

Voimasanomat 2/2023

Vinkkejä hyvinvointiin



Kuva: Sakari Röyskö

Mielen taidot elämänmuutoksissa

Tasainen elämä ja arki voidaan rinnastaa hyvällä säällä purjehtimiseen. Tietää suunnan, mihin on menossa ja on turvallinen tunne hallinnasta. Pienet aallokko eivät muuta kurssia vaan keinuttavat mukavasti eteenpäin.

Elämän yllätyksellisyys

”Mutta elämähän on yhtä muutosta...” Tämän totesi taannoin yksi ikäihminen osuvasti keskustellessamme elämänmuutoksista. No näinhän se on. Elämä on yllätyksellistä ja voi äkillisesti muuttua. Siihen mahtuu paljon erilaisia muutoksia: isoja ja pieniä. Osa niistä on ihania hetkiä, huippukohtia, joihin palaamme muistoissamme. Saamme niistä valtavasti voimaa ja iloa myös tähän päivään.

Mutta sitten on niitä tapahtumia, jotka äkillisesti pysäyttävät. Tapahtuu jotakin, joka muuttaa arjen rutiineja. Esimerkiksi oma tai läheisen sairastuminen tai itselleen merkityksellisen ihmisen menettäminen. Se on kuin tuulinen aallokko, jonka keskelle purjehtiessa osuu.

Selviytyminen muutoksen keskellä

Äkilliset elämänmuutokset luovat epävarmuutta arkeen ja erilaisia kysymyksiä nousee mieleen. Miten minä pärjään? Millaista minun arkeni tulee olemaan tästä eteenpäin? Järjestyvätkö asiat?

Keskellä vaikeaa tilannetta on hyvä pysähtyä, kuulostella itseään ja omia voimavarojaan. Joskus voimavaroja pitää tietoisesti herätellä.

Olennaista on luottaa siihen, että elämä kantaa ja muutoksista voi selviytyä elettyjen vuosien aikana kertyneillä taidoilla.

Miten sitten muutoksista selviytyy eteenpäin? Jokaisen elämä on ainutlaatuinen ja yksilöllinen, ja keinot selviytyä erilaiset. Joku pohtii asioita itsekseen. Toinen suuntaa ajatuksia toisaalle tekemisen avulla. Moni haluaa keskustella ja hakee tukea toisilta. Jollekin on tärkeää lähteä etsimään tietoa.

Muutoksen keskellä tarvitaan rauhoittumisen taitoa. Itseltään ei silloin kannata vaatia liikoa. Miehuisten ja tuttujen asioiden tekeminen tuovat jatkuvuutta ja hyvää oloa. Merkittävää on, että tapahtunutta pystyy käsittelemään. Pikkuhiljaa elämä lähtee taas soljumaan eteenpäin.

Mitä mielen joustavuus on?

Omia selviytymiskeinoja voi oivaltaa ja hyödyntää mennyttä pohtiessa. Mikä aiemmin kohdatussa vaikeassa tilanteessa piti minut liikkeellä? Keiltä sain apua ja tukea? Mikä auttoi jaksamaan ja pitä-

mään huolta itsestä? Mikä loi toivoa päästä eteenpäin?

Pohtiessa selviytymiskeinoja voi oivaltaa, miten taitava ja joustava oma mieli on ja kuinka paljon itsessä on voimavaroja. Tämän avulla voi vähitellen hyväksyä tapahtuneen ja tunnistaa uusia vahvuuksia kannattelemaan tulevaisakin vastoinkäymisissä.

Palatkaamme alussa olleeseen purjehtimisen vertauskuvaan ja kysymykseen, miten päästä tuulisessa aallokossa toivomaansa suuntaan. Kun matkaa on paljon, siihen mahtuu niin myötä- kuin vastatuulta. Purjehtimistaidot lisääntyvät kokemuksen myötä. Niin myös elämänkokemus kasvattaa neuvokkuutta ja sisukkuutta – arvokasta tietoa, jota kannattaa jakaa muillekin.

Kokenutkin purjehtija tarvitsee välillä toisen ohjattamaa pelastusrengasta. Pyydä ja ota apua rohkeasti vastaan silloin, kun sitä tarvitset ja tarjoa tukea myös muille.

Teksti: koordinaattori Kirsi Sihvo
Mielen taitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hanke

Vinkkejä elämänmuutoksen kohtaamiseen

1. Voit vaikuttaa siihen, kuinka suhtaudut muutoksiin.
2. Muutoksen keskellä arkiset asiat tuovat turvaa.
3. Muista, että voit saada muilta apua ja tukea.
4. Mieti, millä keinoin voit rauhoittaa itsesi.
5. Ole lempeä itsellesi.

