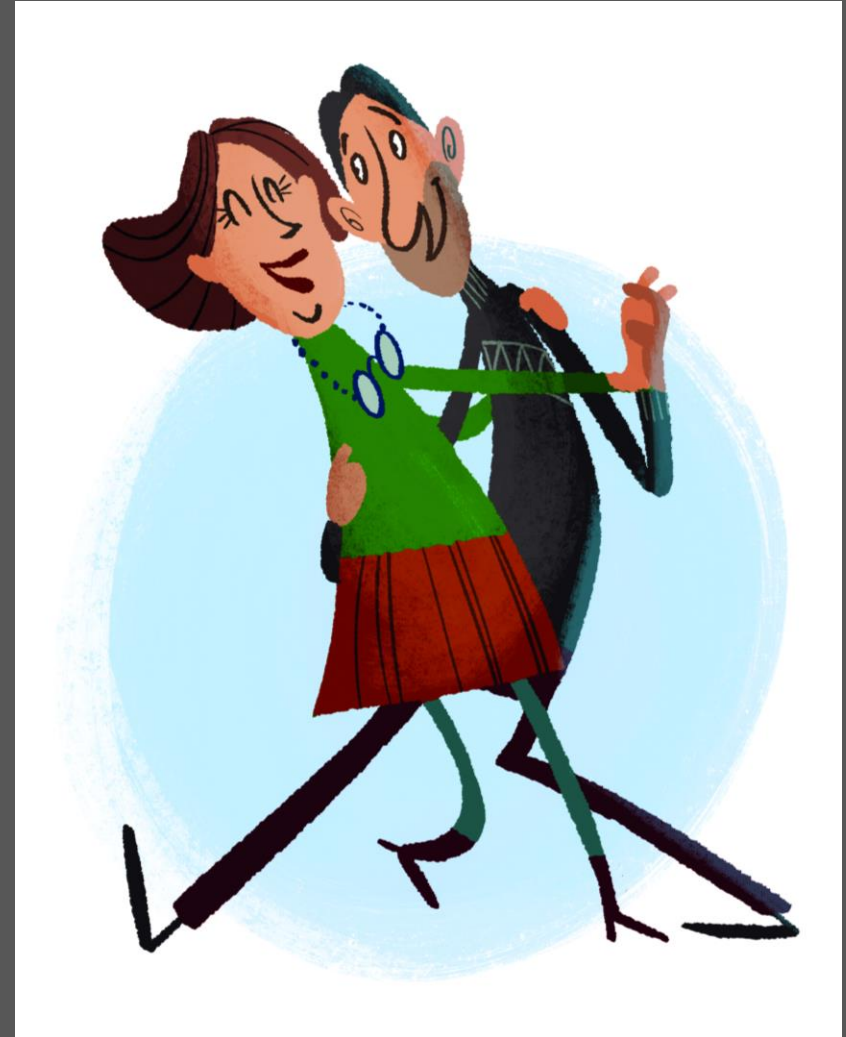


mieli

LIKKUVAN MIELEN TUKIJA

Ikääntyminen, mielenterveys
ja liikkuminen



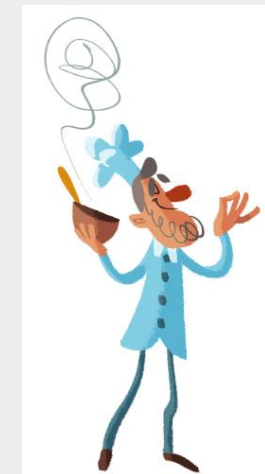
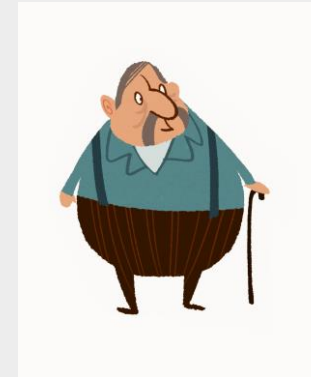
Vanhuskäsitys – pohdittavaa

- Kuka on vanha?
- Millaista on vanhuus tai millaisia ovat vanhat ihmiset?
- Mihin vanhoista ihmisistä on?
- Odotuksia? Normeja? Ennakkoluuloja?

- Miten vallitseva vanhuskäsitys (ikäntyneen oma, lähipiirin, yhteiskunnan) vaikuttaa ikäntyneen hyvinvointiin ja mielenterveyteen?

Ikääntyneet – moninainen joukko aikuisia ihmisiä

- Iso ikähaitari; eläkeikäiset 65 – yli 100 v.
 - erilaisia elämänvaiheita ja -tilanteita ja -kokemuksia...
 - erilaisia persoonia, eri mieltymyksiä, elämäntapoja...
- Jokainen vanhenee omalla tavallaan
 - toimintakyky ja terveys
 - varallisuus
 - sosiaalinen verkosto
 - riski- ja suojatekijät



Mielenterveys – pohdittavaa

- Millaiset asiat saattavat kuormittaa ikääntyneen mieltä?
- Miten mielenterveyttä voi vahvistaa vanhanakin?

