



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Lauri Latva-Nikkola ja Ville Lehmann

MINDFUL AGEING -HANKE POSITIIVISEN IKÄÄNTYMISEN EDISTÄMISEKSI

Sosiaali- ja terveysala
2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Lauri Latva-Nikkola & Ville Lehmann
Opinnäytetyön nimi	Mindful Ageing -hanke positiivisen ikääntymisen edistämiseksi
Vuosi	2023
Kieli	Suomi
Sivumäärä	38 sivua
Ohjaaja	Virpi Välimaa

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee mindfulnessia, eli tietoisuus ja läsnäolotaitoja. Vaasan ammattikorkeakoulu oli mukana kansainvälisessä Mindful Ageing-hankkeessa, josta opinnäytetyön tekijöiden tarkoituksena oli kirjoittaa artikkeli Vaasan ammattikorkeakoulun Energiaa-verkkolehteen. Tavoitteena oli artikkelin ja opinnäytetyön raportin avulla lisätä tietoisuutta hankkeesta ja mindfulnessin vaikutuksista positiiviseen ikääntymiseen. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Vaasan ammattikorkeakoulun kanssa.

Mindful Ageing –hankkeeseen kuului alkukartoitus, positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivät, tukiryhmien kokoontumiset, sekä hankkeesta ja siitä tuotetusta materiaalista informoiminen. Positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäiviin kuului erilaisten mindfulness-menetelmien esitleminen yli 50-vuotiaille osallistujille, sekä mindfulness-aiheisia harjoituksia. Tapahtumapäivien jälkeen järjestettiin tukiryhmien tapaamiset, joihin halukkaat positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäiviin osallistuneet saivat osallistua. Tukiryhmissä osallistujien tavoitteena oli saada ryhmältä tukea terveyttä ja hyvinvointia koskevien tavoitteiden saavuttamiseen. Positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivät, sekä tukiryhmien tapaamiset saivat osallistujilta suurimmaksi osaksi positiivista palautetta.

Mindfulnessiin liittyvissä tutkimuksissa on havaittu positiivisia vaikutuksia esimerkiksi kroonisen kivun ja unettomuuden hoidossa. Opinnäytetyössä pohdittiin myös, kuinka mindfulnessia voitaisiin soveltaa nykyistä enemmän hoitotyössä. Ikääntyvän väestön sairauksien ennaltaehkäisy, panostaminen terveydenhuoltoon, toimintakyvyn ylläpitämiseen ja hyvinvoinnin parantamiseen, ovat yhteydessä suoraan taloudellisiin kustannuksiin.

Avainsanat mindfulness, ikääntyminen, meditaatio, hyvinvointi, terveys

ABSTRACT

Author	Lauri Latva-Nikkola & Ville Lehmann
Title	Mindful Ageing Project to Promote Positive Ageing
Year	2023
Language	Finnish
Pages	38 pages
Name of Supervisor	Virpi Välimaa

This practice-based bachelor's thesis dealt with mindfulness, i.e., awareness and presence skills. Vaasa University of Applied Sciences was involved in the international Mindful Ageing project, about which the authors of the bachelor's thesis intended to write an article for Vaasa University of Applied Sciences Energiaa online publication. The goal was to increase awareness of the project and the effects of mindfulness on positive ageing. The bachelor's thesis was carried out in cooperation with Vaasa University of Applied Sciences.

The Mindful Ageing project included an initial survey, event dates for positive and conscious ageing, gatherings of support groups, and informing about the project and the material produced from it. The positive and conscious ageing event days included the presentation of various mindfulness methods to participants over 50 years old, as well as mindfulness-related exercises. After the event days, support group meetings were organized, in which those who wanted to participate in the positive and conscious ageing event days could participate. In the support groups, the goal of the participants was to get support from the group to achieve health and well-being goals. The positive and conscious ageing event days, as well as support group meetings, received positive feedback from the participants for the most part.

Positive effects have been observed in studies related to mindfulness, for example in the treatment of chronic pain and insomnia. The bachelor's thesis also considered how mindfulness could be applied more in nursing than is currently the case. Preventing diseases in the ageing population, investing in health care, maintaining functional capacity, and improving well-being are directly related to financial costs.

Keywords	mindfulness, aging, meditation, well-being, state of health
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	MINDFULNESS	9
3	MINDFUL AGEING.....	12
	3.1 Alkukartoitus.....	12
	3.2 Positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivät	13
	3.3 Tukiryhmät	18
	3.4 Multiplier Event	20
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	21
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	22
	5.1 Projektin määritelmä	22
	5.2 Projektin vaiheet.....	22
	5.3 SWOT-analyysin määritelmä.....	23
	5.4 Opinnäytetyön tekijöiden SWOT-analyysi	24
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	25
7	OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU	27
8	POHDINTA.....	28
	8.1 Tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen	28
	8.2 Eettisyys opinnäytetyön toteutuksessa	29
	8.3 Johtopäätökset ja pohdinta	30
	8.4 Jatkotutkimusaiheita.....	31
	LÄHTEET	34

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Opinnäytetyön SWOT-analyysi.

Taulukko 2. Opinnäytetyön aikataulu.

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöntekijät valitsivat aiheekseen Euroopan unionin Erasmus+ -ohjelman rahoittaman Mindful ageing -hankkeen. Hanke oli kansainvälinen, ja Suomi oli siinä mukana kumppanimaana. Suomesta mukana hankkeessa oli Vaasan ammattikorkeakoulu. Hankkeen tavoitteena oli edistää yli 50-vuotiaiden henkilöiden hyvinvointia ja aktiivisuutta. Lisäksi hankkeella pyrittiin vaikuttamaan poliittisesti päättäjiin ja organisaatioihin ympäri EU:ta.

Mindfulnessilla tarkoitetaan tietoisuus- ja läsnäolotaitoja. Käytännössä tällä tarkoitetaan keskittymistä meneillä olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Tietoisuustaitojen harjoittelulla on useita hyötyjä, kuten stressin, ahdistuksen, masennuksen ja kivun lievittäminen. Tietoisuustaidot auttavat tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä. Lisäksi tietoisuustaitojen hyötyihin kuuluu luovuuden ja positiivisten tuntemusten lisääntyminen, oppimiskyvyn ja muistin paraneminen ja sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen (Mieli, 2023).

Osana Mindful Ageing –hanketta järjestetty positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtuma eli Bootcamp oli suunnattu yli 50 vuotta täyttäneille. Tapahtuman tarkoituksena oli saada osallistujat tietoisemmiksi henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tärkeydestä ja terveysongelmien ehkäisystä. Tapahtumapäivistä kaksi pidettiin toukokuussa 2022 sekä kolme tapahtumapäivää loka-marraskuussa 2022. Tapahtumapäivien ohjelmaan kuului tietoiseen läsnäoloon eli mindfulnessiin perustuvia harjoituksia, kuten joogaa, syvähengitysharjoituksia ja meditaatiota, sekä erilaisiin mindfulness-teemoihin tutustumista (Mindful Ageing, 2023a).

Osana hanketta järjestettiin myös kaksi Support Group-tukiryhmää. Ensimmäisen tukiryhmän ensimmäinen tapaamispäivä pidettiin toukokuussa 2022. Toinen ja kolmas tapaamispäivä oli elokuussa 2022. Toisen tukiryhmän tapaamispäivät pidettiin tammikuussa 2023. Tukiryhmässä tapahtumapäiviin osallistuneet

halukkaat pääsivät tapaamaan toisiaan, sekä tapahtumapäivien ohjaajia. Tukiryhmien tavoitteena oli saada tukea muilta ryhmään osallistuneilta hyvinvointia koskevien tavoitteiden saavuttamisessa (Mindful Ageing, 2023a).

