



# IKÄÄNTYVÄN MIELEN HYVINVOINTI

---

SANNA AVALUOMA

Suhteessa Oy

Helsinki 2.2.2018

# SANNA AVALUOMA

- Psykiatrinen erikoissairaanhoitaja
- Psykodraamaohjaaja
- Työnohjaaja
- Perhepsykoterapeutti VET
- Paripsykoterapeutti ET
- Psykoanalyttinen paripsykoterapeutti
- Muistiasiantuntija
- Tietokirjailija (STIK)





# SANNA AVALUOMA



## SUHTEESSA OY

---

- Terveydenhuollon palveluista vastaava johtaja
- Psykoterapeutti
- Työnohjaaja
- Kouluttaja

## YHTEYS

---

- [www.suhteessa.fi](http://www.suhteessa.fi)
- [posti@suhteessa.fi](mailto:posti@suhteessa.fi)
- FACEBOOK
- Suhteessa Oy
- MuisTila
- PariTila
- Suhteessa Elävät kuvat

2012

# Rakkaan kanssa KUUTAMOLLA

Parisuhde muistisairauden kajossa

SANNA AAVALUOMA  
Viestintä, Erihimon psykoterapeuttinen  
opintajärjestö  
2012

# TÄHDENLENTOJA

Perhepsykoterapeuttinen näkökulma  
muistisairauksiin

Vuoden erityisosaan perhepsykologian 2007–2009  
Kannusleikkauksen toimintakokous  
Suomen Psykiatri  
Sanna Aavaluoma

SANNA AAVALUOMA • LILLA-MARIA KYRÖLÄ

# Tornadon kohtaaminen

DEMENSIOITIVA  
TORNADON  
PYÖRTÄESSÄ

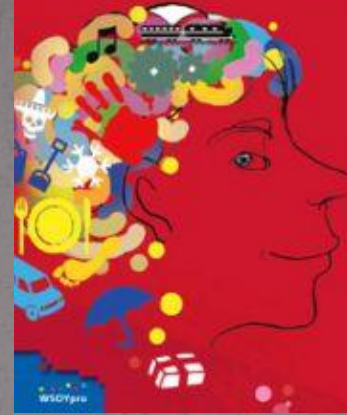
LUKEMIN  
LUPUMISEN  
KIRJEESSÄ

Toiminnallisia ja menetelmisiä  
oppia demensioitaville ja  
heidän läheisilleen

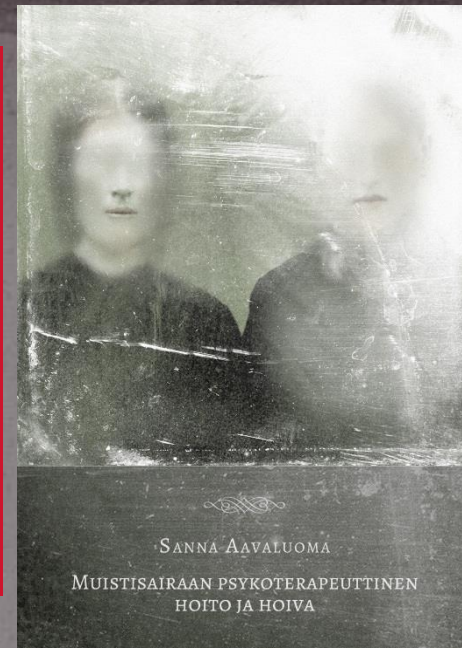
rsairaus • Häiköngin Alahamman edistys • NOVARTIS

# TYÖIKÄISEN MUISTI ja muistisairaudet

Heidi Härmä ja Sirkka Grand (toim.)



