

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Mukana Mielenterveystalossa: Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikäntyville-hanke

Matja Hansen, projektipäällikkö
Suomen Psykogeriatrisen yhdistyksen koulutuspäivä 21.4.2016



mieli

**Miraklen tavoitteena on edistää + 60 – vuotiaiden mielenterveyttä.
- Tietoa, toimintamalleja ja välineitä**

Hyvä mielenterveys auttaa ikääntyneitä elämään aktiivista, laadukasta ja tervettä elämää. Se vahvistaa niin fyysisiä, psyykkisiä ja kuin sosiaalistakin toimintakykyä.

Mielen hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen vähentää vanhuusiän mielenterveysongelmia ja niistä aiheutuvia kuluja.

KATSO LISÄÄ: MIELENTERVEYSSEURA.FI/MIRAKLE TAI FB:MIELELLÄÄN



4/29/16

3

mielenterveysseura.fi

mieli

Noin 70-vuoden kohdalla on havaittu
psykkisen kuormittuneu-
sien kohoavan.
Liittyi muuttuvia ja kuormittavia



Ikääntyneiden mielenterveydestä ajatellaan usein virheellisesti, että

- alakulo ja jopa masennus kuuluvat vanhenemiseen
- sosiaalisten kontaktien väheneminen on luonnollista ikääntymiseen kuuluvien menetysten ja sairauksien takia ja siksi ikääntyvän vetäytyminen omiin oloihinsa kuuluu asiaan
- vanheneminen on menetyksiä ja luopumisia, joihin sopeutumiseen ei tarvita mitään erityistä tukea
- elämäkokemus suojelee kriiseiltä



4/29/16

5

mielenterveysseura.fi

mieli

**Mielenterveyttä voi ja kannattaa vahvistaa-
koko elämänsä ajan!**

Vahvista, tunnista ja tue!



mieli

Mielenterveystaloon tuotettiin tietoa ja harjoituksia – monikanavaisuus!

MIELEN HYVINVOITTI

Harjoitusta mielen hyvinvoinnin ohjaukseen saatavana monikanavaisuudella: videoita, äänitiedostoja ja tekstiä. Tavoitteena on vahvistaa mielen hyvinvointia ja tukea ihmisten elämäntilanteita. Ohjelma on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita mielen hyvinvoinnista ja haluavat oppia lisää siitä, miten se voidaan tukea ja vahvistaa.

MIELI-ILMOITUKSIEN VAIKUTUS

Mielen hyvinvointi on keskeinen osa mielen terveyttä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä.

MIENI-ILMOITUKSIEN VAIKUTUS

Mielen hyvinvointi on keskeinen osa mielen terveyttä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä.



... ja harjoituksia itsenäisesti ja yhdessä (esim. ryhmiin) toteutettaviksi.

MIENI-ILMOITUKSIEN VAIKUTUS

Mielen hyvinvointi on keskeinen osa mielen terveyttä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä.

MIENI-ILMOITUKSIEN VAIKUTUS

Mielen hyvinvointi on keskeinen osa mielen terveyttä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä.

MIENI-ILMOITUKSIEN VAIKUTUS

Mielen hyvinvointi on keskeinen osa mielen terveyttä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä. Mielen hyvinvointi on tila, jossa ihminen on kykyinen elämään ja nauttimaan elämästä.



Mitä ikääntyneet itse ajattelevat mielenterveydestä? *Meelellään*

