

Ikäännynkö minäkin?



Työkirja tukea tarvitseville henkilöille.

Kirjan avulla voit pohtia omaa ikääntymistäsi
ja saada vinkkejä toimintakyvyn ylläpitämiseen.



Sisältö

Lukijalle	1
Hyvä elämä	2
Oma ikääntymiseni	6
Muisti	12
Vuorovaikutus	14
Ravitsemus	16
Liikunta	18
Uni	20
Vanhuuseläkkeelle siirtyminen	22
Lopuksi	24
Lähteet	25



Tukena-säätiö 2023
ISBN 978-952-7292-81-5

Teksti: Nina Rautiainen ja Tomi Sillanpää
Taitto ja kuvitus Jonna Markkula Paino:
PK-Paino Oy

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Lukijalle

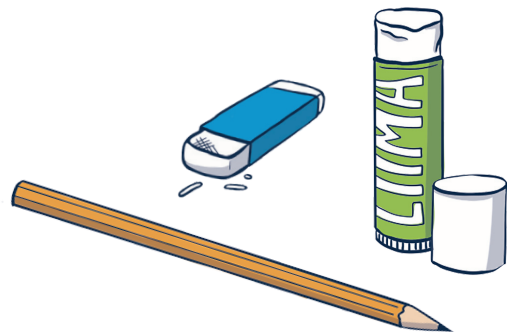
Pysähdy hetkeksi miettimään ikääntymistä.
Mitä ajatuksia vanheneminen ja vanhuus sinussa herättää?

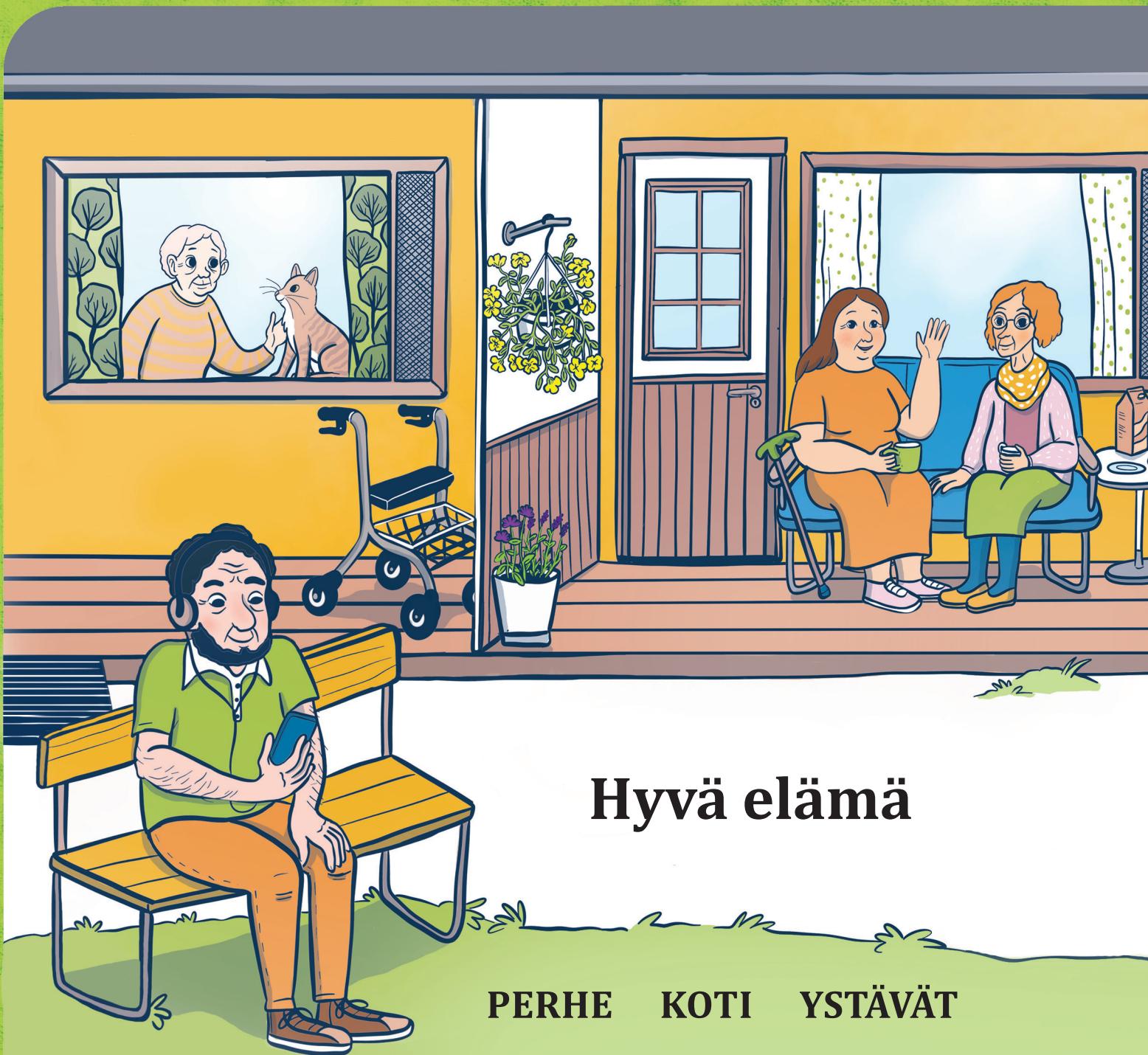
Ikääntymiseen on hyvä valmistautua ja pohtia millainen on sinun arvokas vanhuutesi.

