



# Ikääntyneiden mielen hyvinvointi keskiössä

– nostoja Ikämieli-raportista

**Elli Lukkarinen**

**Suunnittelija**

**Mielenterveystiimi**

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

15.5.2024



# Ikämieli-raportti

Joulukuussa 2023 julkaistu THL:n ja Ikäinstituutin Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa (Ikämieli) -raportti

Raportissa muun muassa kuvataan:

- mitä mielen hyvinvointi on
- näkökulmia, joista ikääntyneitä usein tarkastellaan
- keitä tämän päivän ikääntyneet ovat väestötutkimuksen silmin
- monialaista ikääntyneiden mielenterveyden edistämistä
- suosituksia ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Raportin toivotaan toimivan keskustelun avauksena.



15.5.2024



# Työryhmä

- Pia Solin, johtava asiantuntija, mielenterveystiimi, THL
- Sirkkaliisa Heimonen, johtaja, Ikäinstituutti
- Minna-Liisa Luoma, horisontaalitoiminnan johtaja, THL
- Nina Tamminen, erityisasiantuntija, mielenterveystiimi, THL
- Satu Viertiö, erikoistutkija, mielenterveystiimi, THL
- Elli Lukkarinen, suunnittelija, mielenterveystiimi, THL



# Mitä mielen hyvinvointi on?

Pia Solin, Sirkkaliisa Heimonen ja Elli Lukkarinen

Mielen hyvinvoinnin nähdään olevan omakohtainen kokemus, vahvistettavissa oleva voimavara.

Usein määritelmissä huomioidaan:

## Emotionaalinen hyvinvointi:

- mm. myönteinen tunnetila, onnellisuus, tyytyväisyys

## Psykologinen hyvinvointi:

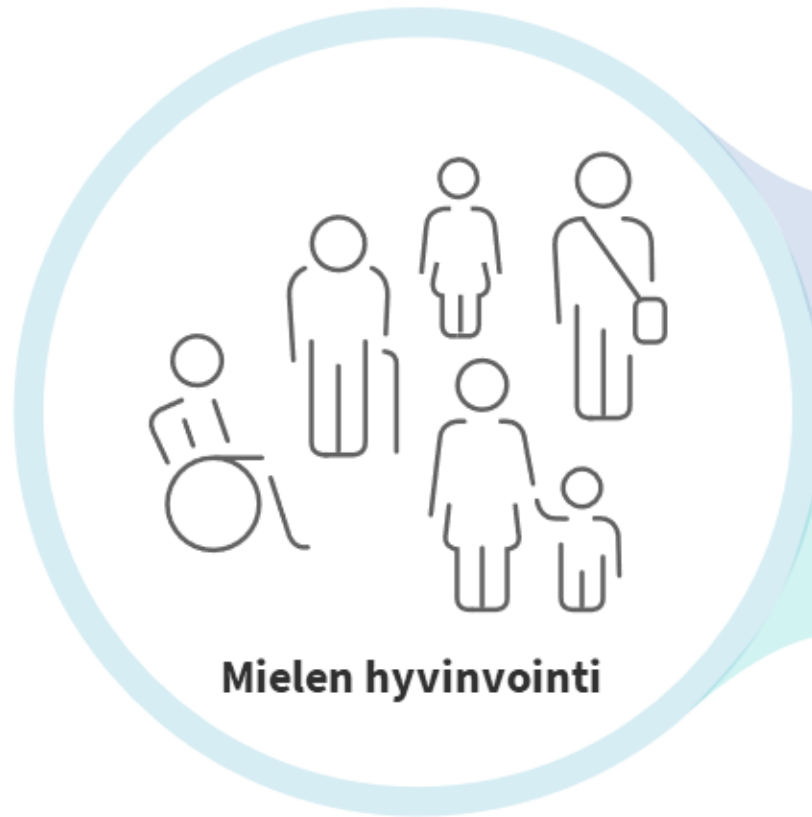
- mm. itsensä hyväksyminen, elämän merkityksellisyyden kokemus, henkilökohtainen kasvu