WSOYpro



SANNA AAVALUOMA

MUISTISAIRAAN PSYKOTERAPEUTTINEN  
HOITO JA HOIVA

Sanna Aavaluoma & Tarja Tammelin

# muistisairaahan LÄHEISEN KIRJA

HOPEA -projekti 2005–2007

- TUNTEET ELÄMÄSSÄSI
- TUNNE ELÄMÄSI
- TUNNE ITSESI
- TUNNE TUNTEESI
- ELÄMÄSI TUNTEET
- TUNNE-ELÄMÄSI
- ELÄ TUNTEESI
- ELÄ ELÄMÄÄSI

Sanna Aavaluoma  
Tarja Tammelin

# JOTTA MINUA EI UNOHDETTAISI

tarinoita elämästäni niille, jotka minua tulevat hoittamaan



SANNA AAVALUOMA

# KUNNES KUOLEMA MEIDÄT ERIYTTÄÄ

Muistisairaahan puolison suruprosessi ja  
toipuminen puolison kuoleman jälkeen

# SUOMESSA

(Newgarten 1970 / Koskinen ym. 1988,  
tilastokeskus)

NUORET VANHAT  
50-59-vuotiaita

738 159

60-69-vuotiaita

746 930

KESKIMMÄISET VANHAT  
70-79-vuotiaita

486 657

VANHAT VANHAT  
80-89-vuotiaita

240 682

HYVIN VANHAT  
90-99-vuotiaita

46 602

100v täyttäneitä

815

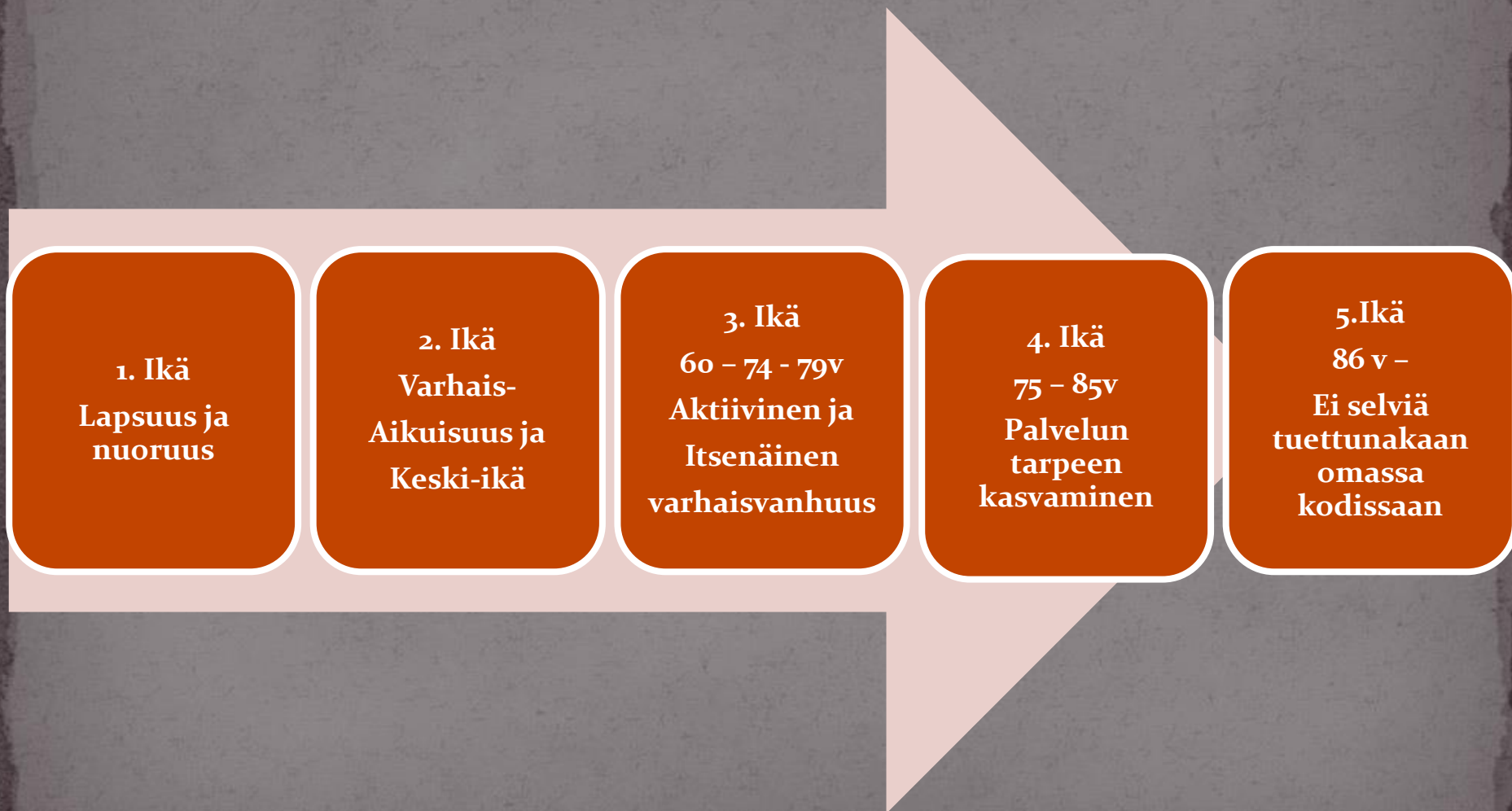


# ELÄMÄ

- Ihminen kasvaa ja kehittyy suhteessa toiseen ihmiseen.