Ikääntyessä myös keho ja aivot ikääntyvät, mutta se ei tarkoita toimintakyvyn menetystä. Kehon ja aivojen terveyteen voi itse vaikuttaa.

Tässä työkirjassa saat vinkkejä toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen.

Toivomme mukavia hetkiä työkirjan parissa!





Hyvä elämä

PERHE KOTI YSTÄVÄT

APUVÄLINEET HARRASTUKSET



LUONTO

ULKOILU

MUSIIKKI

TEATTERI

TAIDE

Minun hyvä elämäni

Katso kuvaa edellisellä sivulla ja pohdi...

Mitkä sinä koet tärkeimmiksi asioiksi hyvässä elämässä?

Mitä muita asioita sinun hyvään elämääsi kuuluu?



Listaa tähän sinun hyvä elämäsi.

Voit kirjoittaa,
piirtää tai
liimata kuvia.

Ikääntyminen

Vanheneminen on luonnollinen elämänvaihe.

Ikääntymistä on hyvä miettiä. On myös hyvä pohtia millaisen vanhuuden itselleen haluaa.

Voit itse vaikuttaa omaan elämääsi huolehtimalla toimintakyvystäsi, sosiaalisista suhteista ja mielen hyvinvoinnista.

Turvallinen ja viihtyisä ympäristö, jossa elät ja asut, on osa hyvää elämää.

Jokainen vanhenee omaan tahtiinsa.

Voit huomata ikääntymisen merkkejä pikku hiljaa.



Oma ikääntymiseni

Mieti nyt omaa ikääntymistäsi. Vastaa alla olevaan ruutuun siinä esitettyihin kysymyksiin.
Voit kirjoittaa tai piirtää vastauksesi

Oletko sinä mielestäsi vanha?

Kuka sinua auttaa kun olet vanha?

Millainen sinä olet vanhana?

Mitä sinä haluaisit tehdä vanhana?



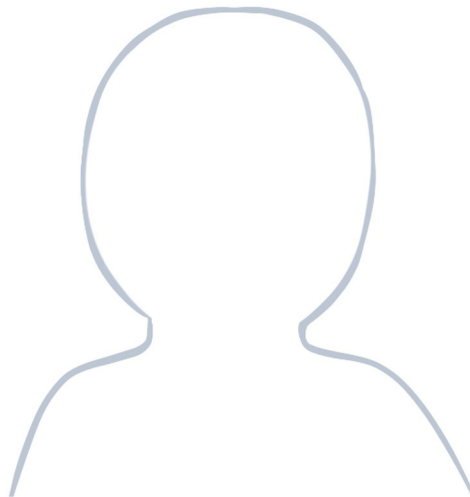
Minä eri ikäkausina

Piirrä tai liimaa kuva itsestäsi. Voit tehdä tehtävän myös erilliselle paperille.