## Sosiaalinen hyvinvointi:

- mm. tunne yhteenkuuluvuudesta, sosiaalisen ympäristön hallinta



# Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



## Yksilö

- resilienssi (joustavuus)
- elämäntaidot
- itsetunto

## Yhteisö

- sosiaalinen tuki
- Yhteenkuuluvuus
- yhteisöllisyys

## Yhteiskunta & rakenteet

- yhdenvertaisuus
- elinympäristö
- sosiaali- ja terveyspalvelut

thl

Yhteiskunnallinen päätöksenteko

Lähde: THL 2021

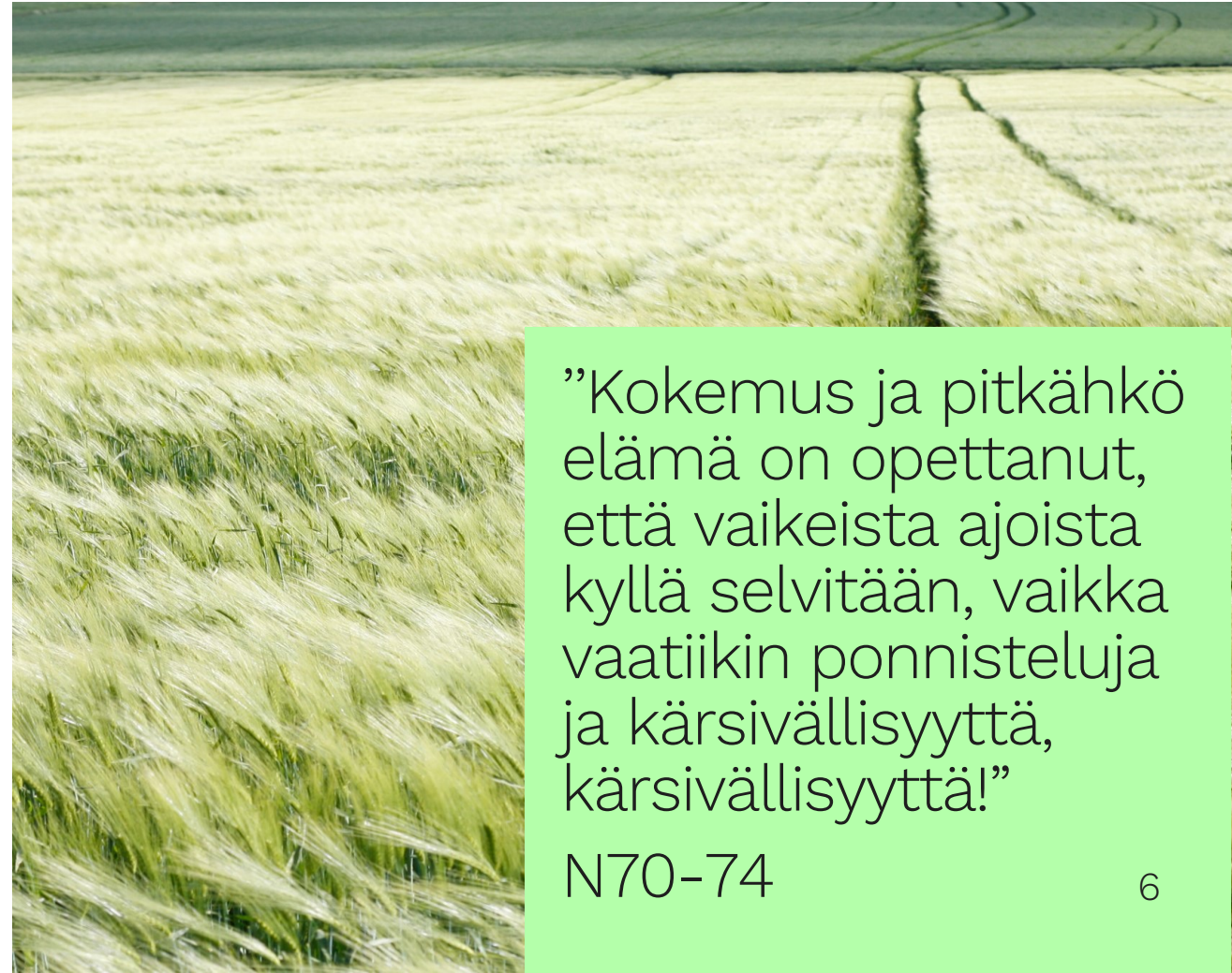
# Mistä näkökulmasta ikääntyneitä ja mielen hyvinvoinnin edistämistä katsotaan?

Sirkkaliisa Heimonen ja Marika Tammeaid

- Sairaskeskeisyys, menetykset, hoivataakka...
- Entä voimavaraisuus, elämäkokemukset ja opit, resilienssi?
- Olennaista on huomioida yksilölliset elämäntilanteet ja –kulut.



