikkuvan mielen tukija -koulutukseen osallistunut

PIDÄ HUOLTA ITSESTÄSI

Liikkuvan mielen tukija osaa pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan.

Pohdittavaa auttamistyöhön

- Osaanko tunnistaa omat tunteeni?
- Minkälaisia ovat omat reaktioni ja toimintatapani erilaisissa tilanteissa?
- Suhtaudunko elämään toiveikkaasti?
- Olenko armollinen itseäni ja tekojani kohtaan?
- Kestänkö epävarmuutta ja keskeneräisyyttä?
- Uskonko olevani arvokas juuri sellaisena kuin olen?
- Koenko ennakkoluuloja ihmisryhmiä kohtaan?

*Olet hyvä tukija, kun olet sinut itsesi kanssa ja osaat olla oma itsesi.
Tärkein työkalusi on oma persoonallisuutesi sekä elämäkokemuksesi
– et tarvitse esimerkiksi sosiaalialan koulutusta tai kokemusta.*

– Kouvolan mielenterveysseura

Muistilista omaan hyvinvointiin

- Aseta omat rajat. Et ole kaikkivoipainen.
- Ole ihminen ihmiselle – tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin.
- Kohtele itseäsi, kuten parasta ystävääsi, myötätuntoisesti.
- Erotta omat ja toisen tunteet.
- Saat tuntea kaikkia tunteita – vaikeitakin.
- Löydä omat rentoutumis- ja rauhoittumiskeinosi.
- Hyödynnä purkumahdollisuutta ja vertaistukea.
- Hyödynnä työnohjausta.

Tietoinen hyväksyvä läsnäolo

Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo auttaa kohtaamaan ajatukset, tunteet, kokemukset ja muistot juuri sellaisina kuin ne ovat ilman, että niitä tarvitsee kontrolloida tai arvottaa.

Tietoisella läsnäololla on voimakas yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ja myös elämäntapaan liittyvään käyttäytymiseen, kuten esimerkiksi liikkumiseen ja syömiseen. Tietoisuustaitojen avulla on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaan ja puuttua automatisoituneisiin tapoihin ja tottumuksiin. Helpoin tapa olla tässä ja nyt on keskittyä seuraamaan omaa hengitystä.


Harjoituksia

mieli.fi/harjoitukset
oivamieli.fi



OLET NYT LIIKKUVAN MIELEN TUKIJA – ONNEKSI OLKOON!

 **Mitä olet oppinut?**

 **Mitä otat heti käyttöön?**

 **Mitä jäit pohtimaan?**

 **Mitä toit itse lisää tähän kokonaisuuteen?**

KIITOS!

Kiitos, kun osallistuit Liikkuvan mielen tukija -koulutukseen. Toivottavasti pääset heti testaamaan koulutuksen antia käytännössä. Liikkuvan mielen tukija -toimintamallia voi soveltaa erilaisissa toimintaympäristöissä – vaikka omiin läheisiisi. Voit tarvittaessa aina palata työkirjan sisältöön ja hyödyntää sitä ja muita koulutuksessa saatuja eväitä ikääntyneitä tavatessasi.

Innostusta tärkeään työhösi vapaaehtoisena ja Liikkuvan mielen tukijana.

Kiitos, että olet juuri sinä!



LIITE 1 Palvelupolut

Mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja liikkumiseen ja merkitykselliseen tekemiseen

Tähän on kerätty malliksi MIELI ry:n ja verkostokumppaneiden palveluja.

Ikääntyneen lähtötasosta ja mieltymyksistä riippuen aktiivisuuden lisääminen voi olla hyvin monenlaista. Asioita voidaan tehdä yksin tai yhdessä, kotona tai kodin ulkopuolella, sisällä, ulkona, konkreettisesti tai virtuaalisesti jne.

Aina omasta taustaorganisaatiosta ei löydy sitä parasta vaihtoehtoa ja silloin on hyvä uskaltaa luopua ja ohjata ikääntynyt häntä paremmin palvelevan tahon huomaan. Tässä on myös mahdollisuus tiivistää verkostojen yhteistyötä. Tärkeintä on, että ikääntynyt kokee tulleen kuulluksi ja saavansa oikeanlaista ja oikea-aikaista apua ja tukea.



