

Ikäihmisen oman terveyden edistämisen ja ylläpidon motivointi

Annikki Arola

Arcada

07.11.2013

Tausta

- Ikääntyminen.....
- moniulotteinen prosessi johon liittyy biologisia, fysiologisia ja sosiaalisia puolia.
- vanhuuden hauraus-raihnausoireyhtymä (HRO).



http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2013/06/27/article-2349251-1A86EAA2000005DC-846_634x342.jpg

Ikääntyminen ja hyvinvointi

Hyvinvointiin vaikuttavat alueet:

- Fyysinen ja psyykkinen toimintakyky
- Omatoimisuus
- Sosiaaliset suhteet
- Fyysinen ympäristö



<http://www.ana-nursing.co.uk/blog/wp-content/uploads/2012/06/well-being-in-old-age.jpg>

Life Style Redesign

Tavoitteet:

- lisätä tietoa ja jakaa kokemuksia.
- tunnistetaan mielekkäät ja merkitykselliset toiminnot.
- tunnistetaan toiminnan esteet ja miten ne poistetaan.



<http://jennifermallory.files.wordpress.com/2013/10/senior-center.jpg>

Teema	Sisältö
Ikääntyminen	mitä tapahtuu kehossa? jaksamisen heikkeneminen kuulo ja näkö muisti ummetus lisääntynyt herkkyys lämpötilavaihteluille vaikeasti paranevat haavat paino ja pituus terveystarkastukset, lääkkeet ja lääkärintarkastukset
Fyysinen kunto ja aktiivisuus	peruskunnon ylläpitäminen tasapaino, tasapainovaikeudet ja nivelten liikkuvuus lihasvoima
Apuvälineet ja arkipäivän askarten hoitaminen	arkipäivän ongelmista selviäminen muutokset muistin toiminnoissa aivojen aktivoiminen ja käyttö kun muisti heikkenee – keinoja sen lievittämiselle arkipäivän rutiinit ja tavat tukevat muistia

Palaute

- Teemat olivat tärkeitä ja ajankohtaisia
- Tärkeää on yhdessä oleminen ja kokemusten jakaminen.
- Vertaistuki: ”en ole yksin tässä tilanteessa”

Yhteenveto

- Ikäihmisellä itsellä on tieto ja kyky olla mukana aktiivisena osallistujana.
- Ikäihmiset ovat heterogeeninen ryhmä.
- Ikäihminen tulisi olla subjekti oman ohjelman suunnittelussa
- Tulevaisuudessa toiminnoissa tulisi huomioida enemmän yksilöä asiantuntijana
- Kumppanuus ja yhteistyö ovat keskeisiä käsitteitä.

Miten motivoida ikäihmistä edistämään ja ylläpitämään terveyttään?

- Tulevaisuudessa ohjelmat tulisi kehittää käyttäjäkeskeisesti.
- Ohjelman kehitys vaiheessa tarve ja sisältö rakennetaan osallistujien tarvepohjalta.
- Ohjelman sisältö rakentuu mielekkään ja merkityksellisen toiminnan ympärille.

Kiitos!

Yhteystiedot:

Annikki Arola

Arcada

annikki.arola@arcada.fi

+358445505780

hea.metropolia.fi