

# Mielen hyvinvoinnista toimintakykyä iäkkäille - esittelyssä Elämäntaitojen toimintamalli

Ilka Haarni ja Suvi Fried

Kuntamarkkinat 13.9. klo 9.30-9.50 (tila A 3.2)



#elämäntaidotesiin



Ikäinstituutti



# Mielen hyvinvointi fyysisen kunnon veroinen voimavara ikääntyessä

- Mielen hyvinvointi ja siihen liittyvät taidot vähentävät tutkitusti iäkkäiden sairastavuutta ja kuolemanvaaraa (esim. Steptoe ym. 2015, 2017)
- Myönteisten tunteiden ja kokemusten vahvistaminen tukee selviytymistä vastoinkäymisissä (Smith & Hollinger-Smith, 2015)

➤ Osaksi ammattilaisten osaamista

# lääkäiden terveyden edistäminen kunnissa: mielen hyvinvoinnin toiminta vaatii kehittämistä

- **lääkäiden terveyttä edistävää toiminta** (Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980, 12 § , Laatusuositus 2017, suositus 1, kohta c ”vahvistettava terveyttä edistävää ja osallisuutta lisäävää ryhmämuotoista toimintaa.”)
- **Omaishoitajien jaksaminen** (Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/937, 3 a § ”Kunnan on tarvittaessa järjestettävä omaishoitajalle valmennusta ja koulutusta hoitotehtävää varten.” 29.6.2016/511 astuu voimaan 1.1.2018)

# Elämäntaitojen toiminta

- Suunniteltu yhdessä iäkkäiden kanssa
- Tutkimusta soveltavaa
  - Positiivinen psykologia
  - Ratkaisukeskeisyys
  - Tarkoituskeskeisyys

# Kaksi toteutustapaa

- **Elämäntaitojen huone**

Kymmenen tapaamisen matalan kynnyksen kohtaamispaikka

- **Elämäntaitojen kurssi**

Viiden tapaamisen pienryhmä

Tietoa, keskusteltavaa, harjoituksia (mm. mindfulness)

# Miksi juuri elämäntaitoja?

- Leimautumaton
- Myönteinen
- Arvostava
- Voimaannuttava



# Elämäntaitojen toiminnan aihepiirit

- Myönteiseen suuntaaminen
- Näkökulman avartaminen
- Tunteiden kanssa toimeen tuleminen
- Irti pääseminen
- Myötätunto itseä kohtaan
- Oman näköinen elämä
- Toivo ja sinnikkyys
- Elämysten ääreen hakeutuminen
- Hyvän mielen arki
- Elämäntaitojen helmet



# Osallistujien näkemyksiä

Ennen kaikkea  
asioihin  
syventymistä

Tämän  
tyyppinen  
asioiden  
käsittely on  
uutta, joten  
kaikki on  
tervetullutta

Ne on semmosii  
ihania työkaluja. Vaikka  
se hengitys, mä oon  
hiffannu et se auttaa  
univaikeuksiin ja et ku  
kaikki pyörii tuol päässä  
et ei tarvi jauhaa ja et voi  
päästää irti

Vahvistusta  
arkeen

Uusia ajatuksia  
omaan  
elämäntilanteeseen



# Paina mieleen



- Seitsemän teemaa
  - Myönteiseen suuntautuminen
  - Myötätunto itseä kohtaan
  - Tunteiden kanssa toimeen tulemisen taidot
  - Etäisyyttä huoliin ja murheisiin
  - Muutokseen sopeutuminen
  - Hyvä ikä
  - Minun hyvinvointini



# Ja tämä

- Kahdeksan ehdotusta elämäntaidoista keskustelemiseen



# Mukaan keväällä!

- Elämäntaidot esiin -kampanja 14.2.–14.3.2018
- Virtuaalinen Elämäntaitojen huone päivittäin Facebookissa





Ikäinstituutti

Mielen hyvinvointia miettimässä  
Opas varttuneiden vertaisryhmille

Ilka Haarni ja Suvi Fried



## MIELIPAKKA



Ikäinstituutti

KIITOS!

ilka.haarni@ikainstituutti.fi

suvi.fried@ikainstituutti.fi



@Elämäntaidot esiin  
-kampanja



@Ikäinstituutti



Ikäinstituutti



Ikäinstituutti

Keskustele  
elämäntaidoista

