

Mielen hyvinvoinnista tukea ikäihmisille

Huoli pois -toimintamalleista yleisesti



Taustaa:

Huoli pois -toimintamallit syntyivät kolmivuotisen (2023 - 2026) STEA- rahoitteen kehittämishankkeen aikana.

Kehittämishanke suunnattiin kaikille itsenäisesti kotona asuville eläkeläisille, jotka kokivat yksinäisyyttä.

Hankkeen tuloksena syntyi kaksi vaikuttavaa toimintamallia: Huoli pois -kotikäynnit ja Huoli pois -ryhmätoiminta.

Toimintamallien tavoitteena on ikäihmisten mielen hyvinvoinnin tukeminen niin, että yksilöiden osallisuuden tunne vahvistuu ja sosiaalinen toimintakyky kohentuu.

Toiminnalle keskeistä ovat:

- nähdyksi ja kuulluksi tuleminen
- arvostava kohtaaminen
- positiivinen ilmapiiri
- toivon ja arjen mielekkyyden löytäminen.

Vaikuttavuus:

Huoli pois -toimintamallien vaikuttavuutta on arvioitu määrällisten ja laadullisten menetelmien avulla.

- Hankkeessa kerättyä numerodataa täydennettiin säännöllisesti kerätyillä kyselyillä ja havainnoinneilla.
- Toimintamalleja arvioitiin ja kehitettiin saatuja tuloksia hyödyntäen.
- Tavoitteena oli lievittää yksinäisyyttä, lisätä elämän mielekkyyttä ja edistää sosiaalista kanssakäymistä.
- Hankkeen tulosten perusteella Huoli pois -toimintamallit vaikuttavat erityisesti osallisuuden tunteeseen, mielialaan ja toimintakykyyn.

Vaikutukset mielialassa

"Virkistävää ja helpottavaa, kotikin tuntuu jälkikäteen ihan erilaiselta."



Mielen hyvinvointi ja tunne omasta arvosta syntyvät keskinäisessä kanssakäymisessä. Sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen auttaa jaksamaan elämässä tapahtuvia muutoksia ja välillä eteen tulevia yksinäisempiäkin hetkiä.

Mielen hyvinvointia ylläpitävä toiminta:

- tukee sosiaalista kanssakäymistä
- antaa muuta ajateltavaa
- syrjäyttää kivut ja säryt hetkeksi
- virkistää ja rentouttaa
- ylläpitää aivoterveystta.

Vaikutukset osallisuudessa

"Ryhmään tuleminen rentouttaa, ei täydy olla yksin."



Mielen hyvinvointia tukevassa toiminnassa osallisuus syntyy siitä tunteesta, että kuuluu johonkin ja on tervetullut. Yhdessäolo ja yhteyden tunteminen toisiin ihmisiin ylläpitävät mielen hyvinvointia.

Mielen hyvinvointia tukeva toiminta:

- luo yhteisöllisyyttä
- antaa vertaistukea
- mahdollistaa yhteisistä hyvistä hetkistä nauttimisen
- tukee merkityksellisyyden tunnetta.

Vaikutukset toiminnassa

"Tulee lähdettyä johonkin, edes kerran viikossa."



Ikäihmisille mielekkäässä arjessa on sopivasti vaihtelua ja jotain hyvää odotettavaa. Hyvähenkiset kohtaamiset, ystävälliset sanat ja ajankohtaisista asioista keskusteleminen keventävät mieltä ja tuovat auringonsäteitä elämään.

Mielen hyvinvointia tukeva toiminta:

- antaa jotain odotettavaa
- innostaa tekemään muutakin
- tuo arkeen säännöllisiä kontakteja
- toimii keinona ylläpitää toimintakykyä kokonaisvaltaisesti.