- Ihmisen psyykinen kasvu ja kehitys on elämän kestoista.
- Ikä ei suojaa kriiseiltä.
- Aiemmat kokemukset avautuvat uudelleen uuden elämäkokemuksen kautta ymmärrettäväksi.



# Elämäntietokirja:





# KOLMAS IKÄ

- Työiän ja vanhuuden välissä oleva ajanjakso
- Vapauksien elämänvaihe
- Parhaimmillaan itsen toteuttamisen, mahdollisuuksien, riippumattomuuden ja toimeliaisuuden aikaa
- Henkilökohtainen kokemus siitä, ettei vielä ole vanha
- Tyytyväisyys elämään
- Usein joku sairaus, joka kuitenkin on hallinnassa



# VANHAKSI KASVAMINEN GROWING OLD (Quinodoz)

- Kehitysprosessi, jossa on mukana koko ohi virrannut elämä ja yksilöllisyys
- Mukautumista
- Ei passiivista alistumista vaan aktiivista uuden suunnan tai keinojen etsimistä

# VANHUUDEN KEHITYSTEHTÄVÄT

- MINÄN EHETYTYMINEN (ERIKSON 1959)
- ELÄMÄN MERKITYKSEN LÖYTYMINEN JA KUOLEMATTUUDEN ILLUUSIOSTA LUOPUMINEN (GOULD 1980)
- VANHUUS SIIRTYMÄVAIHE ELÄMÄN JA KUOLEMAN VÄLISSÄ (SILTALA 2013)

