

# Elämänkokemus voimavarana ja mielen hyvinvoinnin peruskivenä

Vanhuuden Mieli (RAY 2011–2014) on kehittämis- ja tutkimusprojekti, jonka päämääränä on edistää ikäihmisten mielen hyvinvointia. Kiinnostuksen kohteena ovat ikääntyneiden ihmisten voimavarat, elämänmuutoksiin sopeutumisen keinot ja elämän tarkoituksellisuuden kokemusta tuottavat tekijät.

**V**anhuuden Mieli -projektissa mielen hyvinvoinnin kysymyksiin pureudutaan muun muassa haastamalla ikääntyneitä ihmisiä kertomaan omia näkemyksiään mielekkästä elämästä ja pohtimaan, millaiset asiat antavat heille voimaa arjessa. Mahdollisuuksia yhteiselle keskustelulle tarjotaan muun muassa avoimissa ”Voimavaroja voimapajoista” -tilaisuuksissa, joista kaksi ensimmäistä järjestettiin viime syksynä Helsingissä. Voimapajoissa ikäihmiset kuvailivat omia arjen voimavarojaan muun muassa seuraavilla sanoilla.

**”Koti, kirjat ja kesäinen aamu. Matkustaminen. Taide ja tanssi. Ystävät.”**

Syksyn Voimapajoihin osallistui yhteensä lähes 200 ikäihmistä. Emeritusprofessori **Markku Ojasen** alustuspuheenvuoro elämän mielekkyydestä ja myönteisyyden voimasta innosti kuulijoita kommentoimaan ja keskustelemaan sekä mielen hyvinvoinnista että muista ikääntyneitä ja ikääntymistä koskettavista aiheista. Tulevan kevään aikana Voimapajoja järjestetään vielä kaksi, Tampereella ja Vantaalla.

**”Siivoaminen, seksi, sanomalehti ja sukulaiset. Harrastukset ja huumori. Eläimet.”**

Ikääntyneiden kertomat esimerkit arjen voimavaroista kuvaavat laajempaa elämänasennetta tai yksittäisiä asioita, jotka tuovat heidän elämäänsä iloa ja tarkoituksellisuuden tunnetta ja antavat voimaa silloin, kun arki vaatii muutoksiin sopeutumista ja selviytymistä. Avointen keskustelutilaisuuksien lisäksi projektissa myös haastatellaan erikäisiä ikäihmisiä pääkaupunkiseudulla. Kerättyä tietoa ikäihmisten mielen hyvinvoinnista, omista voimavaroista, sosiaalisista verkostoista, elämäkokemuksista ja elämänasenteesta hyödynnetään projektin kehittämistyössä.

**”Aamukahvi, saunominen. Pienten ja suurempien tulevien asioiden odottaminen. Toisten auttaminen.”**

Mielen hyvinvoinnissa keskeisiä ovat elämän mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemukset, jotka kiinnittyvät logoterapeuttiseen ajattelutapaan. Logoterapia on elämänmyönteinen ja voimavarakeskeinen ajattelutapa, jonka keskeisiä teemoja ovat ihmisen arvo ja elämän tarkoituksellisuus. Logotera-

pian soveltamisesta muistisairaiden ihmisten hoitoon saatiin hyviä kokemuksia Oriveden hoivapalveluyhdistyksen Logos-projektissa (RAY 2008–2010). Tämä kehittämistyö jatkuu Ikäinstituutin Vanhuuden Mieli -projektissa, jossa hyödynnetään logoterapeuttista ajattelua vanhusten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja haavoittuvien vanhusryhmien elämänlaadun tukemisessa.

Vanhuuden Mieli -projektissa juurrutetaan logoterapeuttista ajattelua muistisairaahan hoitoon ja kehitetään pitkäkestoisen koulutuksen malli, joka yhdistää muistisairaahan ihmisen hyvän hoidon periaatteita ja logoterapeuttista ajattelua. Ensimmäinen vuoden kestävä koulutus alkoi tammikuussa, ja toinen järjestetään ensi vuonna.

lökkään ihmisen  
voimavaroista  
merkittävimpiä ovat  
eletty elämä  
ja sen myötä  
kertyneet lukuisat  
elämäkokemukset.

Vanhuuden Mieli -projektissa kehitetään myös ikääntyneille suunnatun vertaisryhmätoiminnan malli, jossa hyödynnetään elämäntilanteita kehystä ja logoterapeuttista ajattelutapaa. Projektin aikana toteutetaan kolme ryhmäprosessia kolmelle erilaiselle ryhmälle: muistisairaudesta alkuvaiheessa olevat henkilöt, omaishoitajat sekä alakulua ja elämän tyhjyyttä kokevat ikääntyneet. Ryhmäprosessit alkavat syksyllä 2012, ja ryhmässä saatujen kokemusten pohjalta kehitetään vertaisryhmäohjaajien koulutusta.