Lisää mielen taitojen harjoituksia löydät Ikäopistosta



IKÄOPISTO.fi
Mielen hyvinvoinnin taitopankki

Ikäopiston mielen hyvinvoinnin teemat sisältävät luettavaa ja kuunneltavaa, arjessa kokeiltavaa sekä vinkkejä pohdinnoille ja kirjoittamiselle. Sivusto on maksuton ja avoin kaikille. Nähdään Ikäopistossa!

Liikunta on parasta aivojumbppaa

Vaikka ikuista nuoruutta ei tarvitse tavoitella, on lohdullista tietää, että ikääntymisen tuomiin muutoksiin voi vaikuttaa oikeilla valinnoilla.

Liikunta ehkäisee tai vähentää monia ikääntymisen tuomia vaivoja sekä edistää aivoterveyttä vaikuttamalla sairauksien riskitekijöihin: verenpaine, kolesteroli, lihasvoima, uni, mielen hyvinvointia unohtamatta. Mikä on hyvää sydämelle, on hyvää myös aivoille.

Lihaskuntoharjoittelulla on merkittäviä vaikutuksia lihaskuntoon, kaatumisten ehkäisyyn ja myös aivojen toimintaan. Voima- ja tasapainoharjoittelu tulisi liikuntasuosituksen mukaan kuulua jokaisen seniorin treeniohjelmaan. Liikuntaharjoittelu parantaa kognitiivisia toimintoja eli

muistia, havaintokykyä ja tehtävistä suoriutumista. Liikunta saa aivot toimimaan tehokkaammin mm. parantamalla verenkiertoa.

Muistia voi haastaa myös liikkua. Kulkureittejä voi vaihdella, kävellessä luetella vaikkapa puiden, kukkien ja eläinten nimiä. Tanssissa liikettä saavat sekä kroppa että aivot. Askelkuvioiden opettelu, mukava porukka ja musiikin voima saavat aivotkin voimaan paremmin.

Ja treenien jälkeen kannattaa syödä hyvin. Lihakset tarvitsevat proteiinia rakennusaineeksi ja aivot monipuolista ja värikästä ruokaa. Liiku ja syö muistaaksesi.

Teksti: erityisasiantuntija Minna Säpyskä-Nordberg



Kysy asiantuntijalta

KYSYMYS:

Olen huolissani mieheni (76 v.) kunnan huononemisesta ja muistista. Hän ei enää jaksa puuhata puutarhassa kuten aiemmin ja hengästyy portaissa. Ruokahalu on vielä tallella, vaikka hän mieluiten söisi pääasiassa voileipää ja puuroa. Hän on myös alkanut unohtella asioita tai sovitut tehtävät jäävät tekemättä. Onko jotain vielä tehtävissä?

VASTAUS:

Paljonkin on tehtävissä. Miehesi kohdalla liikuttamisen lisäämisellä ja oikealla ravinnolla voidaan parantaa niin lihasvoimaa kuin aivoterveyttäkin, muistia ja aloitekykyä. Hyvä uutinen on, että lihasvoimaa voi parantaa vielä vanhanakin ja monipuolinen ravitsemus vaikuttaa mielen, muistin ja kropan hyvinvointiin. Kuntosali on

tehokas ja turvallinen paikka kasvattaa lihaksia. Porraskävelystäkin voi aloittaa ja lisätä tehoa vähitellen. Harjoittelun tulisi olla nousujohteista.

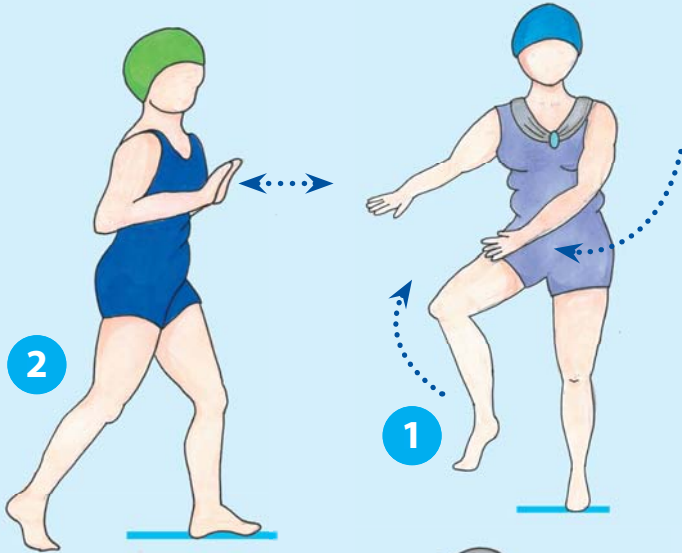
Proteiinia tulisi olla joka aterialla ja erityisesti harjoittelun jälkeen, sillä lihakset tarvitsevat rakennusaineita. Pelkkä leipä ei miestä tiellä pidä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, pavut ja pähkinät. Vihanneksia, hedelmiä ja marjoja tulee syödä päivittäin. Maistuisiko miehelle smoothie tai marjarahka tutun porkkanaraasteen lisäksi. Nyrkkisääntönä on syödä viittä väriä päivässä.