Toukokuussa 2023 Vaasan ammattikorkeakoululla järjestettyyn ”Multiplier Event” -tapahtumaan osallistui ikääntyvien parissa työskenteleviä, sekä henkilöitä eläkeläisyhdistyksistä, työterveyshuollosta ja potilasyhdistyksistä. Multiplier Event -tapahtumassa kerrottiin hankkeesta ja tutustuttiin myös hankkeeseen liittyvään internetissä olevaan verkkoalustaan (Online Academy). Online Academy tarjoaa ikääntyneille ja ikääntyneiden parissa työskenteleville materiaalia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi, kuten muistipelejä, ladattavia värityskirjoja sekä erilaisia koulutusmoduuleita, jotka sisältävät tietoa fyysisen ja henkisen terveyden ylläpitämisestä ja parantamisesta mindfulness-tekniikoiden avulla (Latva-Nikkola ja muut, 2023).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on opinnäytetyön raportissa kuvata Mindful Ageing -hanketta ja sen etenemistä, sekä kirjoittaa artikkeli Vaasan ammattikorkeakoulun Energiaa -verkkolehden. Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille positiiviseen ikääntymiseen liittyviä työkaluja ja ajatuksia, joita hanke synnytti osallistujissa. Opinnäytetyössä kerrotaan myös hankkeen sisällöstä ja tapahtumapäivien ohjelmasta.

Opinnäytetyön tekijät pitävät aihetta tärkeänä, sillä ikääntyvien ihmisten hyvinvointi on yhteydessä taloudellisiin kustannuksiin. On tutkittu, että yli 60-vuotiaiden osuus maailman väestöstä kasvaa 12 %:sta 22 prosenttiin vuosina 2015–2050 (WHO, 2017). Suuret ikäluokat ovat siirtymässä massoina eläkkeelle, ja se vaikuttaa työvoiman saantiin tulevina vuosina. Sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve kasvaa jatkuvasti, mikä synnyttää dilemmoja perusterveydenhuollon ja vanhusten avohuollon riittävästä toimivuudesta. On tärkeää, että ikääntyvien ihmisten terveys ja toimintakyky pysyisi hyvänä mahdollisimman pitkään, sillä yhteiskunnallamme voi tulevaisuudessa muodostua haasteeksi sosiaali- ja

terveyspalvelujen järjestäminen suurelle määrällä ikääntyviä ja ikääntyneitä. Palvelujen kasvu ei tule lisääntymään samassa tahdissa kuin väestö vanhenee (Puro, 2007). Mindful ageing -hanke on esimerkillinen projekti siitä, miten ikääntyviä ihmisiä haastetaan aktivoimaan itseään.

2 MINDFULNESS

Hankkeen tapahtumapäivien ohjelmaan kuului erilaisia mindfulness-meditaatioharjoituksia. Mindfulness-meditaatioharjoitusten tavoitteena on tietoisien läsnäolon kasvattaminen ihmisen elämässä. Ihmisten kiinnostus mindfulness-meditaation terveyttä edistävästä ja hyvinvointia parantavista vaikutuksista on kasvanut. Tutkimukset ovat osoittaneet mindfulness-meditaatiolla olevan sairauksien oireita lievittäviä vaikutuksia itseraportoiduissa mittauksissa. Vaikutus ihmisten ikääntymisen ja sairauksien taustalla oleviin biologisiin mekanismeihin on kuitenkin vähemmän selvä (Black & Slavich, 2016).

Kabat-Zinnin (2017, s. 34) mukaan tietoista läsnäoloa ja sen käyttöä terveydenhoidossa on tutkittu siitä lähtien, kun Massachusettsin yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan perustettiin stressinhallintaklinikka ja potilaille alettiin opettaa hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintamenetelmää eli Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vuonna 1979. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen MBSR–menetelmän muodossa on osoittautunut tehokkaaksi stressin ja stressiperäisten sairauksien lievittäjäksi.

MBSR-menetelmää käytetään klinikoilla ja sairaaloissa eri puolilla maailmaa. Menetelmää ei ole kuitenkaan tarkoitettu vain niille, jotka kärsivät jostakin sairaudesta, pitkittyneestä kivusta tai henkisestä stressistä, vaan menetelmä sopii kenelle tahansa omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle ihmiselle (Kabat-Zinn 2017, s. 65).

MBSR-menetelmän kehittäjän Kabat-Zinnin (2017, s. 32) määritelmän mukaan tietoinen läsnäolo on huomion kiinnittämistä nykyhetkeen tarkoituksellisesti ja arvostelematta. Tietoisuus on voimavara ja tietoisien läsnäolon harjoittaminen on sitä, että tutkitaan ja kehitetään tätä voimavaraa.

Vankiloissa tehdyissä empiirisissä tutkimuksissa on havaittu selkeästi MBSR-menetelmän hyödyt tutkimuksiin osallistuneilla vangeilla. Joitakin MBSR-interventioon osallistuneiden vankien kokemia hyötyjä olivat koetun vihan esiintymistiheyden väheneminen, koetun stressin intensiteetin väheneminen, positiiviset muutokset impulssikontrollin hallinnassa, harvemmin reagoimista vihaisella käytöksellä ja merkittävä itsetunnon nousu (Bouw ja muut, 2019).

Hyväksyvän läsnäolon meditaatio keskittyy tietoisuuden laatuun, vakauteen, luotettavuuteen ja kykyyn vapauttaa ihminen tavastaan vähätellä itseään ja lyödä laimin tärkeinä pitämiään asioita. Hyväksyvä läsnäolo kehittää puhdasta huomiokykyä, tarkkaavaisuutta, selkeää näkemistä ja asioiden todellisen laidan ymmärtämistä ilman omiin todellisuutta koskeviin harhatulkintoihin ja väärinymmärryksiin jumittumista (Kabat-Zinn 2017, s. 65).

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittamisen on havaittu auttavan kroonisista kivuista kärsiviä potilaita, sekä tuovan helpotusta ahdistukseen, masennukseen ja paniikkihäiriöön. Se parantaa myös syöpäpotilaiden ja MS-tautia sairastavien potilaiden elämänlaatua, sekä vähentää depressiopotilaiden masennuksen toistumisen todennäköisyyttä (Kabat-Zinn 2017, s. 34).

Mindfulness-meditaation on havaittu lievittävän niin tutkimuksellisissa kokeissa aiheutettua, kuin myös kliinistä kipua. Vain muutaman viikon mindfulness-harjoittelun on osoitettu auttavan kipuun kroonisesta kivusta kärsivillä. Tarkat hermostomekanismit, jotka tukevat kivunlievitystä mindfulness-meditaation avulla, ovat kuitenkin melko tuntemattomia. Nykyaikainen neurokuvantaminen on vahvistanut näkemyksiä, jotka tukevat mindfulness-pohjaisen mielenharjoittelun terveyttä edistäviä vaikutuksia. Mindfulnessia tukevat terveyttä edistävä hyödyt eivät perustu pelkästään subjektiivisiin raportteihin, vaan myös hyötyjä tukevien biologisten substraattien löytymiseen (Zeidan ja muut, 2019).

Unettomuudella on negatiivisia seurauksia hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta ja unettomuuden esiintyvyys on korkea iäkkäillä aikuisilla. Iäkkäiden unettomuuden hoidossa mindfulnessia ja kognitiivista terapiaa yhdistävän hoidon on havaittu olevan tehokasta (Camino ja muut, 2022).