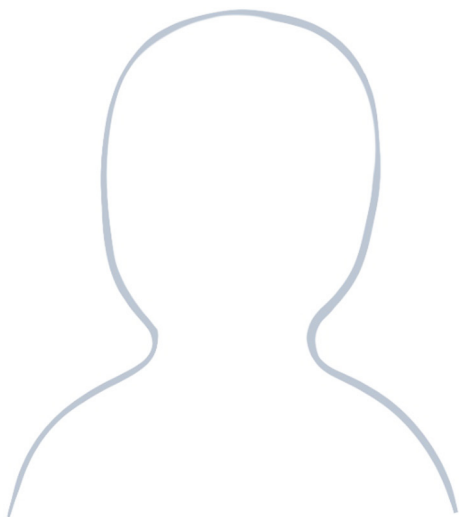
Minä lapsena



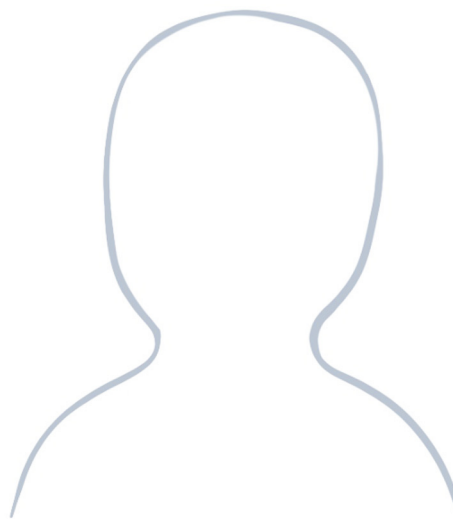
Minä nuorena



Minä aikuisena

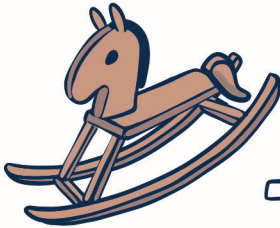
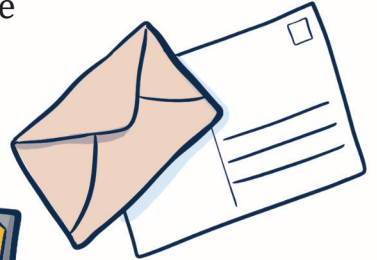


Minä nyt



Muistele millainen sinun elämänpolkusi on ollut?

Voit täyttää oman elämänpolkusi erilliselle paperille

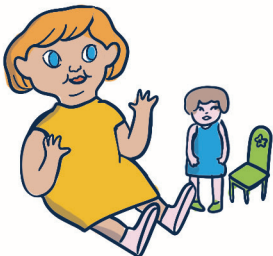
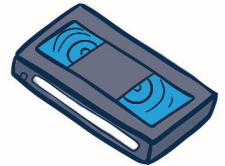


Millainen sinun nuoruutesi oli?

Mitkä asiat olivat sinulle nuorena tärkeitä?

Millainen lapsi olit?

Mitä leikkejä leikit?





Millainen aikuisuus sinulla on?

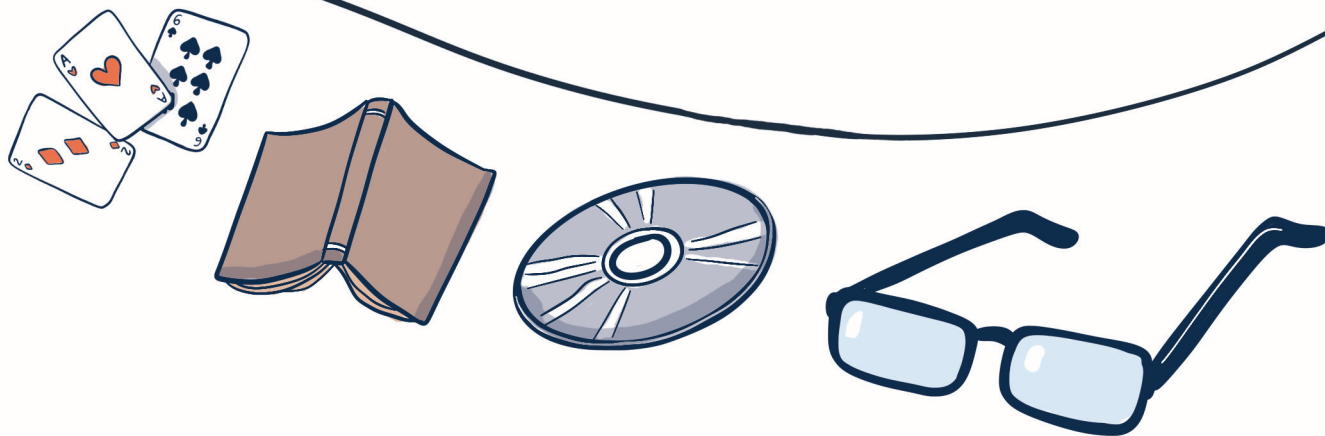
Oletko sinä ollut töissä?