15.5.2024



”Kokemus ja pitkäkö elämä on opettanut, että vaikeista ajoista kyllä selvitään, vaikka vaatiikin ponnisteluja ja kärsivällisyyttä, kärsivällisyyttä!”

N70-74

# Ikääntyneet väestötutkimuksen silmin

Satu Viertiö ja Elli Lukkarinen

Positiivisen mielenterveyden mittari

- 7-osainen versio
- en koskaan – koko ajan, 5-portainen asteikko

## Myönteiset tunteet:

- rentoutuneisuus
- toiveikkuus tulevaisuudesta
- hyödylliseksi itsensä tunteminen
- läheisyyden tunteminen toisiin ihmisiin

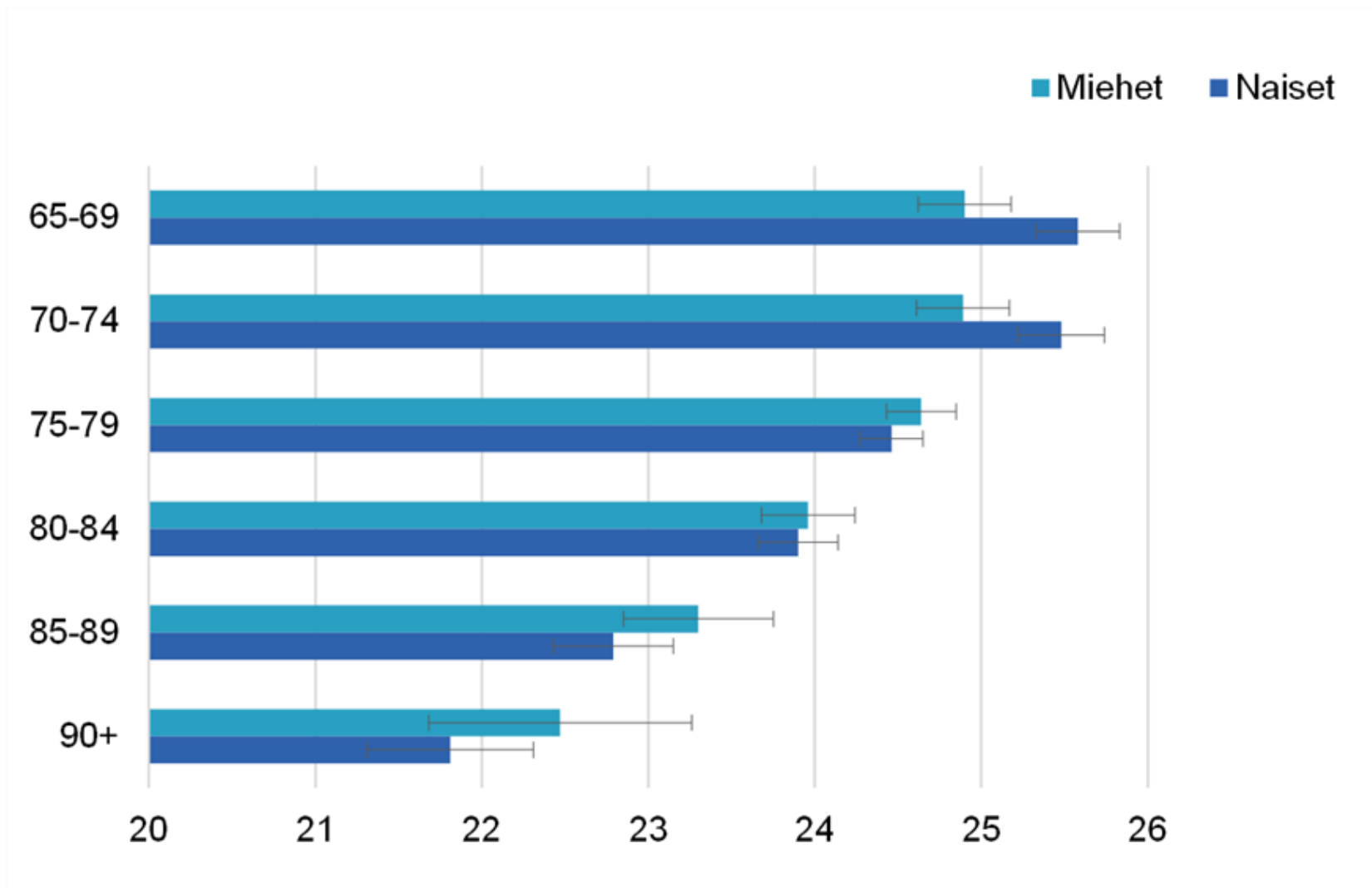
## Psykologinen toimintakyky:

- päätöksenteon kyvykkyys
- ongelmien ratkaisun kyvykkyys
- selkeä ajattelu



15.5.2024

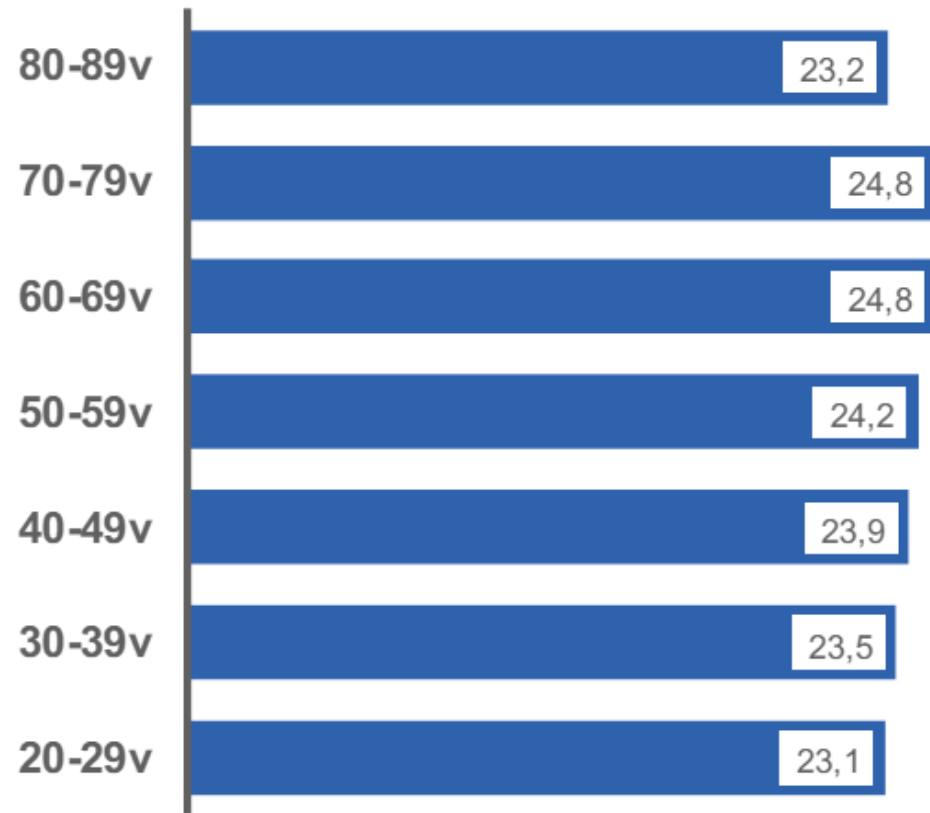
Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale  
<https://warwick.ac.uk/>



Positiivista mielenterveyttä kuvaavan SWEMWBS-mittarin keskiarvot ikäryhmittäin ja sukupuolittain (FinSote 2020).

15.5.2024





Lähde: FinSote 2020, THL

Positiivista mielenterveyttä kuvaavan SWEMWBS-mittarin keskiarvot ikäryhmittäin vuoden 2020 FinSote-tutkimuksessa. Suvisaari ym. 2021.



# Entä mielen hyvinvointi ihmisten itsensä kuvaamana?

”Hyvinvointi on mielenrauhaa,  
riittävästi unta, liikuntaa luonnossa ja  
ystävien seurassa oloa, läheisiä  
unohtamatta. Tavalliset arjen  
askareet, mielenkiinto uusiin asioihin  
ja ihmisiin.” N75-79