Neurovaskulaariset terveyshyödyt lukeutuvat mindfulness-meditaation moniin erilaisiin potentiaalisiin terveyshyötyihin, joista ikääntyneet voisivat hyötyä mindfulness-meditaation avulla. Kokeelliset mindfulness-meditaatiotutkimukset, jotka sisältävät magneettikuvauksia ovat osoittaneet potentiaalisia neurovaskulaarisia terveyshyötyjä ikääntyvillä aikuisilla esimerkiksi aivoverenkiertoa lisäämällä. Magneettikuvauksilla pystytään saamaan hyvä käsitys ikääntymiseen liittyvistä neurovaskulaarisista prosesseista. Mindfulness-meditaatio vaikuttaa aivojen toimintaan ja rakenteeseen suhteellisen nopeasti (Pommy ja muut, 2023).

3 MINDFUL AGEING

Opinnäytetyön aiheena on Mindful ageing -hanke, jossa on mukana organisaatioita Bulgariasta, Kreikasta, Irlannista, Ranskasta, Isosta-Britanniasta ja Suomesta. Hanke oli Euroopan unionin Erasmus+ -ohjelman rahoittama, ja se aloitettiin syyskuussa 2020 kestäen 36 kuukautta, ja päättyen elokuussa 2023 (Mindful Ageing, 2023a).

Hankkeen tarkoituksena oli kannustaa yli 50-vuotiaita säilyttämään positiivinen ja terveellinen ajattelutapa elämäntavoissaan tai tavoitteellisesti ohjata siihen suuntaan. Osallistujille esiteltiin erilaisia mindfulness-menetelmiä, sekä niiden käyttöä positiivisen ikääntymisen tukemiseen. (Mindful Ageing, 2023a).

Hankkeeseen kuului positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivät (Bootcamp), tukiryhmien kokoontumiset (Support Group), hankkeesta ja siinä tuotetusta materiaalista informoiminen (Multiplier Event), sekä alkukartoitus (Desk research). Positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivistä kaksi pidettiin toukokuussa 2022 ja kolme loka-marraskuussa 2022. Tukiryhmiä oli kaksi. Ensimmäinen Support Group- tukiryhmä kokoontui touko-elokuussa 2022 ja toinen 2023 tammikuussa. Positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäiville osallistujat rekrytoitiin sähköpostiviestillä. Tämä viesti lähetettiin 2021 syksyllä 33:lle päättäjälle ja 11:lle ikääntyvien parissa työskentelevälle. Uusi viesti lähetettiin 2022 helmikuussa 25:lle päättäjälle ja 8:lle ikääntyvien parissa työskentelevälle, sekä 24:lle eläkeyhdistykselle (Mindful Ageing, 2023a).

3.1 Alkukartoitus

Hankkeen alkuvaiheessa suoritettiin perusteellinen pöytä- ja internet-tutkimus, jossa hankekumppanit analysoivat saatavilla olevaa kirjallisuutta, tarkoituksenaan saada enemmän tietoa hankkeeseen liittyvistä aiheista. Tietoa haettiin muun muassa seuraavista aiheista: ikääntyvät yhteiskunnat, aktiivinen ikääntyminen, yli

50-vuotiaiden henkinen hyvinvointi ja nykyisen “positiivisen psykologian” ja mindfulness-interventioiden käyttö osallistujamaissa. Alkukartoituksella pyrittiin myös tunnistamaan mahdollisia hyviä harjoituksia ja jo olemassa olevia projekteja (Mindful Ageing, 2023e).

Suomessa Vaasan ammattikorkeakoulu keräsi tietoa suomalaisten ihmisten ikärakenteesta, kansansairauksista, työterveydenhuollosta, eläkejärjestelmästä ja aktiivista ikääntymistä tukevista palveluista sekä mahdollisuuksista. Tietoa haettiin muun muassa Suomen väestön ikärakenteesta, eläkejärjestelmästä, kroonisista sairauksista, stressitekijöistä työssä ja aktiviteeteista aktiivisen ikääntymisen tukemiseen (Mindful Ageing, 2023e).

3.2 Positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivät

Positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivien ohjelmaan kuului tutustumista erilaisiin mindfulnessiin perustuviin harjoituksiin ja teemoihin, sekä myös neurolingvistiseen ohjelmointiin (NLP). Osallistujille annettiin vinkkejä ja esimerkkejä aktiviteeteista mielen hyvinvoinnin parantamiseen ja mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Lisäksi hankkeessa käytiin läpi erilaisia ikääntymiseen liittyviä asioita. Keskusteltiin osallistujien suhtautumisesta ikääntymiseen, sekä annettiin erilaisia vinkkejä ja keinoja positiiviseen ikääntymiseen (Mindful Ageing, 2023a).

Ensimmäisen kaksi päivää kestävä positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivien sisältö oli sama, kuin toisen kolme päivää kestävä. Tapahtuma pidettiin kolmepäiväisenä, koska kaksi päivää oli aiheiden käsittelyyn liian lyhyt aika.

Loka-marraskuussa 2022 pidettyjen kolmen tapahtumapäivän ensimmäinen päivä aloitettiin ice breaking –aktiviteetilla, jossa osallistajat kertoivat hieman itsestään ja täyttivät lomakkeen, jossa oli kysymyksiä siitä miltä heistä tällä hetkellä tuntuu? Samat kysymykset esitettiin uudelleen positiivisen ja tietoisien ikääntymisen tapahtumapäivien lopussa. Ice breakingin jälkeen osallistujille kerrottiin Mindful

Ageing -hankkeen taustasta ja tavoitteista. Tämän jälkeen pidettiin lyhyt hengitystä rauhoittava Mindfulness-harjoitus, jonka jälkeen pidettiin kahvitauko (Mindful Ageing, 2023b).

Kahvitaun jälkeen perehdyttiin mielen hyvinvointiin. Osallistujille kerrottiin mielen hyvinvoinnin riskitekijöistä, varhaisista heikentyneen mielen hyvinvoinnin merkeistä ja annettiin vinkkejä mielen hyvinvoinnin parantamiseen. Tämän jälkeen pidettiin seitsemän minuutin mindfulness-harjoitus, jonka jälkeen aiheena oli henkinen terveys. Lisäksi keskusteltiin ja pohdittiin osallistujien kanssa yhdessä, mitä on henkinen terveys ja miten sen voi saavuttaa? Ryhmäkeskustelussa käytiin läpi kysymyksiä: Mikä antaa elämällesi tarkoituksen? Mikä antaa toivoa? Miten selviät vaikeista ajoista? Mistä löydät lohtua? Varaatko aikaa rentoutumiseen päivän aikana? Ryhmäkeskustelun jälkeen pidettiin tauko (Mindful Ageing, 2023b).

Tauon jälkeen tutustuttiin positiiviseen ikääntymiseen. Osallistujien kanssa pohdittiin, mitä tarkoitetaan positiivisella ikääntymisellä, sekä annettiin vinkkejä ja keinoja positiivisen ikääntymisen suunnitteluun. Liikunnan ja ravitsemuksen tärkeyttä painotettiin, koska näillä on iso merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sekä positiivisia vaikutuksia ikääntymiseen. Osallistujille annettiin vinkkejä ravitsemukseen, liikuntaan ja lihasvoiman ylläpitoon liittyen. Ensimmäisen tapahtumapäivän lopuksi pidettiin vielä Mindfulness-harjoitus, jonka aiheena oli itsemyötätunto. Harjoitukseen kuului lempeiden lauseiden sanominen itselle ja toisille (Mindful Ageing, 2023b).

Toisen tapahtumapäivän ohjelmaan kuului mindfulnessia, meditaatiota, syvähengitystä ja kehon skannausta. Tapahtumapäivän ensimmäisenä aiheena käytiin läpi unta ja lepoa. Käytiin läpi näiden molempien tärkeyttä ja annettiin vinkkejä hyvään uneen. Tämän jälkeen pidettiin viiden minuutin mindfulness-harjoitus, jonka jälkeen pidettiin kahvitauko (Mindful Ageing, 2023b).