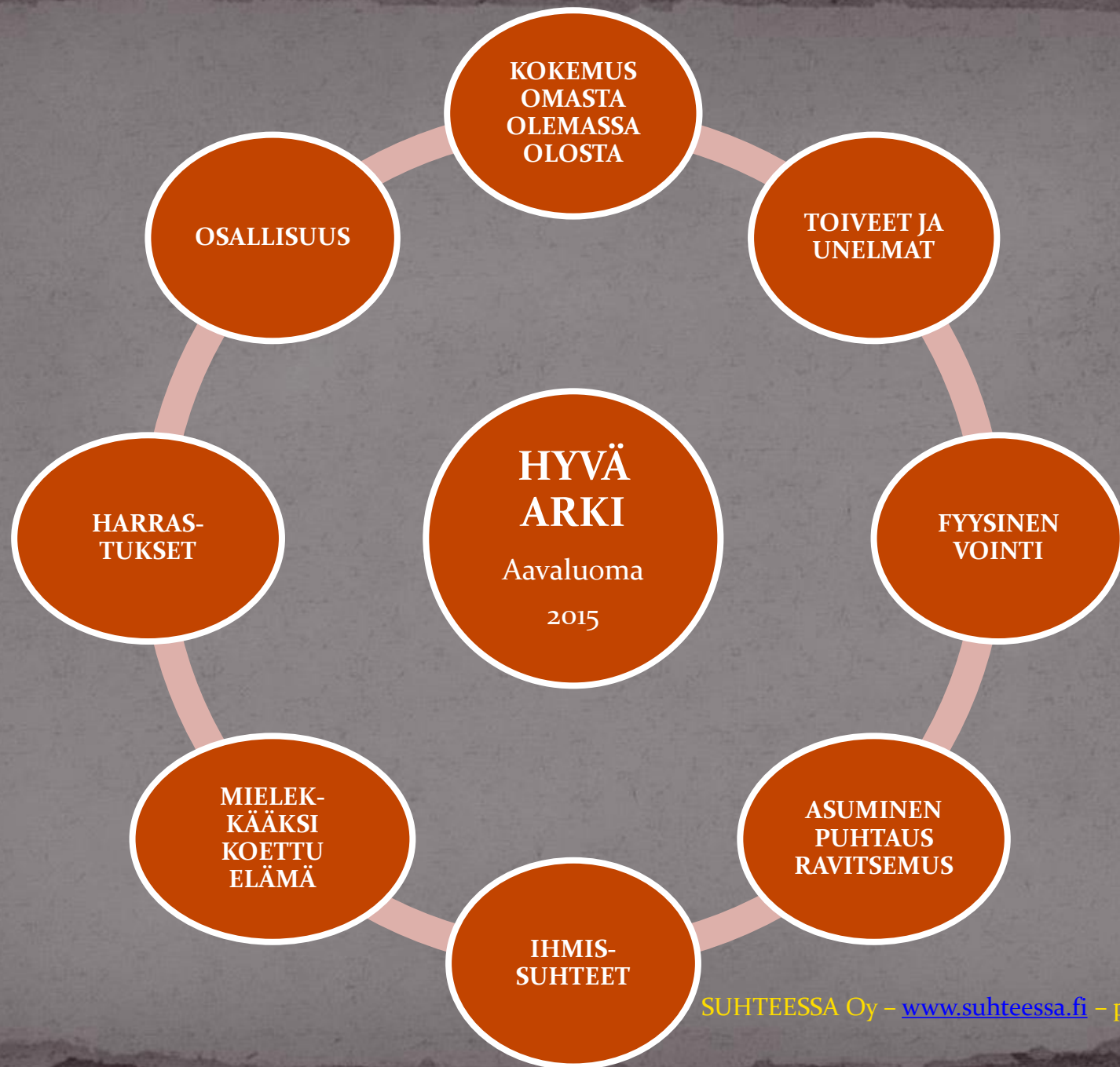


# ITSEEN TUTUSTUMINEN

- Vain pieni osa itsestämme on tietoisuutemme piirissä.
- Jo varhainen kokemusmaailmamme ohjaa toimintaamme ja reaktioitamme.
- Pysähtyminen – itsen kuunteleminen – ajatteleminen ennen toimintaa...







# Kyllin hyvä vanhuus (Juhela)

- Kyky säilyttää uteliaisuus
- Kiinnostus uuteen ja erilaiseen
- Uteliaisuus vanhuutta kohtaan jo nuorena
- Leikkisyys ja luovuus
- Erilaisuuden ja ristiriidan säilyminen elämässä
- Oman jaksamisen rehellinen arviointi
- Uskallus kohdata vanhuuden kriisit kipuineen, sairauksineen ja menetyksineen
- Kyky ottaa toisilta apua vastaan
- Kokemus elämän jatkumisesta loppuun saakka elämänä rajoituksineenkin
- Tietoisuus omasta kuolemasta



*Syksy opettaa luopumaan*