Mitä harrastuksia sinulla on?

Mitä tärkeitä tapahtumia muistat?

Millainen sinun vanhuutesi on?

Mitä haaveita sinulla on?



Muistelu

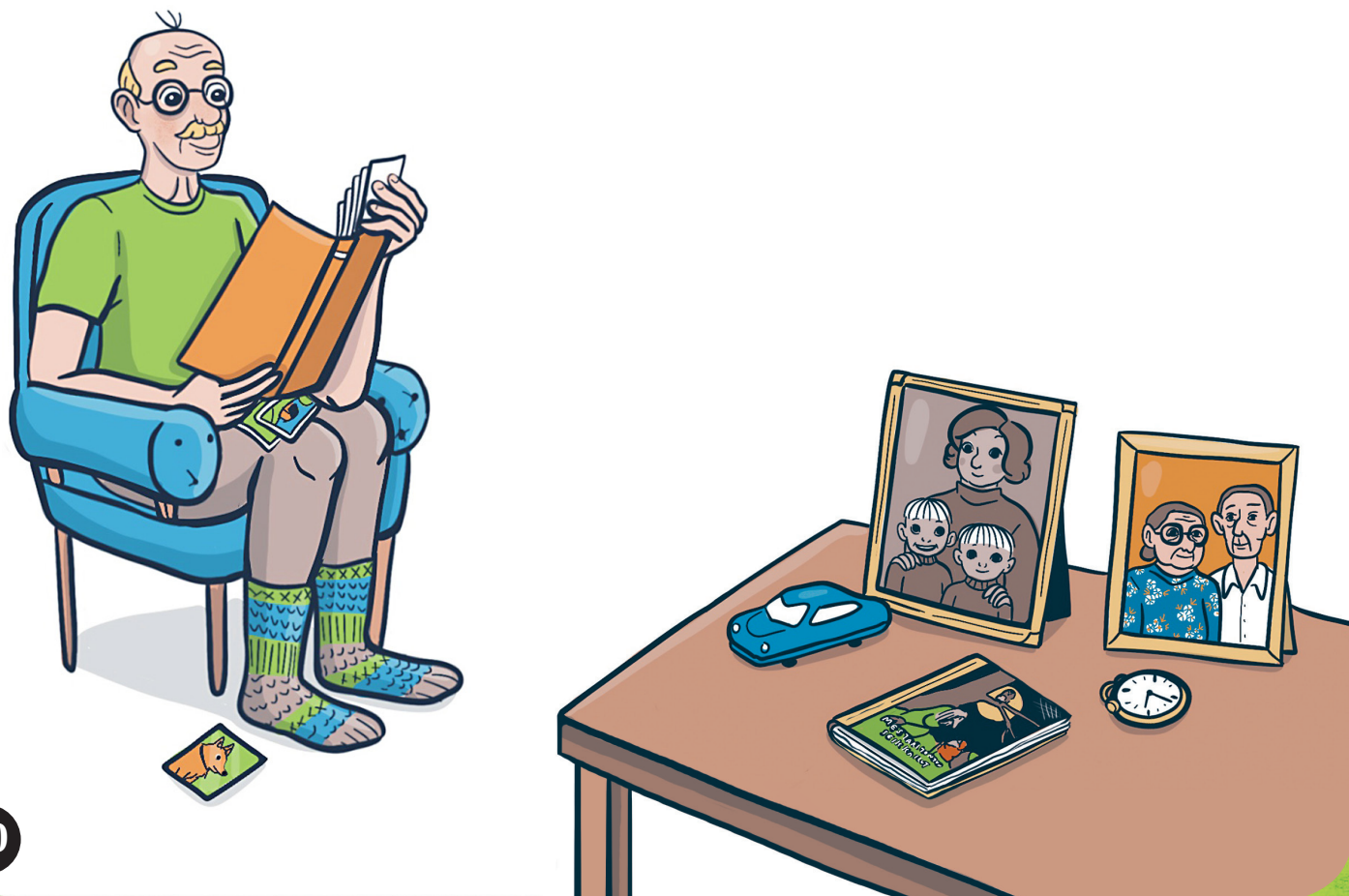
Muistelu auttaa sinua ymmärtämään omaa elettyä elämääsi.

Myönteinen muistelu voi kasvattaa omia voimavarojasi.

Hyvät muistot voivat antaa sinulle voimaa vaikeina hetkinä.