Kahvitauon jälkeen tutustuttiin syvällisemmin mindfulnessiin ja mindfulnessin hyötyihin. Tapahtumapäivien ohjaajat kertoivat kuudesta mindfulnessin terveyttä edistävästä hyödyistä ja siitä, kuinka ikääntyvät voivat hyötyä mindfulnessista esimerkiksi keinona parantaa havainnointikykyä ja muistia, sekä hoitaa kroonista kipua. Tämän jälkeen pidettiin tauko. Tauon jälkeen perehdyttiin syvähengitykseen. Osallistujille kerrottiin syvähengityksen terveyshyödyistä, kuten stressin vähenemisestä ja verenpainetta laskevasta vaikutuksesta. Osallistujien kanssa käytiin myös läpi mihin erilaisiin sairauksiin ja vaivoihin syvähengityksellä on mahdollisuus saada apua, esimerkiksi lantiopohjan ongelmiin, mielenterveyden haasteisiin, keuhkohtaumataudin oireisiin, neurologisiin sairauksiin ja ruuansulatuskanavan sairauksiin. Tämän jälkeen pidettiin lyhyt mindfulness-hengitysmeditaatioharjoitus (Mindful Ageing, 2023b).

Harjoituksen jälkeen seuraavana aiheena oli kehon skannaus (Body Scan). Osallistujille kerrottiin kehon skannauksen terveyshyödyistä ja annettiin vinkkejä menetelmän käyttöön. Tämän jälkeen perehdyttiin positiiviseen ikääntymiseen, keskustellen seuraavista kysymyksistä: mitä sinun mielestäsi on positiivinen ikääntyminen ja miten edistät tai ylläpidät positiivista ikääntymistä? Tapahtumapäivän päätteeksi pidettiin vielä mindfulness-harjoitus, jonka aiheena oli rentouttava kehon havainnointi. (Mindful Ageing, 2023b).

Kolmas tapahtumapäivä aloitettiin ankkurointiharjoituksella. Tämän mindfulness-harjoituksen tarkoituksena oli auttaa rauhoittumaan ja tuomaan tietoisuuden nykyhetkeen. Harjoituksen jälkeen käsiteltävinä aiheina olivat ihmissuhteet, sekä mielekäs tekeminen. Osallistujien kesken pohdittiin kysymyksiä: millainen merkitys ihmissuhteilla on sinulle, miten ylläpidät ihmissuhteita ja millainen toiminta tuo sinulle iloa ja nautintoa? (Mindful Ageing, 2023b)

Seuraavaksi tutustuttiin miellekartan (Mind Mapping), sekä aamupäiväkirjan (Morning Journal) tekemiseen. Osallistujille kerrottiin miellekartan ja aamupäiväkirjan hyödyistä, esiteltiin digitaalisia työkaluja miellekartan laatimiseen ja näytettiin erilaisia aamupäiväkirjan malleja. Osallistujat saivat laatia

oman hyvinvointia ja terveyttä koskevan miellekartan, jonka täydentämistä oli mahdollista jatkaa kotona (Mindful Ageing, 2023b).

Miellekarttaan ja aamupäiväkirjaan tutustumisen jälkeen aiheena oli tulevasta Support Group -tukiryhmästä osallistujille kertominen. Tukiryhmät ovat vertaisryhmiä, joihin positiivisen ja tietoisien ikääntymisen -tapahtumapäiviin osallistuneet saivat osallistua, tavoitteena saada ryhmältä tukea hyvinvointiin liittyvien tavoitteiden saavuttamiseksi. Tapaamiskertoja oli kolme ja osallistujien toiveet huomioitiin tapaamiskertojen päivämäärien muutosten suhteen. Tämän jälkeen oli kahvitauko. (Mindful Ageing, 2023b).

Kahvitauon jälkeen pidettiin joogahetki, jonka jälkeen tutustuttiin mielialan seurantaan (mood tracking) ja esiteltiin digitaalisia sovelluksia mielialan seurantaan varten. Tämän jälkeen läpikäytyjä aiheita olivat: vinkit muistin virkistämiseksi, sekä tietoinen syöminen. Osallistujille kerrottiin mitä tietoinen syöminen tarkoittaa ja käytiin läpi askel askeleelta, kuinka toteuttaa tietoista syömistä. Tietoisin syöminen tarkoitus on herättää tunteita ja ajatuksia niin fyysisesti, kuin emotionaalisesti liittyen siihen minkälaista ruokaa ostaa, kuinka sen valmistaa, tarjoilee ja milloin syö (Clinical Applications of Mindful Eating, 2015). Pusan ja Karan (2022) mukaan tärkeää on huomioida se mitä syödään, ja kuinka ruoka syödään. Oikeanlainen syöminen koostuu maku-, haju- ja näköaistien käyttämisestä. Ruuan liian nopea syöminen aiheuttaa vain turvonnutta oloa ja pahoinvointia. Rauhallinen ja hidas ruokailu sekä häiriötekijöistä vapaa ympäristö ruokailuun auttavat havainnoimaan kylläisyyden tunnetta. Nämä tekijät auttavat jopa painonhallinnassa (Pusa & Kara, 2022).

Tunteilla on myös vahva vaikutus syömiseen laatuun. Ruoka on helppo tapa turruttaa negatiivisia tunteita kuten masennusta ja ahdistusta. Syöminen voi auttaa parantamaan mielialaa, mutta vain hetkellisesti. Syöminen voi johtaa siihen, että paino nousee, syntyy syyllisyyden tai häpeän tunteita. Pitkällä aikavälillä ne voivat synnyttää jopa mielenterveyden ongelmia. Muutos omaan syömisikäyttäytymiseen lähtee siitä, että myönnetään ongelma ja tunnustetaan

mistä se mahdollisesti johtuu. Säännöllinen ja riittävä ruokavalio sekä oman kehon ja mielen kuunteleminen auttavat ylläpitämään riittävää ja terveellistä ruokavaliota (Sydänliitto, 2020). Optimaalinen ruokavalio tulisi koostua hedelmistä, vihanneksista, pähkinöistä, siemenistä, täysjyvistä ja kasviöljystä. Lihaa, sokeria ja valkoista viljaa tulisi syödä niukasti (Mindful Ageing, 2023b).

Tietoiseen syömiseen perehtymisen jälkeen kolmannen päivän ohjelmaan kuului perehtymistä neurolingvistiseen ohjelmointiin (NLP) ja uudelleenkehystämiseen (Reframing). NLP on nauttinut suurta suosiota soveltavan psykologian alalla. NLP:n tarkoituksena on auttaa ihmisiä tavoitteiden saavuttamisessa, vakaiden ihmissuhteiden luomisessa, esteiden, kuten pelkojen ja fobioiden poistamisessa, itsetunnon ja itseluottamuksen rakentamisessa, sekä huippusuoritusten saavuttamisessa. (Zaharia ja muut, 2015). Osallistujille kerrottiin, mitä on neurolingvistinen ohjelmointi, sekä uudelleenkehystäminen ja annettiin näistä esimerkkejä. Uudelleenkehystämisestä pidettiin harjoitus. Tämän jälkeen pidettiin vielä seitsemän minuutin mindfulness-harjoitus (Mindful Ageing, 2023b).