Täydennä listaa oman taustajärjestösi ja paikkakuntasi toiminnan ja palveluiden osalta ja lisää muuta itsellesi käyttökelpoista tietoa.

Palvelupolut – palveluja ja toimintaa ikäihmisille, tukimateriaalia Liikkuvan mielen tukijalle

1 Oma taustajärjestö _____

Toiminta / yhteystiedot:

2 MIELI Suomen Mielenterveys ry
mieli.fi

Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin

Seniöri hyvinvointitreenit -ohjaajan opas

Ikääntyvä mieli

Myönteisen muistelun kortit

Nestori Nurjamieli ja hyvän mielen konkarit -peli

Mieli ikä Runopiiritoiminta



Kriisipuhelin
– keskusteluapua
numerossa

09 2525 0111

2.1 MIELI ry:n paikallinen jäsenjärjestö

Toimintaa:

Yhteystietoja:

Muuta:

2.2 MIELI ry:n paikallinen jäsenjärjestö

Kriisikeskus

tarjoaa tukea haastavassa elämäntilanteessa tai kriisissä, jolloin omat selviytymiskeinot ja voimavarat eivät riitä. Kriisikeskukseen voi ottaa yhteyttä nimettömänä ja apu on maksutonta.

Ajanvaraukset arkipäivisin klo

numerosta

Vastaanotto:

Aukioloajat:

3 **Mielenterveystalo** mielenterveystalo.fi

Tietoa mm. ikäihmisten mielenterveydestä

4 Alueen kunnalliset vanhuspalvelut

Palveluneuvonta / -ohjaus:

Liikkumista tukevat palvelut:

Toimintaa ikäihmisille:

Muuta:

5 Mielellään-verkosto

5.1 Ikäinstituutti ikainstituutti.fi

Ikäinstituutin keskeisenä tarkoituksena on ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen. Tärkeimmät asiantuntemusalueet liittyvät iäkkäiden liikuntaan ja mielen hyvinvointiin. Ikäihmisten terveystoimintaan tietoa, toimintaa, hyviä käytäntöjä, materiaalia ja paikallista yhteistyötä:

voitas.fi

Liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun

ikaopisto.fi

Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

voimaavanhuuteen.fi

Ikäihmisten terveystoimintaan tietoa ja hyviä käytäntöjä

Ikäinstituutin paikallinen toiminta / yhteystiedot:

5.2 Eläkeliitto elakeliitto.fi

Eläkeliitto tarjoaa eläkeläisille ja ikäihmisille monipuolista tekemistä, koulutusta, matkoja ja tapahtumia. Toiminnan keskiössä ovat paikallisyhdistykset ympäri Suomea.

elakeliitto.fi/tekemista

Liikuntaa, musiikkia, taidetta ja kulttuuria, miestoimintaa

elakeliitto.fi/tietoa

Mm. Ikääntyneen mielenterveys

Eläkeliiton paikallinen toiminta / yhteystiedot:

5.3 Eläkkeensaajien keskusliitto

ekl.fi

Eläkkeensaajien Keskusliiton yhdistykset kautta maan tarjoavat jäsenistölleen mukavaa tekemistä ja yhdessäoloa.

ekl.fi/jasenille/elinvoimaa

Vinkkejä mielen hyvinvointiin, kulttuuria ja materiaalia

Eläkkeensaajien keskusliiton paikallinen toiminta / yhteystiedot:

5.4 Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry

valli.fi

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry on valtakunnallinen vanhustyötä tekevä asiantuntija-järjestö.

valli.fi/tyomuotomme

Etsivän vanhustyön verkostokeskus, Elämänote-ohjelma, Ikäteknologiakeskus, Iloa arkeen -pysäkit

valli.fi/julkaisut

VALLI ry:n paikallinen toiminta / yhteystiedot:

5.5 Vanhustyön keskusliitto VTKL

vtkl.fi

Vanhustyön keskusliitto toteuttaa vanhuuspoliittista vaikuttamista ja jäsenistön edunvalvontaa ikääntyneiden ihmisten ja vanhusten hyvinvoinnin, toimintakykyisyyden ja sosiaalisen turvallisuuden edistämiseksi.

vtkl.fi/toiminta

Mm. Seniorisurf, Ystäväpiiri-toiminta, Omahoitovalmennustoiminta, Vahvikelinja

[Vahvike-aineistopankki](#)

ryhmä- ja viriketoimintaan

vanheneminen.fi

Varaudu vanhuuteen

VTKL:n paikallinen toiminta / yhteystiedot:

6 Muita tahoja

6.1 Miina Sillanpään Säätiö

miinasillanpaa.fi

Miina Sillanpään Säätiö on yleishyödyllinen yhteisö, joka kehittää asiakaslähtöisiä, laadukkaita ja vaikuttavia ratkaisuja aikuisväestön hyvinvoinnin ja kuntoutuksen tarpeisiin.

[Neuvokkaat naiset materiaalipankki](#)

Mm. Mielen hyvinvointi, Liikunta ja ulkoilu, Kulttuuri ja taide

[Muistipuisto](#)

on verkkopalvelu muistisairaille, läheisille, vapaaehtoisille ja muististaan kiinnostuneille

6.2 UKK-instituutti

ukkinstituutti.fi

UKK-instituutin tehtävänä on edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä vähentämällä liikkumattomuutta, liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä lisäämällä terveysliikuntaa.

Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Liikkumisen turvallisuus – Kaatumisten ehkäisy

7 Muut paikalliset järjestöt ja toimijat:

8 Muuta hyödyllistä:

LIITE 2 Koetun hyvinvoinnin mittari

Arvioi seuraavia väittämiä ja rastita sopivin vaihtoehto	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina	En osaa sanoa
Olen elämäni tyytyväinen						
Olen kiinnostunut uusista asioista						
Suhtaudun rauhallisesti tulevaan						
Voin tehdä omannäköisiäni ja itselleni tärkeitä asioita						
Tunnen itseni hyödylliseksi						
Tunnen itseni rentoutuneeksi						
Minulla on keinoja rauhoitella itseäni						
Koen pärjääväni huolten ja murheiden kanssa						
Suhtaudun itseeni lempeästi ja armollisesti						
Voin ilmaista tunteitani ja tarpeitani						
Tunnen ystävällisyyttä ja läheisyyttä toisia kohtaan						
Pärjään vaivojen ja sairauksien kanssa						
Tiedän miten vaalia myönteisiä tunteita						
Voin pyytää apua silloin, kun sitä tarvitsen						
Löydän tietoa kiinnostavista menoista						

Muk. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale

LIITE 3 Liikuntakokemukset elämän varrelta

	Lapsuus	Kouluikä	Työikä	Eläkeikä
LIIKUNTA / LIKKUMINEN				

Merkitse taulukkoon ko. ikäkauden kohdalle, miten liikutit tai mitä harrastit sekä muita tärkeitä elämäsi vaikuttaneita tapahtumia.

Voit myös kulkea kuvitteellista elämänjanaa pitkin sisällä tai ulkona yhdessä toisen kanssa ja muistella, millainen liikkuja olet ollut.

Miten liikuntahistoriasi on vaikuttanut siihen, mikä merkitys liikunnalla on sinulle tänään?

LIITE 4 Muita työkaluja

Elämänpuu-juliste

tärkeiden asioiden, mieltymysten ja elämänvaiheiden kirjaamiseen

Elämänpuu

Erilaiset elämänpyörät eri osa-alueiden arvioimiseen

Kortit ja valokuvat

Asteikot 1–10, esim. arvio omasta aktiivisuudesta

Luettelot, esim. syitä, miksi ei liiku

Lauseen jatkaminen

Mind mapit, esim tärkeät asiat elämässä

Tietoisien läsnäolon harjoitukset, esim.