Vaikeiden muistojen kohdalla voit miettiä mitä hyvää vaikeasta hetkestä seurasi. Voit myös pohtia miten itse pääsit tilanteesta eteenpäin.

Voit esimerkiksi piirtää, kirjoittaa tai maalata muistoja itsellesi ylös. Tuttu musiikki tai kuvat ja esineet menneiltä vuosilta voivat herätellä muistoja.

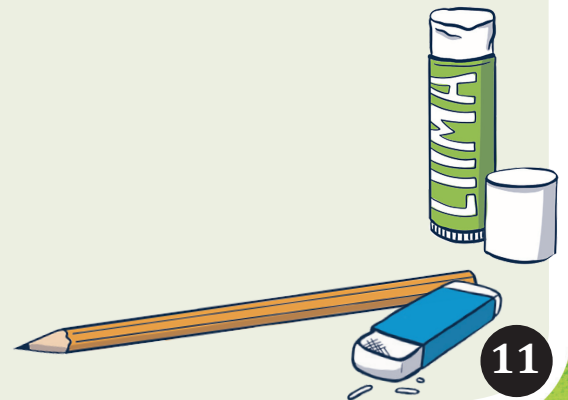


Muistele:

Onko sinulla esine tai valokuva johon liittyy jokin sinulle tärkeä muisto?

Miksi tuo esine on sinulle tärkeä? Alle voit kirjata muistosi kirjoittaen tai vaikka piirtäen.

Voit miettiä keitä muistoon liittyi? Milloin muistosi tapahtui? Millaisia tunteita se sinussa herätti?



Muisti

Muisti asuu aivoissa.

Muistia tarvitaan moniin arkipäivän asioihin, joita ei välttämättä tule edes ajateltua.

Esimerkiksi näihin asioihin tarvitsen muistia: tunnistamaan tuttuja kasvoja, liikkumiseen, haaveilemiseen ja vaikka hampaiden pesuun.

Muistia voi huoltaa kuuntelemalla musiikkia, lukemalla, tekemällä tehtäviä, nukkumalla hyvät yöunet, liikkumalla säännöllisesti ja syömällä terveellisesti.

Hyvinvoivat ja iloiset aivot muistavat parhaiten.

Muisti voi alkaa heiketä ikääntyessä ja tarvitsemme silloin tukea asioiden tekemiseen.

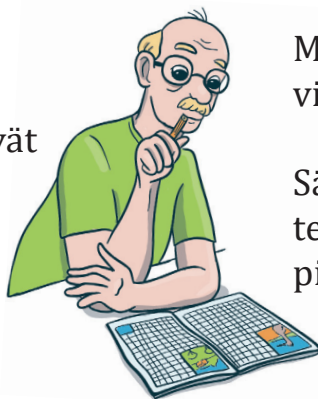


**Mitä haluaisit,
että sinusta tiedetään,
jos itse et enää muistaisi?**

Muistin huoltovinkit

Ristikot, sudokut tai pulmatehtävät pistävät aivot töihin.

Väritystehtävät rentouttavat.



Musiikin kuuntelu ja laulaminen virkistävät aivoja.

Säännöllinen ruokarytmi ja terveellinen ruokavalio pitävät aivot virkeinä.

Aivojumppaa muistille

Tee ristikko ja kirjoita pystyyn tuleva sana tähän

Ristikoiden tekeminen on hyvää aivojumppaa!

▼

Äidin äiti													
Aisti joka asuu nenässä													
Lataa aivojen akkuja yöllä													
Huoltaa aivoja													
Maanantain jälkeen													
Musiikin aisti													
Asuu aivoissa													

Vuorovaikutus

Jokaisella on oikeus ilmaista itseään ja saada tukea kommunikointiin.

Ikääntymisen myötä voi tulla muutoksia siihen miten kommunikoi.

Muisti saattaa heikentyä ikääntyessä.

Vaikka ei enää muistaisi kaikkea,
on tärkeää saada olla ystävien kanssa
ja osallistua arjen puuhiin.



Pohdi:

Miten ikääntyminen voi vaikuttaa
näköön, kuuloon, puhumiseen?



Miksi ymmärtäminen voi olla vaikeampaa, kun ikää tulee lisää?

Miten muisti voi vaikuttaa kommunikointiin?

Miten itse voi vaikuttaa siihen,
että muut ymmärtävät paremmin?

Arjen apuvälineitä

Mitä apuvälineitä sinä käytät kommunikaation tukena?
Ympyröi ne välineet joita käytät.

