

Mielen hyvinvointi hoitotyön ytimeen

lääkäiden mielen hyvinvointi tulee mieltää hoitotyön huomion kohteeksi. Mielen hyvinvointi on ikääntyvän ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusta.

Mielen hyvinvoinnilla emme tarkoita ainoastaan mielenterveysongelmien puuttumista, vaan yksilöllisesti muotoutuneita hyvän olon tuntemuksia, tunteiden sekä elämäntilanteiden kanssa toimeen tulemistä ja hyväksi koettua henkistä toimintakykyä. Elämäkokemuksen myötä kertyneet mielen voimavarat sekä mielen taitojen harjoittaminen auttavat selviytymään erilaisissa elämän ongelmatilanteissa ja niiden merkitys korostuu, kun suuri osa ikäihmisistä elää itsenäisesti vaativisakin elämäntilanteissa.

Ikääntyvien terveyden edistäminen on perinteisesti kohdistunut fyysisen terveyden ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Mielen hyvinvoinnin osalta muistijumppaa laaja-alaisemman harjoittelun ja mielen taidoissa kehittymisen mahdollisuudet ovat jääneet pääasiassa ikäihmisten oman harrastuneisuuden varaan. Positiivisen psykologian näkökulman valtavirtaistumisen ja ratkaisu- sekä tarkoituskaskeisten suuntautumistapojen leviämisen myötä mielen hyvinvoinnin edistämisen keinot hakevat kuitenkin nykyisin paikkaansa osana myös ikäihmisten palveluita.

Mielen taitoja ja elämäkokemusta

Mielen hyvinvoinnin taitoja voi ja kannattaa harjoittaa iäkkäänäkin ja mielen voimavaroista on tärkeää pitää huolta kuten kehonkin terveydestä ja kunnosta. Siinä missä fyysisen hyvinvoinnin kannalta vaikkapa päivittäisen käve-

lylenkin tai muun ruumiillisen harjoittelun hyödyt ovat hyvin tunnettuja, mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinot eivät ole vielä samalla tavalla arkipäiväistyneet. Silti esimerkiksi myönteisten tunteiden vahvistaminen päivittäisten ilahduttavien kokemusten merkillepanon avulla voi olla iäkkäänä yhtä hyödyllistä arjen hyvinvoinnin kannalta. Samaan tapaan tietoisuus-harjoittelusta, jonka avulla kiinnitytään tähän hetkeen ja rauhoitetaan mieli hetkeksi tarpeettomilta huolilta ja murheilta, voi muodostua keskeinen päivittäisen hyvinvoinnin ylläpidon keino.

Erilaisissa laitos- ja hoivaympäristöissä iäkkäiden mielen hyvinvointiin on erityisen tärkeä kiinnittää huomiota. Vanhustyön ammattilaisille kyse on näkökulman avartamisesta: mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen ja tukemisen voi nähdä keskeisenä iäkkäiden hoivatyön mahdollisuutena. Arkiset toimet ja vuorovaikutuksen voi helposti käyttää mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tähän jokaisella ammattilaisella on välineitä.

Iäkkäiden yksilöllisyyden huomioiminen, aito kohtaaminen ja elämäkokemuksen arvostaminen ovat mielen hyvinvoinnin tukemisen lähtökohtia. Iäkkäiden olemassa olevat mielen hyvinvoinnin voimavarat tarjoavat työlle myös erinomaisen pohjan. Elämäkulun aikana kertyneet taidot ja voimavarat aktivoituvat, kun niihin kiinnitetään yhdessä huomiota, ja vanhakin voi oppia lisää. On olennaista puhua nimenomaan

mielen hyvinvoinnista ja korostaa sitä, että siihen voi itse vaikuttaa. Huomion kohdistaminen iäkkäiden vahvuuksiin, elämäkokemukseen ja voimavaroihin suuntaa ajatuksia kohti toivoa ja mahdollisuuksia. Tilaa on annettava myös kipeiden tai vaikeiden asioiden esiintuomiselle, mutta niitäkin voi lähestyä niistä oppien ja selviytymiskeinoja tarkastellen.

Myönteiset tunteet ylläpitävät mielen voimaa

Myönteinen ja hyväksyvä elämänsenne ylläpitää mielen hyvinvointia vanhetessa. Asennetta voi herätellä ja vahvistaa myönteiseen suunnatulla puheella. Ahdistavista ajatuksista huomion voi tietoisesti suunnata myönteisiin asioihin niiden rinnalla. Myös myötätunto itseä kohtaan on todettu tärkeäksi mielen hyvinvoinnin vahvistajaksi. Vastoinkäymisten tunnistaminen elämän väistämättömänä osana helpottaa niihin suhtautumista. Vastoinkäymiset ovat myös ihmisenä kasvun mahdollisuus. Mielen kimmoisuus eli vaikeuksien rohkea kohtaaminen, niiden keskellä pärjääminen ja niistä toipuminen vahvistuvat kokemuksista oppimisen myötä. Ikäihmisten kanssa eletystä elämästä syntynyt ymmärrys onkin tärkeä keskustelunaihe.