oivamieli.fi

Internet; tietoa, vinkkejä, ohjeita, virtuaalimahdollisuuksia

LÄHTEET

- Absetz, P. Voimaannuttava vuorovaikutus. OSA III Puheeksi ottamista käsittelevästä luennosta Metropolian, Hyvä kierre -hankkeen sekä Tule ry:n, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen tilaisuudessa 3.11.2020. Noudettu 2.3.2021 osoitteesta <https://www.youtube.com/watch?v=nIfHt7RFL10>
- Borodulin, K. (2020). Iäkkäille suositellaan aiempaa monipuolisemmin liikuntaa. Noudettu 24.2.2021 osoitteesta <https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/iakkaille-suositellaan-aiempaa-monipuolisemmin-liikuntaa/>
- Erlund, M. (2020). Hyvä Mieli. Pohdintoja mielen hyvinvointiin. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Helsinki.
- Hansen, M. (2018). Seniori Hyvinvointitreenit - hyvää mieltä ja oloa ryhmästä. Opas ohjaajille. 2. korjattu painos. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki.
- Jyrkämä, J. (2013). Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.), Gerontologia (s. 421-425). Duodecim. Helsinki.
- Kangasniemi A. & Kauravaara K. (2016). Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. 2. painos. Liikunta ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa.
- Kouvolaan mielenterveysseura. (2020). Tukitoiminnan käsikirja. Kouvolaan Mielenterveysseura ry:n tukitoiminta. Pdf-dokumentti. Luettu 26.11.2020.
- Kulmala Jenni (toim.) (2019). Hyvä vanhuus Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Mielenterveys elämäntaitona. (2020). Mielenterveyden ensiapu[®]1. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Helsinki.
- Noresvuo, P. (2020). Työnohjaajan vanhuskäsitelmä. Teoksessa S-T. Porkka & T. Tenhunen (toim.) Vapaehtoistyön työnohjauksen haasteita (s. 41-52). MIELI Suomen Mielenterveys ry. Helsinki.
- Rantanen, T. (2019). Ei kannata jäädä vanhanakaan makaamaan. Liikunta & Tiede -lehti 5/2019. Noudettu 3.2.2021 osoitteesta <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/professori-taina-rantanen-ei-kannata-jaada-vanhanakaan-makaamaan.html>
- Siltanen, S. (2021). Psykkiset voimavarat määrittävät aktiivisuutta vanhuudessa. Liikunta & Tiede -lehti 1/2021. Noudettu 25.2.2021 osoitteesta <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/psykkiset-voimavarat-maarittavat-aktiivisuutta-vanhuudessa>
- Tiilikainen, E. (2019). Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämäntietä. Gaudeamus Oy. Helsinki.
- Vanhustyön keskusliitto. (2020). Pysyvä elämäntapamuutos – miten se tehdään? Noudettu 3.3.2021 osoitteesta <https://www.vanheneminen.fi/pysyva-elamantapamuutos>

Liikkuminen ja osallisuus tukevat ikääntyneen mielenterveyttä ja hyvinvointia. Hyvä mielenterveys on voimavara, joka puolestaan auttaa arjessa pärjäämistä ja liikkeelle lähtöä. Vain murto-osa ikääntyneistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi.

Liikkumisen esteet saattavat olla heikentyneen fyysisen toimintakyvyn lisäksi tai sijaan myös psyykkisiä ja sosiaalisia. Niiden tunnistamiseen ja poistamiseen tarvitaan usein henkilökohtaista tukea.

Liikkuvan mielen tukija on järjestön vapaaehtoinen, joka osaa ottaa liikkumisen puheeksi ja auttaa ikääntyneitä löytämään itselleen mielekästä tekemistä ja hyviä syitä lähteä liikkeelle.

Liikkuvan mielen tukijan työkirja on laadittu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Liikkuva mieli ikääntyessä -hankkeessa, jonka tavoitteena on edistää ikäihmisten mielen hyvinvointia ja tukea arkiliikuntaa ja aktiivista elämäntapaa.

Työkirja on tarkoitettu *Liikkuvan mielen tukija* -koulutuksen oppimateriaaliksi ja myöhemmin vapaaehtoisen käyttöön hänen kohdatessaan vähän liikkuvia ikääntyneitä.