Tapahtumapäivien lopuksi osallistujille annettiin täytettäväksi arviointilomakkeita. Lomakkeissa kysyttiin osallistujilta tapahtumapäivien ohjelmasta. Sai antaa palautetta ja lomakkeissa oli myös kysymyksiä mindfulnessiin liittyen, kuten: aiotko sisällyttää mindfulness -vinkkejä elämääsi tapahtuman jälkeen ja kuinka helppoja ajattelisit näiden mindfulness -käytäntöjen toteuttamisen olevan? Osallistujien palaute oli enimmäkseen positiivista, tapahtumapäivien ohjaajat saivat osallistujilta kiitosta ja mindfulness koettiin hyödylliseksi. Osallistajat pitivät erityisesti ryhmämuotoisista keskusteluista ja siitä, että ilmapiiri oli rohkaiseva, rakentava ja rauhallinen; ”Mielenkiintoista ja opettavaista, erittäin sopivat ohjaajat”, ”Harjoitukset olivat hyödyllisiä ja sopivia. Joogaharjoitus oli hyvä ja herätti kiinnostukseni joogaan”. Ryhmän yhteishenki ja tuki oli osallistujien mielestä myös tärkeänä pidetty asia (Mindful Ageing, 2023d).

3.3 Tukiryhmät

Support Group-tukiryhmät järjestettiin positiivisen ja tietoisin ikääntymisen tapahtumapäivien jälkeen. Positiivisen ja tietoisin ikääntymisen tapahtumapäivinä osallistujille kerrottiin tulevasta tukiryhmästä, johon halukkaat saivat mahdollisuuden osallistua. Tukiryhmä herätti osallistujissa suurta kiinnostusta ja 2022 touko-elokuussa järjestettyihin tapaamisiin osallistujista viisi ilmoittautui nopeasti mukaan. Ensimmäiseen tapaamiskertaan osallistujia oli viisi. Toiseen tapaamiskertaan osallistujia oli kolme, koska kaksi osallistujaa ei päässyt mukaan. Kolmannella tapaamiskerralla osallistujia oli neljä (Mindful Ageing, 2023c).

Ensimmäisen tukiryhmän tapaamiskerrat pidettiin toukokuussa 2022, kolme viikkoa positiivisen ja tietoisin ikääntymisen tapahtumapäivien jälkeen. Toinen ja kolmas tapaamiskerta pidettiin 2022 elokuussa. Osallistujien toiveita tapaamisten suhteen kuunneltiin, joten osallistujien toiveiden mukaan kaikki tapaamiset olivat kasvotusten. Tapaamiset pidettiin Vaasan ammattikorkeakoulun tiloissa, yhtä päivää lukuun ottamatta, joka pidettiin puistossa. Tapaamisten kesto oli 3–4 tuntia (Mindful Ageing, 2023c).

Tukiryhmien tapaamisten aikataulu eteni osallistujien tarpeiden mukaan ja jos jostain asiasta oli tarve keskustella enemmän, niin tämä oli mahdollista. Jokaiseen tapaamiseen kuului mindfulness-harjoituksia. Lisäksi osallistujille tarjottiin kahvia, teetä ja terveellistä välipalaa. Jokaisen tapaamisen jälkeen osallistujilta kerättiin palautetta päivästä (Mindful Ageing, 2023c).

Ensimmäinen tapaamispäivä alkoi hengitysharjoituksella. Harjoituksen jälkeen seurasi esitelmä, jossa osallistujille kerrottiin tukiryhmän tavoitteesta ja tarkoituksesta. Ensimmäiseen päivään kuului osallistujien kesken tutustumista. Erilaisia perspektiivejä myös pohdittiin osallistujien kanssa. Paljon keskustelua osallistujien kesken herätti tapaamispäivään kuuluva tavoitteiden asettaminen,

jossa osallistujat vuorotellen kertoivat tavoitteistaan ja haasteistaan ikääntymiseen liittyen (Mindful Ageing, 2023c).

Toinen tapaamispäivä alkoi sillä, että osallistujat kertoivat heidän kesästänsä. Tämän ja kahvin jälkeen, pidettiin mindfulness-harjoitus. Harjoituksen jälkeen osallistujien kanssa siirryttiin ulos hienoon kesäilmaan keskustelemaan osallistujien asettamien tavoitteiden toteutumisesta. Osallistujat kokivat, että vaikka olivatkin onnistuneet toimimaan tavoitteiden mukaisesti, niin tavoitteet olivat olleet hieman liian laajoja. Osallistujien kesken päädyttiin valmistelemaan vielä konkreettisempia alatavoitteita. Päivän päätteeksi oli rentoutumisharjoitus (Mindful Ageing, 2023c).

Kolmas tapaamispäivä alkoi mindfulness-harjoituksella. Harjoituksen jälkeen osallistujat kertoivat kuulumisensa kuvakortteja käyttämällä. Tämän jälkeen oli kahvin juonnin vuoro. Kahvin jälkeen oli kuumailmapalloharjoitus, jonka tarkoituksena oli auttaa osallistujia pohtimaan asioita, jotka täyttävät heidän päivänsä ja priorisoimaan ajankäyttöä. Harjoituksen jälkeen oli tavoitekeskustelu. Tavoitekeskustelussa osallistujat kertoivat, kuinka heidän alatavoitteensa olivat toteutuneet. Osallistujat kertoivat tavoitteiden toteutuneen hyvin. Päivä päättyi mindfulness-harjoitukseen (Mindful Ageing, 2023c).

Tammikuussa 2023 järjestetyn kolme päivää kestäneen tukiryhmän ohjelma oli pääasiassa sama kuin ensimmäisen tukiryhmän touko-elokuussa 2022. Tukiryhmien ohjelman arvioimiseksi osallistujille annettiin täytettäväksi lomakkeet tapaamisten lopussa. Näiden avulla tapaamispäivien ohjaajat pääsivät analysoimaan osallistujien mielipiteitä tapaamisista ja varmistamaan, että tulevat istunnot vastaisivat osallistujien tarpeita.

Osallistujien palaute molemmista tukiryhmien tapaamisista oli positiivista. Osallistujat pitivät erityisesti siitä, että heitä aidosti kuunneltiin ja että he saivat vapaasti ja rauhallisesti keskustella ajatuksistaan, joista ei yleensä tule keskusteltua muiden kanssa. Tapaamisissa oli rauhallinen ja avoin ilmapiiri ja

osallistujille annettiin riittävästi aikaa jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan. Viimeisellä tapaamisella osallistujat olivat motivoituneita jatkamaan tavoitepainotteisia tapaamisia. Joitakin osallistujien antamia palautteita oli: "päivä oli hyvä", "meillä on hyvä ryhmä" ja "rento ja turvallinen ilmapiiri" (Mindful Ageing, 2023c).

3.4 Multiplier Event

Toukokuussa 2023 Vaasan ammattikorkeakoululla järjestettiin Mindful Ageing-hankkeeseen liittyen Multiplier Event, johon osallistui yhteensä 11 henkilöä muun muassa työterveyshuollosta ja potilasyhdistyksistä. Tapahtumassa kerrottiin osallistujille hankkeesta sekä hankkeeseen liittyvästä verkkoalustasta (Online Academy). Online Academy on internetissä oleva ikääntyville, sekä ikääntyvien parissa työskenteleville tarkoitettu verkkoalusta, joka tarjoaa materiaalia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Online Academy koostuu harjoituksista, kuten muistipeleistä ja ladattavista värityskirjoista sekä koulutusmoduuleista, jotka sisältävät tietoa fyysisen ja henkisen terveyden ylläpitämisestä ja parantamisesta mindfulness-tekniikoiden avulla (Latva-Nikkola ja muut, 2023).