Projektin tavoitteena on lisätä sekä ikääntyvien ihmisten että heitä työssään kohtaavien ammattilaisten kiinnostusta mielen hyvinvoinnin kysymyksiin ja rohkaista niistä puhumiseen sekä tarjota välineitä ikääntyvien ihmisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Jo nyt on selvää, että logoterapeuttisen ajattelun

hyödyntäminen vanhustyössä puhuttelee vahvasti alan ammattilaisia ja herättää ajatuksia ja keskustelua iäkkään ihmisen arvoa vahvistavasta, voimavara- ja tarkoituskeskeisestä hoitotyöstä.

Logoterapeuttinen ajattelutapa kannustaa näkemään toivoa ja mahdollisuuksia erilaisissa elämänvaiheissa. Vuoden 2012 lopussa julkaistaan ikääntyneille suunnattu opas ”Mielen Voimaa”. Oppaan tavoitteena on rohkaista ikääntyviä ihmisiä tunnistamaan omia voimavarojaan ja elämän tarkoituksellisuuden kokemusta vahvistavia tekijöitä sekä löytämään valmiuksia elämänmuutosten ja arjen haasteiden kohtaamiseen.

**”Liikunta ja luonto. Surun torjuminen. Oman itsensä ja eletyn elämän hyväksyminen. Unohtamisen lahja.”**

Iäkkään ihmisen voimavaroista merkittävimpiä ovat eletty elämä ja sen myötä kertyneet lukuisat elämäkokemukset. Menetykset ja vaikeudetkin ovat osa elämää. Ikääntyvien ihmisten ajatukset ikääntymisestä, arjen haasteista ja niistä selviytymisestä tarjoavat rikkaan kosketuksen mielen hyvinvoinnin lähteisiin yhteiskunnassa, lähiyhteisössä sekä yksilön omassa elämässä. Juuri näistä ikääntyvien omista kokemuksista Vanhuuden Mieli -projektissa ollaan kiinnostuneita. ●

Lisätietoja Vanhuuden Mieli -projektista: projektipäällikkö Sirkkaliisa Heimonen, suunnittelija Minna Laine, koordinaattori Pirjo Jokinen ja tutkija Suvi Fried (etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi) ja Ikäinstituutin verkkosivuilta [www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

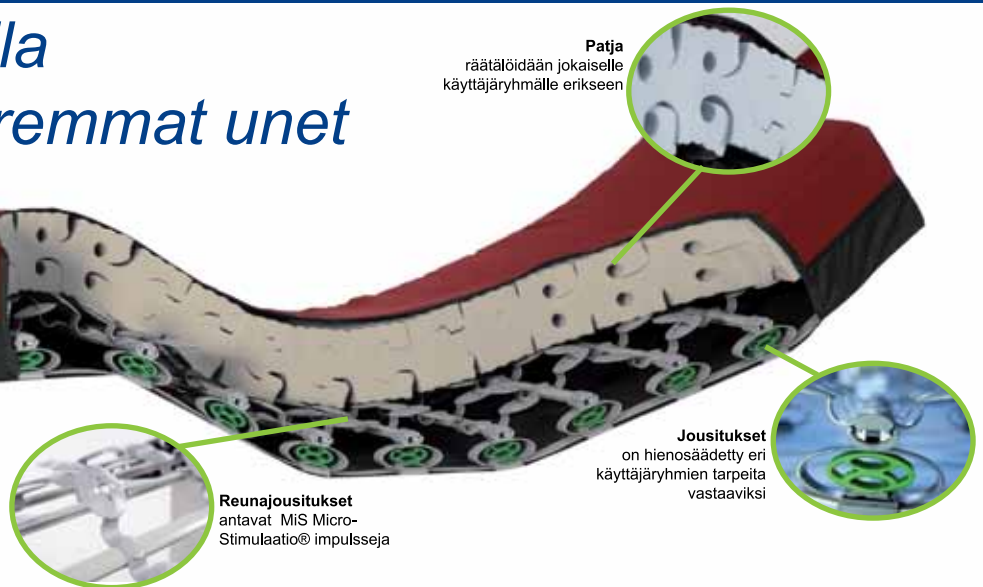


Sopii kotihoitoon sekä terveydenhoitolaitoksiin

## Thevo-patjalla tutkitusti paremmat unet

IGAP-Instituutin tutkimus:  
Kahdella dementikolla kolmesta parantuneet unitottumukset ja parantuneet unitavat

Erilaiset patjavaihtoehdot:  
\* Dementian hoitoon  
\* Parkinsonin hoitoon  
\* Kivunhoitoon  
\* Painehaavojen hoitoon  
\* Pyörätuolin käyttäjille  
\* Erityistarpeisille lapsille



Saksalaisen Thomashilfenin kehittämät, Micro-Stimulaatioon® perustuvat Thevo-patjat muuntavat automaattisesti henkilön pienimmätkin liikkeet - jopa hengityksen - pieniksi vastaliikkeiksi, ilman sähköisiä laitteita. Lue lisää MiS Micro-Stimulaatioon®, Thevo-patjoista ja niiden ällistävistä tuloksista: [www.thevo.info](http://www.thevo.info)