Hyviä treeni- ja ruokahetkiä teille molemmille.

Teksti: Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus -kouluttaja
Minna Säpyskä-Nordberg

Vesijumppaohjelma omatoimiseen harjoitteluun voiman, ketteryyden ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti rinnan syvyisessä vedessä. Ota tuki tangosta tai kaiteesta.
- Tee "taukoliikettä", esim. marssia jokaisen liikesarjan välissä.
- Toista ohjelma säännöllisesti.
- Tehosta ohjelmaa lisäämällä nopeutta, työntöpinta-alaa, välineitä sekä liikkeiden ja liikesarjojen määrää.

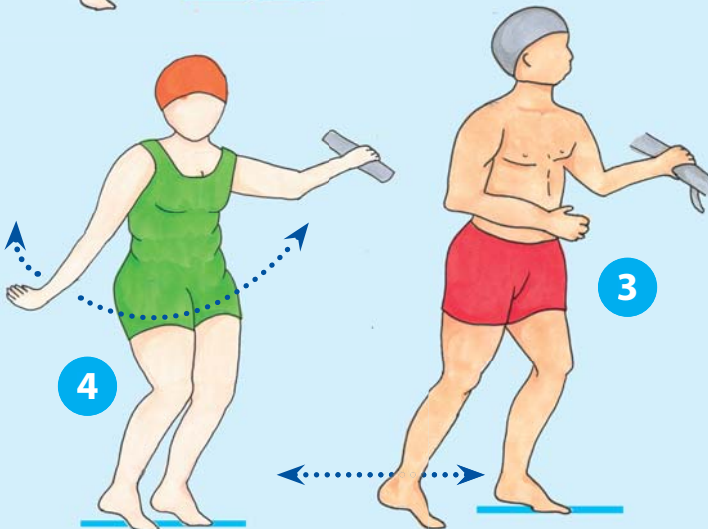


1. Polvennostokävely/ juoksu

Nosta polvi vuorotellen mahdollisimman korkealle vartalon edessä. Vie vastakkainen kämmen polveen. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

2. Aallot

Seiso käyntiasennossa (pitkä askel). Työnnä vettä avatulla kämmenellä rinnalta suoraa eteenpäin. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella kädellä.

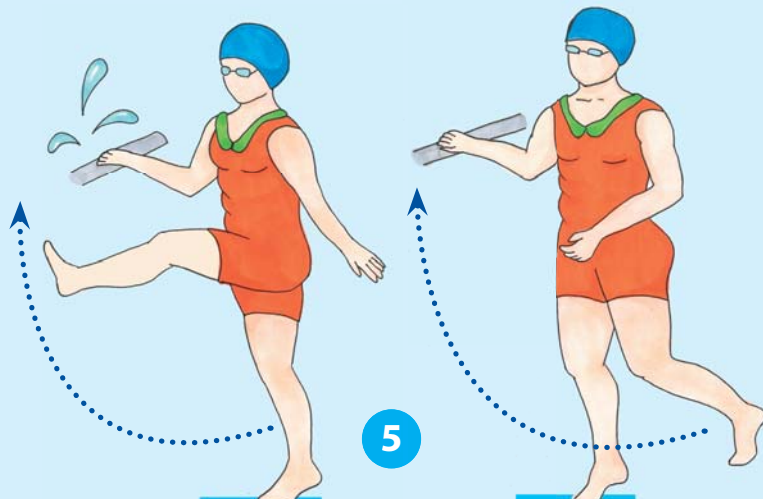


3. Hiihto yhdellä suksella

Seiso käyntiasennossa. Liuúta jalkaa eteen ja taakse pohjassa kuin hiihtäisit yhdellä suksella. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

4. Käden työnnöt taakse

Seiso jalat tiukasti yhdessä. Työnnä vettä napakasti kämmenellä edestä alas ja taakse käsi suorana. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella kädellä.



5. Reisipotku

Seiso ja ota tarvittaessa tukea. Potkaise vettä kuin palloa napakasti jalalla kohti pintaa. Toista liikettä 2 x 10-20 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

Tulosta koko jumppaohjelma:
www.ikainstituutti.fi/materiaalit

Turvallisuuskävelyllä asuinympäristö paremmaksi

Onko asuinympäristösi turvallinen? Uskaltaako siellä liikkua ja asioida? Ovatko kulkuväylät esteettömiä ja hahmotettavia? Mitä pitäisi muuttaa, jotta ympäristö tuntuisi turvallisemmalta ja soveltuisi kaikille asukkaille?