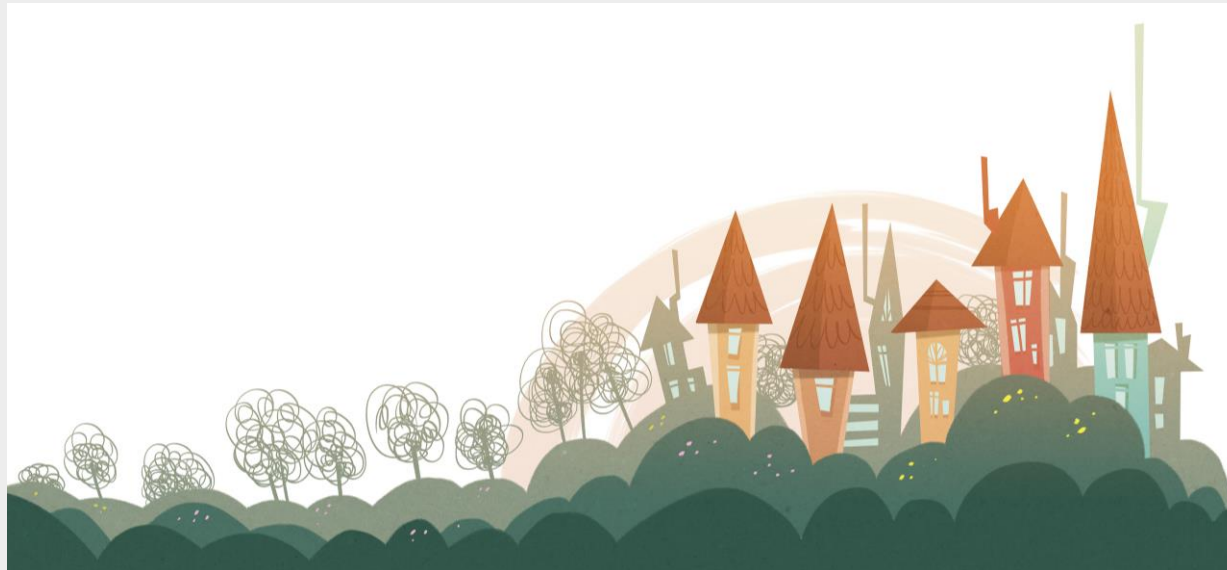


Liikkuvan mielen tukija

Mielenterveys

WHO:

- Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.



Liikkuvan mielen tukija

Mielenterveys

- Yksilölliset tekijät, sosiaaliset suhteet, yhteiskunnassa vallitseva kulttuuri ja arvostukset, elin- ja asuinympäristö vaikuttavat mielenterveyteen.
- Ikääntyessä mielenterveyden merkitys osana toimintakykyä kasvaa.
 - muutokset toimintakyvyssä ↔ mielenterveys
- Vaihtelee elämänkulun mukaan.
 - Vaikeissa, haastavissa tilanteissa tarvitaan enemmän voimavaroja ja mahdollisesti ulkopuolista tukea ja apua.
- Mielenterveyttä voi vahvistaa!

Mielenterveyden riskitekijöitä ikääntyneellä

- Fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn heikentyminen
- Läheisten ihmisten menetykset
- Ihmissuhteisiin liittyvät haasteet ja ongelmat
- Itsenäisen selviytymisen ja itsemääräämisoikeuden menetys
- Yhteiskunnan kielteiset asenteet ikäihmisiä kohtaan

HUOM! Mielenterveyden häiriöt, kuten masennus ovat hoidettavia sairauksia.

Mielenterveyden suojatekijöitä

- Mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin.
- Itsenäinen asuminen riittävän tuen turvin
- Taloudellinen turvallisuus
- Mielekäs tekeminen
- Sosiaaliset suhteet
- Osallisuus lähiyhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan
- Terveelliset elämäntavat

Ikääntyvän mielen voimavaroja

- Elämäkokemukset
 - Itsetuntemus
 - Tunnetaidot
 - Optimointi
 - Kompensaatio
- Arjen ongelmanratkaisu
 - Taito suhteuttaa asioita
 - Ristiriitojen, epävarmuuden sekä ajoittaisen epämukavuuden sietäminen
 - Tyyneys erilaisten elämäntapahtumien edessä