Myös elokuussa 2023 oli Multiplier Event, johon osallistuneet työskentelivät erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon työpaikoissa hoitajina. Osallistujia oli silloin 20. Ohjelman sisältö oli hyvin samanlainen kuin ensimmäisessä Multiplier Event – tapahtumassa.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjoittaa ja julkaista artikkeli Vaasan ammattikorkeakoulun Energiaa-verkkolehteen, sekä opinnäytetyön raportissa kuvata hankkeen toteutusta, hankkeen tapahtumiin osallistuneiden palautetta, sekä mindfulnessin käyttöä hyvinvoinnin edistämässä. Artikkelissa kerrottiin hankkeesta ja tapahtumapäivien sisällöstä.

Tavoitteena opinnäytetyössä oli kuvata hanketta, sekä tuoda esille mindfulness-tekniikoiden positiivisia vaikutuksia ikääntymiseen. Opinnäytetyön tekijät tarkastelivat osallistujien kokemuksia hankkeesta; kokivatko he tapahtuman hyödyllisiksi ja aikovatko he sisällyttää mindfulness-tekniikoita omaan elämäänsä tapahtuman jälkeen? Opinnäytetyön raportissa hanke kuvataan tarkasti ja sen vaikutuksia pohditaan, jotta hanke tai osia hankkeesta voitaisiin mahdollisesti toteuttaa uudestaan, sekä kehittää jatkossa. Artikkelin ja opinnäytetyön raportin kirjoittamisella haluttiin tuoda lisää tietoisuutta hankkeesta, sekä positiivisen ikääntymisen hyödyistä.

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Tässä osiossa käsittelemme projektin määritelmää, sekä projektin toteutuksen vaiheita. SWOT-analyysissa esitämme projektin uhat ja mahdollisuudet, sekä vahvuudet ja heikkoudet. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, ja se tehtiin yhteistyössä Vaasan ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyötä voidaan pitää projektiluonteisena, sillä tarkoituksena oli tuottaa Mindful Ageing-aiheesta kattava ja informatiivinen artikkeli Vaasan ammattikorkeakoulun Energiaa-verkkolehteen. Artikkelissa tuotiin esille positiivisen ikääntymisen vaikutuksia mielelle ja keholle sekä lisäksi sitä, kuinka positiiviseen ikääntymiseen voi myös omatoimisesti vaikuttaa liikunnalla, meditoinnilla ja keskustelemalla mieltä askarruttavista asioista.

5.1 Projektin määritelmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa artikkeli Vaasan ammattikorkeakoulun Energiaa-verkkolehteen. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Vaasan ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyön tekijät saivat materiaalin opinnäytetyön ja artikkelin kirjoittamiseksi Mindful Ageing –hankkeen projektityöntekijöiltä. Samat hanketyöntekijät toimivat myös tämän opinnäytetyön ohjaajina. Opinnäytetyön loppuraportissa tuodaan esille erilaisia Mindfulness-menetelmiä, Mindful Ageing -hankkeen tarkoitusta ja tavoitetta sekä sitä, mihin opinnäytetyön tekijät pyrkivät työllään. Tässä työssä ei tehty kyselyitä tai tutkimuksia, sillä materiaalit hankkeesta olivat kattavia ja hoitotieteen tietokannoista etsittiin lisämateriaalia.

5.2 Projektin vaiheet

Projektissa on neljä vaihetta: aloittaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. (MCS-Management Consulting Services, 2020). Projekti aloitettiin työsuunnitelman kirjoittamisella. Työsuunnitelma hyväksyttiin opinnäytetyön ohjaavien opettajien toimesta ja opinnäytetyölle luvan myönsi Mindful Ageing-

hankkeen projektipäällikkö. Tämän jälkeen aloitettiin keräämään saaduista ja jo analysoiduista materiaaleista tarvittavat tiedot, sekä etsimällä tutkimuspohjaista materiaalia tietoisesta ikääntymisestä.

Opinnäytetyön työsuunnitelman kirjoittamista varten saatiin ohjaavilta opettajilta siihen tarvittavaa materiaalia, jota hyödynnettiin koko projektin ajan. Mindfulnessista löytyy paljon tietoa internetistä ja aihetta käsittelevää tieteellistä kirjallisuutta on myös paljon. Eri tietokannoista opinnäytetyöntekijät etsivät mindfulnessia käsitteleviä artikkeleita ja tutkimuksia, joista saatua tietoa käytettiin opinnäytetyössä merkiten käytetyt lähteet. Materiaalina oli myös kirjastosta lainattu mindfulnessia aiheena laajasti käsittelevä kirja.

Projektin työstäminen toteutettiin etäyhteyden välityksellä Zoom-ohjelmaa käyttäen, koska opinnäytetyöntekijät asuivat eri paikkakunnilla. Projektin aikana opinnäytetyön tekijät olivat useamman kerran sähköpostilla yhteydessä opinnäytetyötä ohjaaviin opettajiin. Välillä pidettiin ohjaustunteja Zoom-ohjelman välityksellä.

Projektin päättämisen vaiheessa projektista laadittiin loppuraportti. Loppuraportissa pohdittiin jatkotutkimusehdotuksia ja mitä opinnäytetyön tekijät oppivat projektin aikana, sekä mindfulnessin vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen. Loppuraportissa käytiin myös läpi, mitkä asiat koettiin onnistuneiksi projektissa ja mitkä asiat olisi voitu tehdä toisin.

5.3 SWOT-analyysin määritelmä

SWOT-analyysi on lyhennelmä sanoista strengths (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) ja threats (uhat). Sanat kirjataan nelikenttärudukkoon, joista sisäisiä tekijöitä ovat vahvuudet ja heikkoudet. Ulkoisia tekijöitä ovat uhat ja mahdollisuudet. SWOT-analyysin avulla voidaan helposti havainnoida oman toiminnan mahdollisuuksia, riskitekijöitä ja kaiken kaikkiaan ohjata omaa projektia oikeaan suuntaan. Analyysi tulisi olla tehtynä ennen kuin varsinainen työ opinnäytetyön parissa alkaa (Opetushallitus, 2023).

Taulukko 1. Opinnäytetyön SWOT-analyysi.

<p>Vahvuudet (Strengths)</p> <p>Hyvä yhteistyökyky opinnäytetyön tekijöiden välillä</p> <p>Asioiden selvittäminen</p>	<p>Mahdollisuudet (Opportunities)</p> <p>Artikkelin ja opinnäytetyön raportin julkaisun avulla levittää tietoisuutta hyvinvointia edistävästä hankkeesta</p> <p>Vaikuttaa päättäjiin ja organisaatioihin</p>
<p>Heikkoudet (Weaknesses)</p> <p>Ajanpuute</p> <p>Tekijöiden vähäinen kokemus tutkimuksista</p>	<p>Uhat (Threats)</p> <p>Aikatauluongelmat</p> <p>Artikkeli ja opinnäytetyön raportti eivät kiinnosta lukijoita.</p>

5.4 Opinnäytetyön tekijöiden SWOT-analyysi

Tässä kappaleessa avataan ylempänä esiintyvä taulukko SWOT-analyysistä (taulukko 1). Opinnäytetyön tekijät kokivat vahvuuksinaan hyvän yhteistyökyvyn projektin eri vaiheissa. Tärkeänä vahvuutena voidaan pitää myös sitä, että ongelmatilanteissa tekijät ovat ottaneet yhteyttä toisiinsa ja opinnäytetyön ohjaajan.

Heikkouksiksi opinnäytetyön tekijät kokivat sen, että tekijöillä ei ollut aiempaa kokemusta tutkimuksien tai projektien tekemisestä. Ajanpuute ja ajankäyttö havaittiin myös heikkouksina, sillä koulutehtävät, harrastukset, koulun ohessa suoritettavat palkalliset työt ja hoitoalan harjoittelut vievät aikaa ja energiaa.