Näihin kysymyksiin saa parhaiten vastauksen, kun järjestetään turvallisuuskävely, jossa asuinalueen asukkaita kuullaan paikan päällä yhdessä kävelen ja alueeseen tutustuen. Tällainen kävely tulee järjestää yhteistyössä siten, että myös iäkkäillä asukkailla, joiden toimintakyky on heikentynyt, olisi mahdollisuus osallistua. Juuri heillä on kokemusta ja näkemystä ympäristön turvallisuuden vaikuttavista tekijöistä.

Kävelyn voi toteuttaa esimerkiksi vanhusneuvosto, paikallinen järjestö, kuten muistiyhdistys, tai vaikkapa palvelutalo tai taloyhtiö. Myös vapaaehtoisia auttajia tarvitaan kävelyille mukaan. Ikäihmisille soveltuvan turvallisuuskävelyn toteuttamiseksi on nyt saatavilla Asuinympäristön turvallisuuskävelyn tarkistuslista. Sen on laatinut sisäministeriön koordinoima Ikäntyneiden turvallisuus asuinalueilla -työryhmä.

Turvallisuuskävelyn järjestäjä, kävelyryhmän kokoonpano, kävelyreitti, tarkastelukohteet sekä etenemisjärjestys muotoutuvat paikallisten tarpeiden mukaisesti. Tarkistuslistan ohjeistuksessa kerrotaan järjestäjälle ja kävelyryhmien vetäjille,



Kuva: Ossi Gustafsson

mitä kaikkea toteutuksessa kannattaa ottaa huomioon ja miten kerättyä tietoa voi hyödyntää. Tarkistuslista jaetaan kaikille osallistujille, ja se on apuna keskeisten kohteiden havainnoinnissa.

Teksti: tutkija Jere Rajaniemi

Tarkistuslistan viisi osa-aluetta:

- 1) sisäänkäynti rakennukseen,
- 2) muut portaat ja luiskat,
- 3) kulkureitti piha-alueella tai lähiympäristössä,
- 4) risteykset, suojatiet ja pysäkit,
- 5) piha-alue ja lähiympäristö.

Listan täyttämisen ohella reitin kohteista kannattaa ottaa valokuvia tai videoita sekä keskustella yhteisesti asuinympäristön merkityksestä arjen turvallisuudelle.



Vinkkaa turvallisuuskävelyn tarkistuslistasta itselle tutulle järjestölle tai omalle taloyhtiölle. Se on tulostettavissa ikäinstituutin verkkosivulta ikainstituutti.fi/materiaalit

Tietovisa

Talven visailussa paikkakuntien ja vesistöjen nimissä liikkuu monenlaista pyrstön- ja hännänheiluttajaa.

1. Mistä kaupungista löytyy Haukiluoman kaupunginosa?

- a) Tampere
- b) Lahti
- c) Hämeenlinna

2. Montako Särkijärvi-nimistä järveä on Suomessa?

- a) 10
- b) 30
- c) yli 50

3. Mikä saari löytyy sekä Helsingistä että Espoosta?

- a) Ahmasaari
- b) Karhusaari
- c) Kettusaari

4. Missä kaupungissa on Varissuon kaupunginosa?

- a) Vaasa
- b) Oulu
- c) Turku

5. Orivesi on kaupunki

- a) Pirkanmaalla
- b) Kainuussa
- c) Satakunnassa

6. Mihin kuntaan Hailuoto kuuluu?

- a) Ouluun
- b) Siikajokeen
- c) se on oma kuntansa

7. Perinteikkäät Tervaleppä-juhlat vietetään kesäisin

- a) Peurajärvellä
- b) Hirvensalmella
- c) Porolahdella

8. Missä kansallispuistossa sijaitsee tunnettu vaellusreitti Karhunkierros?

- a) Paanajärven kansallispuistossa
- b) Oulangan kansallispuistossa
- c) Urho Kekkosen kansallispuistossa

9. Ilvesjoki on kylä

- a) Etelä-Pohjanmaalla
- b) Hämeessä
- c) Pohjois-Pohjanmaalla

Vastaukset: 1) a, 2) c, 3) b, 4) c, 5) a, 6) c, 7) b, 8) b, 9) a

Voimasanomat-kirje

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa arkisilla valinnoilla ja teoilla. Onnistumisen kokemuksia kannattaa kerryttää itselle mieluisista ja sopivista asioista.

Ikäinstituutin asiantuntijoiden tuottama maksuton Voimasanomat-kirje tarjoaa sinulle vinkkejä liikkumiseen, mielen hyvinvointiin, asumiseen ja

osallisuuteen. Ikäinstituutti on valtakunnallinen asiantuntijaorganisaatio, joka edistää hyvää vanhenemista.

Tilaa kirje itsellesi

p. 09 6122 160, info@ikainstituutti.fi tai www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet.