Kuvakansio



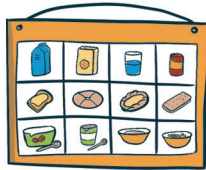
Kuvat



Tabletti



Puhelaite



Kommunikointi-
taulu



Tukiviittomat

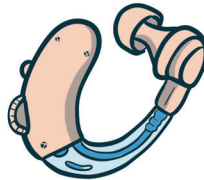


Tulkki

Mitä apuvälineitä sinulla on aistien tukena?



Silmälasit



Kuulolaite



Suurennuslasi



Ruudunlukulaite

Terveellinen ravitsemus tukee hyvää ikääntymistä

Ruokavaliolla on tärkeä merkitys useiden sairauksien ehkäisyssä.

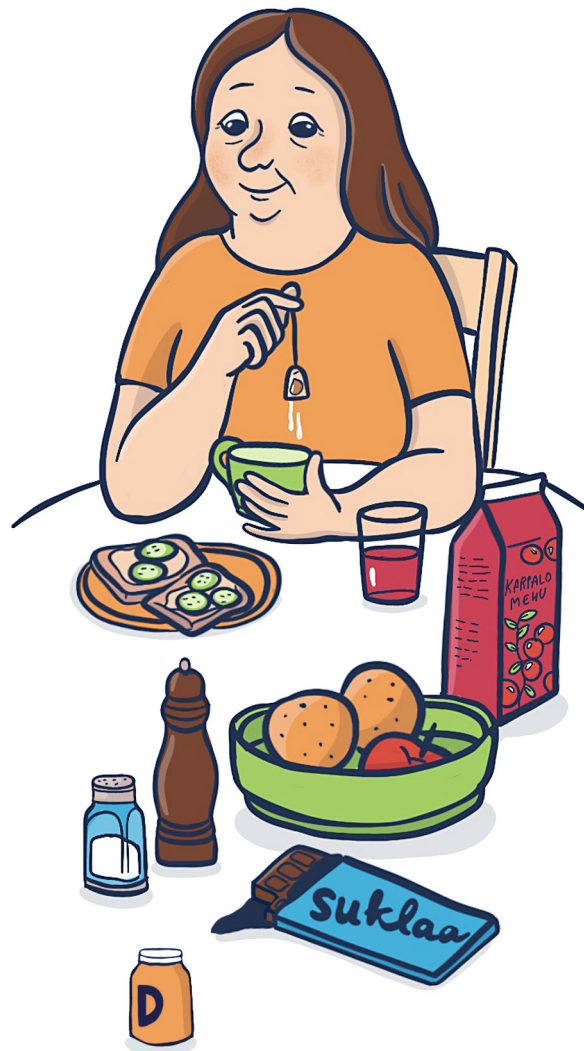
Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio vaikuttaa

- terveyteen
- muistiin
- mielen hyvinvointiin
- fyysiseen toimintakykyyn
- elämänlaatuun

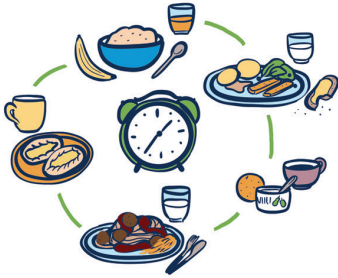
Ruokavalio kokonaisuudessaan on tärkeämpi kuin yksittäinen ruoka-aine tai vitamiinivalmiste.

Säännöllinen ruokailu

- tukee hyvää oloa ja aivojen toimintaa
- pitää verensokerin tasaisena, myös aivot tykkäävät että verensokeri on tasapainossa
- fyysinen ja psyykinen olo pysyy hyvänä
- uni on parempaa



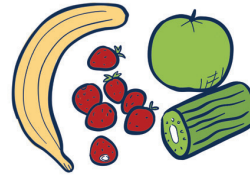
Terveellisen ravitsemuksen aakkoset:



Ateriarytmi



Lautasmalli



Puoli kiloa kasviksia päivässä



Noin pari litraa nestettä päivässä

Vesi on paras janojuoma!

Aikuinen tarvitsee noin 2 litraa vettä päivässä. Noin puolet siitä tulee ravinnon mukana, puolet juomalla esimerkiksi aterioiden yhteydessä.

Ateriarytmi

Päivässä pitäisi syödä viisi ateriaa.

Yhdistä viivalla ateria oikeaan kellonaikaan.