Opinnäytetyön tekijät havaitsivat mahdollisuuden vaikuttaa hankkeen avulla ikääntyneiden ihmisten ajatuksiin ja toimintaan. Mahdollisuutena pidettiin myös sitä, että artikkelin ja hankkeen avulla voitiin herättää poliittisissa päättäjissä ja organisaatioissa ajatuksia keinoista ikääntyneiden hyvinvoinnin parantamiseksi.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa tilaajana oli Vaasan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön tekijät perehtyivät hankkeen sisältöön ja tapahtumapäivien ohjelmaan. Opinnäytetyössä kerromme hankkeen teemoista, kuten mindfulnessista ja mindfulness-tekniikoiden vaikutuksista. Opinnäytetyössä tarkastelemme minkälaista palautetta hankkeeseen osallistuneet ovat antaneet. Palaute on kerätty valmiiksi hankepäiviltä erilaisina arviointilomakkeina, joihin osallistuneet ovat vastanneet. Opinnäytetyön tekijät tutustuivat kaikkiin saatavilla oleviin taulukoihin.

Materiaalit työsuunnitelmaan tekijät saivat hankkeen projektipäällikkönä Vaasan ammattikorkeakoulussa toimivalta ja opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta, Virpi Välimaalta. Tekijöillä ei kulunut rahaa työhön, sillä materiaali on saatavilla ilmaisena.

Projektissa ei suoriteta kyselyitä, sillä hankkeen aikana järjestettyjen palautekyselyiden tulokset ovat käytettävissä. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana pidetään tilaajan tarvetta aiheen tai hankkeen kehitykselle, jota myös tällä opinnäytetyöllä haetaan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 44).

Projektin alussa tutustuttiin hankkeen sisältöön; mitä ohjelmaa tapahtumapäiviin kuului ja kuinka paljon tapahtumaan oli osallistujia? Tämän jälkeen perehdyttiin hankkeen teemoihin. Mitä mindfulness on ja kuinka sitä voi hyödyttää terveyden edistämiseen ja positiiviseen ikääntymiseen? Opinnäytetyöntekijät tutustuivat mindfulnessia käsittelevään kirjallisuuteen ja tieteellisiin artikkeleihin. Seuraavana tarkasteltiin hankepäiviin osallistuneille täytettäväksi annettuja arviointi- ja palautuslomakkeita. Tämän jälkeen perehdyttiin raportteihin osallistujien vastauksista. Kun tekijät olivat perehtyneet aiheeseen tarpeeksi hyvin, kirjoitettiin kesän 2023 aikana artikkeli Vaasan ammattikorkeakoulun Energiaa-verkkolehden julkaistavaksi. Artikkelin julkaistiin verkkolehdessä syyskuussa 2023. Artikkelissa tekijät toivat esille hankkeen sisällön ja sen mihin hankkeella pyrittiin. Hanke

koostui Bootcampista, Support Groupista, Online Academystä, Multiplier Eventistä ja Desk research:stä. Nämä kaikki olivat hankkeen vaiheita, joita on esitelty tässä opinnäytetyön raportissa edellä kappaleessa 3. Mindful Ageing. Artikkelin voi lukea Vaasan ammattikorkeakoulun Energiaa-verkkolehden sivulta, osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230926137466>.

Opinnäytetyön raporttia aloitettiin kirjoittamaan syyskuussa 2023, kun artikkeli saatiin valmiiksi ja julkaistua Vaasan ammattikorkeakoulun Energiaa-verkkolehdessä. Opinnäytetyön raportin tekoa helpotti huolellinen työsuunnitelman teko, lisäksi opinnäytetyön tekijöiden pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus loppuraportin teossa auttoivat etenemistä maaliin. Haasteita aiheuttivat opinnäytetyön tekijöiden työharjoittelut, koulunkäynti sekä vapaa-ajan askareet. Valmis opinnäytetyön raportti julkaistaan Theseuksessa. Tekijät pyrkivät raportoimaan hyvällä ja ymmärrettävällä äidinkielellä.

7 OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU

Tässä luvussa esitetään opinnäytetyön aikataulusuunnitelma. Aineiston keräys aloitettiin alkuvuodesta 2023. Opinnäytetyön raportin tekijät pyrkivät saamaan valmiiksi syksyllä 2023.

Taulukko 2. Opinnäytetyön aikataulu

Työvaihe	Aikataulu
Opinnäytetyön suunnitelma	Kevät 2023
Kirjallisuuden hakeminen	Kevät 2023
Artikkelin kirjoittaminen	Kesä 2023
Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen	Syksy 2023

8 POHDINTA

Projektin toteutus aloitettiin keväällä 2023. Projektiin tarvittava materiaali saatiin opinnäytetyön ohjaajilta, jotka työskentelivät Vaasan ammattikorkeakoulusta Mindful Ageing -hankkeessa. Projektissa käytettiin myös hyödyksi kirjallisuutta ja verkossa julkaistuja tieteellisiä artikkeleita.

8.1 Tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen

Tavoitteena oli saada kevään- ja kesän 2023 aikana valmiiksi kirjoitettua artikkeli koulun Energiaa-verkkolehden julkaistavaksi. Lisäksi tavoitteena oli saada syksyllä 2023 kirjoitettua valmiiksi opinnäytetyön loppuraportti.

Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden välillä sujui hyvin ja mutkattomasti koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Ajan puute, sekä aikatauluongelmat aiheuttivat suurimman haasteen, koska kesällä molemmat opinnäytetyön tekijät olivat töissä, minkä takia oli paikoin vaikeaa sovittaa aikatauluja yhteen opinnäytetyön tekemiseen. Myös syksyllä koulutyöt ja harjoittelu veivät paljon aikaa ja aiheuttivat jonkin verran aikatauluongelmia.

Opinnäytetyön tekijöillä ei ollut paljon aikaisempaa kokemusta tutkimustyön tekemisestä. Kokemuksen puute aiheutti jonkin verran haasteita muun muassa lähteiden käyttöön ja lähdemerkintöjen tekemiseen liittyen, mutta lähteiden hankinta opinnäytetyön tekoa varten sujui hyvin.

Projektin toteutus sujui aikataulun mukaan. Artikkelit saatiin kirjoitettua valmiiksi alkusyksyyn mennessä ja julkaistiin koulun verkkolehdessä syyskuun loppupuolella.

Aihe ei ollut projektin tekijöille ennestään kovin tuttu, joten projektin toteutus vaati aiheeseen perehtymistä. Onneksi aiheesta löytyi kattavasti tietoa, esimerkiksi erilaisia tutkimusartikkeleita, joita käytettiin hyödyksi projektin toteutukseen.

Loppuraportin kirjoittamisen aikaan opinnäytetyön tekijät olivat harjoittelujaksolla, jonka takia aikataulujen sovittaminen yhteen raportin kirjoittamiseen oli toisinaan vaikeaa. Projektin aikana opinnäytetyön tekijät olivat yhteydessä ohjaavien opettajien kanssa ja pidettiin ohjaustunteja.

8.2 Eettisyys opinnäytetyön toteutuksessa

Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyön eettisyyttä. Opinnäytetyötä varten tekijät anoivat Mindful Ageing –hankkeessa Vaasan ammattikorkeakoulussa työskentelevältä projektipäälliköltä tutkimuslupaa toukokuussa 2023. Luvan saatuaan tekijät alkoivat työstämään opinnäytetyöhön kuuluvaa artikkelia, jolle sovittiin palautuspäivämäärä elokuun lopulle. Tämän jälkeen tekijät pääsivät aloittamaan loppuraportin tekoa. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö eroaa normaalista toiminnallisesta työstä siinä määrin, että tässä työssä ei ollut tarvetta suorittaa kyselyitä. Materiaalit saatiin valmiina, ja tehtäväksi jäi niiden analysointi artikkeliin ja loppuraporttiin.

