



Ikääntyneet ja mielen hyvinvointi

MITÄ?

Mielen hyvinvointi on voimavara

Positiivinen mielen terveys eli mielen hyvinvointi on vahvistettavissa oleva voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan psyykkisiä voimavaroja, vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään, toiveikkuutta, tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista.

Mielen hyvinvointi on tila, jossa ikääntynyt ymmärtää oman potentiaalinsa, selviytyy elämän normaaleista stressitilanteista, sekä kokee voivansa antaa oman panoksensa yhteisönsä hyväksi.

Mielen hyvinvoinnin keskeisiä ulottuvuuksia on joustavuus eli resilienssi, joka on kykyä selviytyä elämän haasteissa ja säilyttää optimistinen asenne tulevaisuutta kohtaan. Nykyisen ajattelutavan mukaan mielen terveys muodostuu kahdesta ulottuvuudesta ja siten mielen hyvinvointi on enemmän kuin vain mielen terveyden ongelmien puuttumista. Tämän ajattelutavan mukaisesti mielen hyvinvointia voidaan edistää silloinkin kun henkilö kärsii jostakin mielen terveyden häiriöstä.

MIKSI?

Mielen hyvinvointiin voi vaikuttaa

Ikääntymiseen sisältyy monia haasteita, jotka voivat olla riski mielen hyvinvoinnille. Osallistumisen mahdollisuudet ja sosiaalinen verkosto voivat rajautua esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn tai terveyden heikentymisen myötä.

Ikääntyneiden mielen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa hyvä toimintakyky ja fyysinen terveys. Sen lisäksi toiveikkuus, itseluottamus ja tunne osallisuudesta ympäröivään yhteiskuntaan vaikuttavat myönteisesti mielen hyvinvointiin.

MITEN?

Mielen hyvinvointia voidaan edistää suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti

Voimavaroihin ja mielen hyvinvointia rakentaviin tekijöihin keskittyminen vahvistaa myönteistä kuvaa vanhuudesta ja tukee myönteistä asennoitumista ikääntymiseen. Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistäminen on toimintaa, jota voidaan tehdä niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan ja rakenteiden tasolla (kuvio). Yksilötasolla toisen tai oman mielen hyvinvoinnin edistäminen ei välttämättä aina tarvitse suuria resursseja tai aikaa. On tunnistettava mielen hyvinvoinnin merkitys ikääntyneen arjessa ja kartoitettava sen vahvistamisen mahdollisuuksia eri tasoilla.

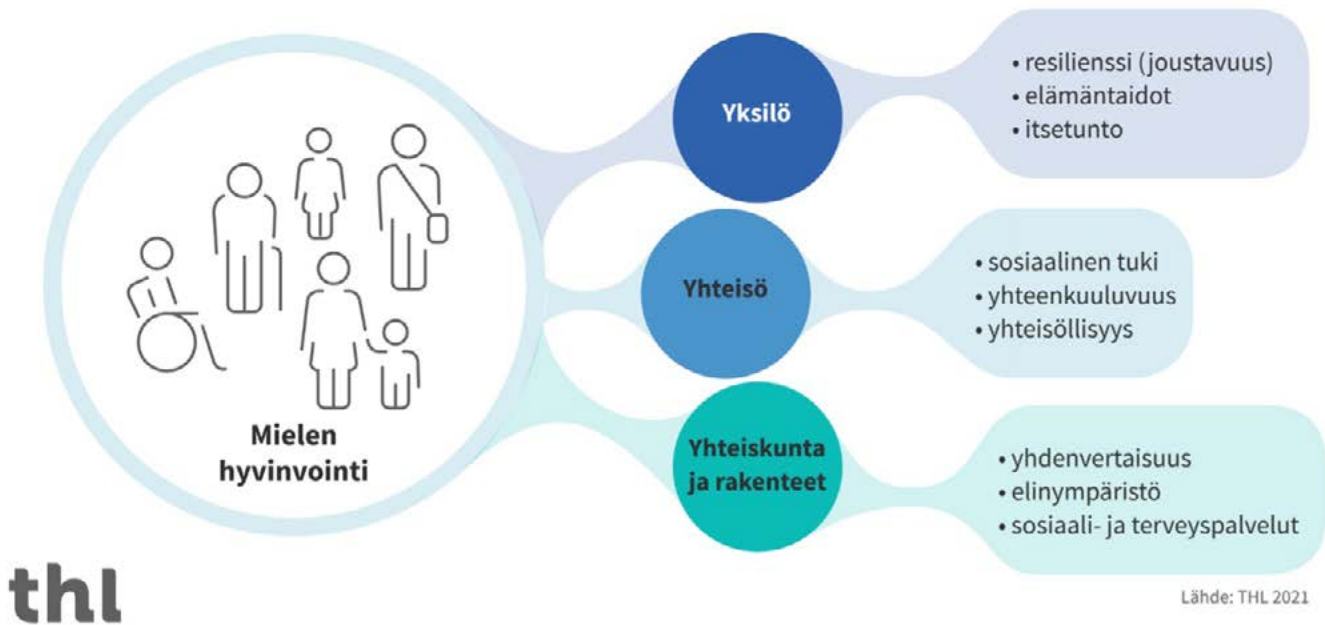
Tehokkaita ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistamisen toimia ovat muun muassa:

- Ryhmämuotoiset sosiaalisen tuen aktiviteetit, jotka vähentävät yksinäisyyden tunnetta ja sosiaalista eristäytynisyyttä.
- Mahdollisuudet osallistua yhteisön toimintaan, esimerkiksi vapaaehtoistyössä.
- Edullinen ja helposti käytettävä julkinen liikenne ja liikuntamahdollisuudet.
- Turvallinen ja miellyttävä elinympäristö.

Vuosien myötä kertynyt elämäkokemus toimii myös mielen hyvinvoinnin perustana. Kun suunnitellaan mielen hyvinvointia edistäviä palveluita ja toimenpiteitä, on tärkeää ymmärtää, kuinka ikääntyneet itse mieltävät mielen hyvinvoinnin, mitä se heille merkitsee ja mistä asioista heidän mielen hyvinvointinsa koostuu.

Liikunta edistää hyvää itsetuntoa sekä lisää onnellisuutta ja hyvinvointia. Liikkuminen vahvistaa myös muistia sekä tarjoaa mahdollisuuden tavata muita ihmisiä. Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee merkittävästi pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

Mielen hyvinvointi rakentuu kaikkien arjessa



Lisätietoja:

Positiivinen mielenterveys – THL

Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa, Opas 27/2013

Ikäopisto – Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen

Myötämieitä! Mielen hyvinvoinnin taskukirja ikäihmisille

Yhteystiedot

Pia Solin, THL, etunimi.sukunimi@thl.fi

Nina Tamminen, THL, etunimi.sukunimi@thl.fi

Sirkkaliisa Heimonen, Ikäinstituutti,
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

thl.fi | [@THLorg](#)