

Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen perusta

Psykologiset perustarpeet

- Mahdollisuus tehdä valintoja ja vaikuttaa elämäänsä koskeviin asioihin.
- Kokemus kyvykkyydestä.
- Tunne yhteenkuuluvuudesta ja osallistumisen mahdollisuuksista.

Positiivinen psykologia

- Myönteiset tunteet ja myönteiseen suuntaaminen
- Toimintaan uppoutuminen
- Hyvät ihmissuhteet
- Merkityksellisyden kokemus
- Aikaansaamisen tunne
- Elinvoimaisuus
- Luontevahvuudet

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys

- Ihmisen ainutlaatuisuuden tunnustaminen.
- Huomio siinä mikä toimii ja on hyvin.
- Mahdollisuuksien näkeminen.
- Suunta tulevassa, tavoitteet ja pienet askeleet.
- Sanojen merkitys, kuuntelun taito.

Björkqvist ym. 2022.

Ikäinstituutti

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen iäkkäiden palveluissa

Kotihoidossa mielen hyvinvoinnin vahvistaminen kiinnittyy iäkkään kohtaamiseen sekä vahvuuksien ja voimavarojen huomioimiseen.

Ympäri vuorokautisessa hoidossa keskeistä tunnistaa ja huomioida arjessa iäkkäälle mielekkäät ja merkitykselliset asiat. Päivään sisältöä, joka tukee pystyvyyden, elämäntilanteen ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Päivätoiminnassa mielen hyvinvoinnin teemoja (esim. tunteet, vahvuudet) voidaan käsitellä ryhmissä. Yhteinen keskustelu tuo asioihin uusia näkökulmia ja mahdollistaa kokemusten jakamisen ja vertaistuen.

Björkqvist ym. 2022.

Ikäinstituutti



Mielen hyvinvointia iäkkäille

Tietoa, taitoa ja toimintatapoja ammattilaisille



Mielen taitojen kortit



Taitopakka voimaantumisen vahvistamiseksi



Lähteitä ja lukuvinkejä

- Björkqvist T, Virkola E, Westerholm S & Heimonen S. 2022. Mielen hyvinvointi iäkkäiden palveluissa. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Global Council on Brain Health. 2018. Brain Health and Mental Well-Being: GCBH Recommendations on Feeling Good and Functioning Well.
- Heimonen S., Juote M., Rasanen L & Björkqvist T. 2017. Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Ikäinstituutti.
- HSE Mental health promotion plan 2022-2027
- Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 6.
- Kokko K & Heimonen S (2022) Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa: Rantanen T, Kokko K, Sipilä S & Viljanen A (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim, s. 298-305.
- Nordmyr, J., Creswell-Smith, J., Donisi, V., Lara, E., Martin-Maria, N., Nyholm, L. & Forsman, A.K. 2020. Mental well-being among the oldest old: revisiting the model of healthy ageing in Finnish context. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being 2020 (15), s. 1-10.
- THL 2022. Ikääntyneet ja mielen hyvinvointi. Tiedä ja toimi.

Poimintoja materiaaleista



IKÄOPISTO

Mielen hyvinvoinnin taitopankki

- Tutustu tietoon
- Kokeile tehtäviä
- Lue Ajan taika -palstaa
- Jaa omia vinkkejä



www.ikaopisto.fi



Lisää maksuttomasti ladattavia materiaaleja www.ikainstituutti.fi ja www.ikaopisto.fi

Ikäinstituutti