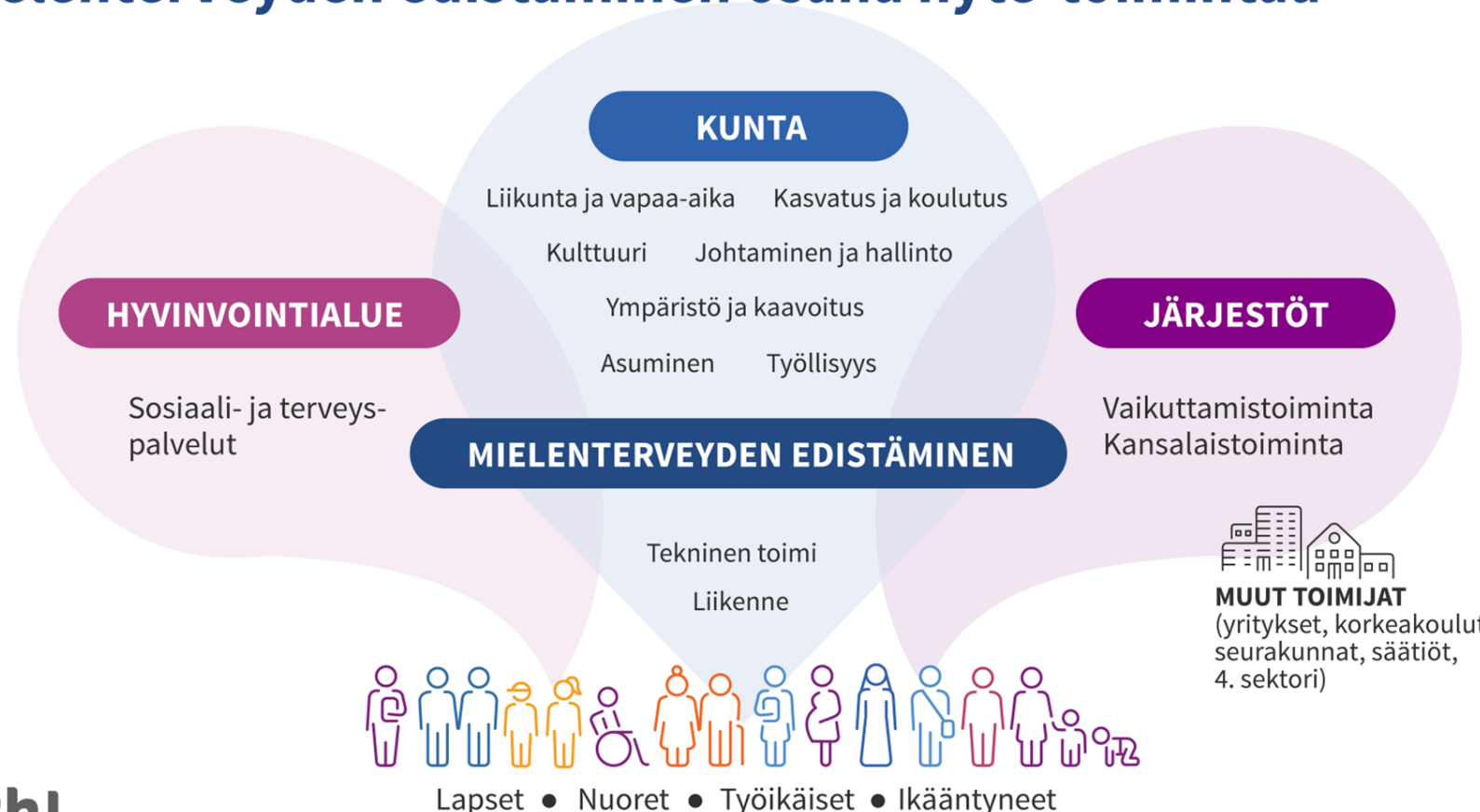
15.5.2024



# Ikääntyneiden mielenterveyden edistäminen

Nina Tamminen ja Elli Lukkarinen

## Mielenterveyden edistäminen osana hyte-toimintaa



# Suosituksset mielen hyvinvoinnin edistämiseksi

1. Mielen hyvinvointi tulee nähdä iäkkäiden hyvän elämän perustana ja kiinteänä osana ikääntyneiden hyvinvoinnin, toimintakykyisyyden ja terveyden edistämistä kaikilla yhteiskunnan sektoreilla.

....

12.



”Mielen hyvinvointi on arvokas asia, jos sen saa rakennettua oman tahtonsa mukaan.”  
N75-79



Kiitos!

# Lähteet

- Solin, Pia; Heimonen, Sirkkaliisa; Luoma, Minna-Liisa; Tamminen, Nina; Lukkarinen, Elli & Viertiö, Satu. (2023). Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 8/2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-123-8>
- Suvisaari, Jaana; Appelqvist-Schmidlechner, Kaija; Solin, Pia; Partonen, Timo; Parikka, Suvi; Koskela, Timo & Ikonen, Jonna. (2021). Aikuisväestön mielenterveys ja avun hakeminen mielenterveysongelmiin – FinSote 2020. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 42/2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-698-5>
- Keyes C. Promoting and protecting mental health as flourishing. A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist* 2007;62:95–108.
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social indicators research*, 77, 1-10.