Ammattilainen ottaa vastuun mielen hyvinvointia vahvistavan keskustelun suuntaamisesta ja pyrkii jäsentämään aiheita, mutta ikäihmisen oma työ mielen voimavarojen kartoittami-



Elämäntaidon eväät -hanke (RAY 2015–2017) välittää tietoa ikäihmisten mielen hyvinvoinnista ja kehittää yhdessä heidän kanssaan välineitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Hanke tuo esiin ikäihmisten elämäkokemuksen voiman ja rikkaat elämäntaidot sekä haastaa ja rohkaisee konkreettisiin tekoihin mielen hyvinvoinnin puolesta. Hanke kuuluu Raha-automaatti yhdistyksen Eloisa-ikä avustusohjelmaan.

<http://www.ikainstituutti.fi/tutkimus+ja+kehittaminen/elamantaidon+evaat/>



KUVA ISTOCKPHOTO

seksi on toiminnan keskiössä. Ammattilainen voi tukea keskustelun etenemistä nostamalla esiin myönteisten tunteiden sanastoa, pyytämällä ikäihmistä kuvailemaan selviytymisen kokemuksia ja esittämällä täsmentäviä kysymyksiä onnistumisista ja iloa tuottavista kokemuksista sekä kielteisten kokemusten yhteydessä ohjaamalla keskustelua kohti kokemuksista jälkikäteen löytyneitä oppeja ja oivalluksia.

Mielen hyvinvointia voi tukea arjessa myös toteuttamalla sitä ja ikääntymistä käsitteleviä tilaisuuksia, joissa esitellään myönteisen ajattelun mahdollisuuksia, mielen voimavarojen kartoittamista ja tehdään pieniä johdatteluvia mielen taitojen harjoituksia. Harjoitukset voivat mielen rauhoittamisen ohella liittyä esimerkiksi kiitollisuuden aiheiden tai onnistumisten listaamiseen; myönteisten, arkistenkin hyvän mielen ja voiman lähteiden havainnoimiseen tai uuden näkökulman hakemiseen. Tietoisien läsnäolon harjoituksissa voi kiinnittää huomiota esimerkiksi aistihavaintoihin ja pysähtyä aistimaan ja

erittelemään esimerkiksi ympäristön tuoksua, ääniä tai maisemia. Ratkaisukeskeinen työote tarjoaa välineitä esille tulevien ongelmien rakentavaan käsittelyyn ikäihmisen omien tavoitteiden mukaisesti. Tarkoituksellinen näkökulma puolestaan on hyvä lähtökohta ikääntymiseen liittyvien väistämättömien muutosten kohtaamiseen esimerkiksi oman asennoitumisen tarkastelun kautta.

Keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen on runsaasti

Keskustelu ja kuuntelu ovat keskeisiä mielen hyvinvoinnin vahvistamisen työvälineitä, mutta mielen hyvinvointiin voi vaikuttaa myös toiminnan kautta. Yhtäältä mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää löytää iäkkäille itselleen merkityksellistä toimintaa. Toisaalta toisiin suuntautuminen, kuten yhteiseen toimintaan sitoutuminen ja muiden auttaminen, tuottavat yleensä hyvää oloa ja onnistumisen kokemuksia. Pienikin hyvän tekeminen on voimaannuttavaa.

Terveyden edistämisen näkökulman laajentuminen mielen hyvinvoinnin alueelle on tervetullutta ja tarpeellista. Iäkkäiden mielen hyvinvointia tukevat interventiot lisäävät elämäntyytyväisyyttä ja vähentävät alakuloa. Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen mahdollisuuksiin ja harjoituksiin perehtyminen voi tukea myös henkilöstön omaa hyvinvointia ja antaa välineitä paitsi oman työn tekemiseen myös työyhteisön toimintaan.

SUVI FRIED
sh, TtM, HM,
suunnittelija
Ikäinstituutti



ILKA HAARNI
VTT, dos, hankekoordinaattori
Ikäinstituutti

KIRJALLISUUTTA

Haarni (toim.) 2014. Ikääntyvä mieli. Mielen hyvinvointia vanhe-
tessa. Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Heimonen & Fried (toim.) 2015. Vanhuden Mieli. Ikäinstituutti,
Helsinki. Ladattavissa pdf-tiedostona: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/658/>