Syötkö sinä viisi ateriaa päivässä?

AAMIAINEN

LOUNAS

VÄLIPALA

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA



20-21



17-18



11-12



7-8



14-15

Liikunta

Liikunta ei estä vanhenemista.

Liikunnan avulla voidaan kuitenkin ylläpitää ja parantaa:

- lihasvoimaa
- tasapainoa
- liikkuvuutta
- kävelykykyä

Liikunta auttaa jaksamaan.

- Se tuo myös hyvää mieltä ja vahvistaa muistia.
- Auttaa nukkumaan paremmin
- Paino pysyy kurissa

Pienilläkin liikunnan lisäyksillä on positiivisia vaikutuksia!

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa!



Mikä sinua voisi innostaa liikkumaan?

- Ota kaveri mukaan!
- Tutustu liikuntasovelluksiin älypuhelimella!
- Etsi valmis jumppaohje netistä!
- Tutustu harrastus- ja liikuntaryhmiin!
- Mitä ideoita itse keksit?

Viikon liikuntasuositus ikääntyneelle on



2 h 30 min
reipasta
liikkumista

TAI

1 h 15 min
rasittavaa
liikkumista



Pyöräily,
hiihto,
vesiliikunta,
porraskävely

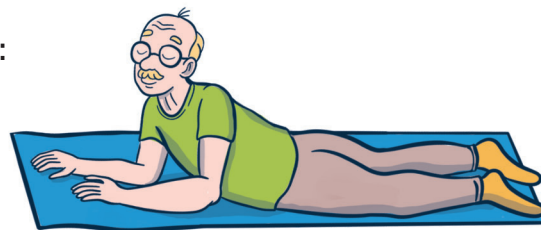
Rasittavassa
liikunnassa
hengästyy.

LISÄKSI

2 kertaa viikossa
lihasvoimaharjoittelua:



kuntosali, ryhmäliikunta,
jooga, jumppa, tanssi,
uinti, vesijuoksu,
tuolijumppa



SEKÄ

Kevyttä liikuskelua
eli arkiliikuntaa
mahdollisimman paljon:



siivous, ulkoilu, pihatyöt,
kaupassa käynti, kävely



Uni

Uni puhdistaa aivoja ja keho virkistyy.

Aikuisen unen tarve on noin 6-9 tuntia yössä.

Ikääntyessä unen tarve voi muuttua eikä uni välttämättä tule samalla tavalla.

Erilaisia unen vaiheita yön aikana:

- kevyt uni
- syvä uni
- vilkeuni

Uni virkistää meidät päivän rasituksesta, auttaa oppimista ja edistää mielenhyvinvointia.



Vinkkejä parempaan uneen:

- Harrasta liikuntaa
- Ulkoile joka päivä
- Rauhoitu illalla ulkoilun ja liikunnan jälkeen
- Syö kevyt iltapala

Merkkaa alle viikon ajalta miten nukuit
laittamalla rasti ruutuun.

			
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			

Iltarutiinien tarkistuslista:

- Rauhoitu päivän askareista
- Kevyt iltapala
- Hampaanpesu
- Kasvojen pesu
- Yöasu päälle
- Nukkumaan joka ilta samaan aikaan



Vanhuuseläkkeelle siirtyminen

Ikääntyminen ja vanhuus tuovat muutoksia elämääsi.

Vanhuuseläkkeelle voi jäädä myös työ- ja päivätoiminnasta sekä palkkatyöstä.

Jokainen voi miettiä itse milloin eläkkeelle siirtyminen tapahtuu.

Vanheneminen ja päiväaikaisen toiminnan loppuminen voivat harmittaa ja aiheuttaa surua.

Toiset odottavat innoissaan tulevia eläkepäiviä.

Jotkut ovat jo suunnitelleet paljon tekemistä uuteen elämänvaiheeseen.

Uutta elämänvaihetta on hyvä suunnitella ja miettiä mistä arki sitten muodostuu.



Milloin sinä haluaisit jäädä eläkkeelle? Mitä sinä haluat tehdä eläkkeellä?

Haluaisitko kokeilla jotain uutta harrastusta tai palata nuorempana kokeilemaasi harrastukseen?



Mitä sitten kun sinä jäät pois työ- tai päivätoiminnasta.

Entä jos joudut muuttamaan uuteen kotiin?