Liikunta, liikkuminen

- **LIKKUMINEN = liikunta + KAIKKI AKTIIVISUUS, OSALLISTUMINEN, TEKEMINEN OMISTA LÄHTÖKOHDISTA**



WHO:n liikuntasuositus 65 v. täyttäneille

MÄÄRÄ



Kestävyyssiikunta



Lihastroimaharjoittelu



Monipuolinen
yhdistelmäharjoittelu

Kohtuukormitteinen
2,5–5 h/vk tai

raskaskormitteinen
1,25–2,5 h/vk

tai edellisten yhdistelmä

Ainakin 2 krt/vk

Suuria lihasryhmiä
vahvistava vähintään
kohtuukormitteisena

Ainakin 3 krt/vk

Tasapainoa ja
koordinaatiota
haastava

ESIMERKIT

- kävely
- uinti
- pyöräily
- jumppa
- hiihto



- kuntosaliharjoittelu
- kuntopiiri
- etäjumppa



- porraskävely
- tanssi
- voimistelu
- tasapaino-
rata
- kaupassa-
käynti



Positiivinen kehä

Liikunta

- Tasapaino ja lihasvoima
- Päivittäiset askareet sujuvat
- Ehkäisee kaatumisia
- Auttaa pysymään terveenä
- Parantaa muistia
- Piristää mieltä
- Parantaa unta
- Voi tavata muita ihmisiä

Hyvä mielenterveys

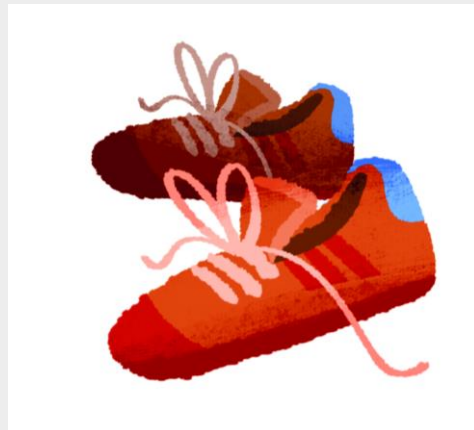
- Arvostaa itseään ja pitää huolta itsestään
- Sinnikkyys ja joustavuus
- Liikkuu, tapaa muita ihmisiä
- Tekee itselleen tärkeitä asioita
- Hyvä olo, tyytyväisyys elämään
- Elämän tasapaino



Liikkuvan mielen tukija

Liikkeelle

- Miksi?
- Mikä on minulle tärkeää?
- Mistä tykkään?
- Mitä jo teen?
- Mikä sujuu helposti?
- Mitä olisi helppo yhdistää tuttuun tekemiseen?
- Mitä olisi kiva kokeilla?
- Mitä tekisin, jos...
- Kenen kanssa pääsisin alkuun?



Liikkuvan mielen tukija

Arjen valinnat

- Ovatko kaikki sormet tallella ja hyvässä kunnossa?
- Tarvitseeko joku osa-alue enemmän huomiota?



Hyvän mielen kulmakivet auttavat liikkeelle

- Ravitseva ruoka, riittävä lepo, mieluinen sopivan rasittava liikunta
- Itselle mielekäs ja mukava tekeminen: liikunta-, kulttuuri-, luonto- ym. harrastukset
- Kertyneet elämäntaidot, omien vahvuuksien huomaaminen. Itsearvostus ja armollisuus.
- Tässä ja nyt. Kiitollisuus. Menneen myönteinen muistelu, anteeksianto
- Osallisuus, hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet
- Uuden oppiminen ja uteliaisuus
- Ystävällisyys, hyvän tekeminen
- Myönteinen asenne, huumori, nauru
- Toiveikas suhtautuminen tulevaan

Elämänlaatu ja oma kokemus hyvästä elämästä

Fyysinen

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

Sosiaalinen

- Laatu määrää tärkeämpi. Kohtaaminen, vuorovaikutus ja läsnäolo. Ystävällisyys. Mahdollisuus päättää omasta osallistumisesta > oma rauha.

Psyykinen

- Mielen hyvinvointi. Tyytyväisyys elämään. Kuva omasta itsestä. Onnellisuuden tunteet. Itsemääräämisoikeus. Oma motivaatio, halu ja vapaus toteuttaa itseään. Elämä on merkityksellistä. Keinoja selviytyä vaikeista hetkistä.

Ympäristö

- Mahdollistaa oman toiminnan ja omien voimavarojen käytön. Tarvittaessa riittävästi apua saatavilla.

Ikääntynyt on oman elämänsä toimija

- Käyttää jäljellä olevaa toimintakykyään itselleen merkityksellisten ja tärkeiden asioiden tekemiseen siinä tilanteessa ja ympäristössä kuin on.
- Huom! Oma kokemus on merkityksellisempi kuin mitattavissa oleva toimintakyky.

mieli

*”Mielessä olen jo
merkityksellisellä matkalla”*

-Liikkuvan mielen tukija –koulutukseen osallistunut

mieli

Kiitos!

www.mieli.fi/liikkuvamieli