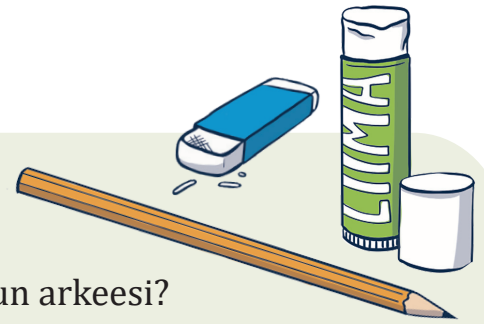
Missä sinä voit nähdä kavereitasi?

Mistä sinun arkesi rakentuu? Mitkä asiat tuovat iloa sinun arkeesi?

Mihin ryhmiin tai harrastuksiin sinä voit osallistua?

Mitkä ovat tärkeitä asioita sinun elämässäsi?

Miten sinä haluaisit asua, kun ikäännyt tai kuntosi heikkenee?

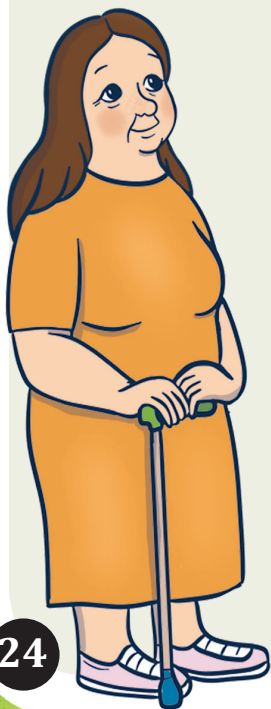
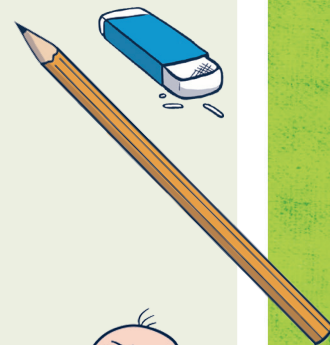
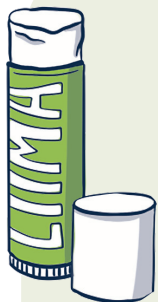


”Lupa onneen ikääntyneenä”

Jokaiselle meistä onnea tuovat erilaiset asiat. Voi nauttia esimerkiksi luonnossa lintujen äänistä, musiikin kuuntelusta, jalkakylvyistä, elokuvissa käynnistä, avojaloin ulkona kävelystä. Ikääntyneenä on jo oman elämänsä asiantuntija ja osaa kertoa mistä tykkää ja nauttii.

Mitä onnellisuus sinulle on? Millaiset asiat tuovat hymyn kasvoillesi?

Kirjoita tai piirrä tähän sinulle rakkaita asioita.



Kiitos Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen Siun soten työ- ja päivätoimintakeskuksille sekä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön työntekijöille avusta työkirjojen hahmottelussa.

Lähteet:

UKK-instituutti, liikkumisen suositukset yli 65 vuotiaalle.

Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaalle - UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi) 8.6.2023.

Ikääntymisen määrittely | verneri.net 30.8.2023.

Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön, Kulmala, J. (toim.) 2019. Hyvä vanhuus.

Muistin tähäre -työkirja Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry/ TOM-hanke ja Aivoterveyttä edistämään! -opas Suomen muistiasiantuntijat ry/ETNIMU-projekti Muistityökirjanettiin.pdf (muistiyhdistys.fi)

Pohjois-Karjalan kansanterveydenkeskus, 2023. Nuku hyvin. Opaslehtinen unesta ikäihmiselle. Nuku-hyvin-Opaslehtinen-unesta-ikäihmisille.pdf (pkkkansanterveys.fi)

Mieli ry. 2023. Muistelu mielen voimavarana ja identiteettityönä.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettityona/>

Ristikon vastaukset sivu 13:

MUMMO, HAJU, UNI, MUSIIKKI, TIISTAI, KUULO, MUISTI

Pääsana: MUISTOT

Tämä työkirja on tarkoitettu sinulle, joka pohdit omaa ikääntymistä ja haluat edistää omaa toimintakykyäsi kohti hyvää vanhuutta.

Työkirjassa on tietoa ikääntymisestä ja elintavoista, joilla voit tukea omaa hyvinvointiasi.

Kirjassa on erilaisia tehtäviä joita voit ottaa käyttöön omassa arjessasi.

Työkirjaa voi käyttää myös kurssitoiminnan pohjalla työ- ja päivätoiminnassa tai asumisyksiköissä.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020