Opinnäytetyön teossa kunnioitimme hankkeeseen osallistuneiden anonymiteettia. Materiaaleista käy ilmi hankkeeseen osallistuneiden etunimet, lisäksi hankkeeseen osallistuneista henkilöistä on kuvia materiaaleissa. Nimiä ja kuvia ei tulla julkaisemaan missään vaiheessa, vaan henkilöt pysyvät täysin anonymoineina. Noudatamme opinnäytetyön teossa Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita. Lähteinä käytämme tutkittua tietoa ja hankkeessa tuotettua materiaalia, sekä hankkeeseen osallistuneiden mielipidevastauksia lomakkeista analysoituna. Lähteet merkitään aakkosjärjestyksessä tutkimuksen loppuun. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyviin tieteellisen käytännön perusteisiin sisältyy, että viitataan oikealla tavalla, noudatetaan rehellisyyttä tutkimustyössä ja sitä, että tutkimus on toteutettu tieteellisten vaatimusten, eettisten käytäntöjen mukaan. Tutkimus suunnitellaan, raportoidaan ja tulokset julkaistaan. Lainsäädäntö määrittää rajat hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden soveltamiseen. Jokainen tutkija, opettaja, tai

ohjaaja kuitenkin vastaavat itse hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamisesta (TENK, 2023).

8.3 Johtopäätökset ja pohdinta

Miksi osallistujat olivat suurimmaksi osaksi pelkästään naisia? Miksi miehet eivät innostuneet positiivisesta ikääntymisestä hankemuodossa? Syynä mahdollisesti oli se, että miehet yleensä kokevat pärjäävänsä itse paremmin ilman ulkopuolista apua tai neuvoa. Hankkeen sisältö ei välttämättä ollut vanhemman sukupolven miesten ideaalisin keino harjoittaa omaa pohdintaa positiivisesta ikääntymisestä.

Opinnäytetyöntekijät miettivät, kuinka mindfulness-menetelmiä voisi tulevaisuudessa käyttää mahdollisimman tehokkaasti hyödyksi positiivisen ikääntymisen tukemiseen? Mindfulness-aiheesta löytyy hyvin tutkimuksia ja hyödyt näyttäisivät olevan kiistattomia. Kuinka käytännössä mindfulness-menetelmiä voisi käyttää mahdollisimman tehokkaasti hyödyksi, vaikkapa terveydenhuollossa sairauksien ehkäisyyn, ikääntyvän väestön terveyden tukemiseen ja toimintakyvyn säilymiseen? Tulevaisuudessa tulisi pyrkiä keksimään uusia keinoja, joilla ikääntyvän väestön tietoisuutta mindfulnessin ja positiivisen ikääntymisen hyödyistä voisi lisätä. Erilaiset hankkeet, kurssit tai kerhot voisivat mahdollisesti olla kanava, joiden kautta olisi mahdollisuus saada toiminnallista apua liikkumiseen tai tukea ja keskusteluapua esimerkiksi vanhentumiseen liittyvistä kysymyksistä, yksinäiseen olotilaan tai vaikkapa uusien ystäväpiirien muodostamiseen. Suomen Mindfulness-instituutti järjestää Mindfulness-kurseja Helsingin suunnalla (Suomen Mindfulness-instituutti, 2023). Mindfulness-menetelmiä käytetään jo jonkun verran terveydenhuollossa, mutta sen käyttöä olisi hyvä lisätä. Esimerkiksi yksityisiä terveydenhuollon palveluja tarjoava Terveystalo tarjoaa Mindfulness-taitojen harjoittamista (Terveystalo, 2023). Sosiaalinen media ja terveydenhuollossa mainostaminen voisivat olla hyviä kanavia saada ihmisiä mukaan Mindfulnessin maailmaan.

8.4 Jatkotutkimusaiheita

Positiivista ikääntymistä on tutkittu vähän, ja se on aiheena hyvin uusi. Tutkimuksen tarkoituksena on herättää ajatuksia päättäjissä ja organisaatioissa. Väestön ikääntyminen tulee aiheuttamaan haasteita ja suuria kustannuksia terveydenhuollolle (Puro, 2007). Tämän takia tulisi tulevaisuuden kannalta myös pohtia erilaisia vaihtoehtoja ja ennaltaehkäiseviä keinoja ikääntyvän väestön sairauksien ehkäisyyn, terveyden hoitoon, toimintakyvyn ylläpitämiseen ja hyvinvoinnin parantamiseen.

Tutkimukset ovat osoittaneet mindfulness-menetelmien käytöllä olevan hyötyjä moneen eri vaivaan, kuten krooniseen kipuun ja unettomuuteen, joista iso osa ikääntyvästä väestöstä kärsii (Camino ja muut, 2022). Ikääntyvän väestön tietoisuutta voisi pyrkiä lisäämään mindfulnessin, meditaation ja hyväksyvän läsnäolon positiivisista vaikutuksista. Positiivinen ikääntyminen, johon kuuluva kokonaisvaltainen ravinnosta, liikunnasta ja mielenterveydestä huolehtiminen, sekä vielä lisättyä hyväksyvän läsnäolon menetelmät, voisi olla hyvänä lisänä tai vaihtoehtona lääkinnälliselle terveydenhoidolle ja sairauksien ehkäisylle.

Vaikka tutkimuksia mindfulness-meditaation monista terveyshyödyistä löytyykin, niin terveyshyötyjen taustalla olevat biologiset mekanismit ja syyt ovat vielä jonkin verran tuntemattomia (Black & Slavich, 2016). Tutkimuksia tulisi vielä tehdä lisää hyödyntäen mahdollisesti erilaisia kuvantamismenetelmiä. Esimerkiksi neurokuvantamisella on jo pystytty havaitsemaan joitakin taustalla vaikuttavia biologisia mekanismeja mindfulness-meditaation hyödyistä (Zeidan ja muut, 2019), mutta lisätutkimukset voisivat olla hyväksi, jotta mindfulness-meditaation positiivisista vaikutuksista voitaisiin mahdollisesti saada tulevaisuudessa yhä enemmän irti.

Hoitotieteessä voitaisiin tulevaisuudessa tutkia vielä enemmän mindfulnessin vaikutuksia potilaissa, joille mindfulness-menetelmien käytöstä voisi olla hyötyä.

Joitakin esimerkkejä potilaista, joille mindfulnessista saattaisi olla hyötyä, voisi olla esimerkiksi unettomuudesta ja kroonisista kivuista kärsivät potilaat. Erilaisia kyselyitä voisi toteuttaa potilaille, kuinka he kokevat mindfulness-menetelmistä olleen apua?

Jatkossa voisi tutkia, kuinka parhaiten käytännössä voisi toteuttaa mindfulness menetelmiä hoitotyössä, niin että niistä ei aiheutuisi häiriötä muuhun hoitotyöhön. Tärkeää hoitotyön näkökulmasta olisi saada näyttöä siitä, kuinka mindfulnessia voitaisiin soveltaa nykyistä enemmän hoitotyössä ja mahdollisesti myös harjoitella potilaiden kanssa erilaisia mindfulness-tekniikoita.

Dementiaa sairastavan potilaan omaishoitajan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin hoitamisessa ja huomioimisessa olisi hyvä soveltaa mindfulnessia. Dementiapotilaiden omaishoitajilla on lisääntynyt riski saada fyysisinen tai psyykinen sairaus. Avun tarve korostuu omaishoitajilla, sillä dementiaa kärsivän potilaan hoitaminen on haastavaa ja kuormittavaa. Omaishoitajat yleensä saavat apua, mutta apu voi olla puutteellista tai se ei vastaa tarpeita (Aerschot ja muut, 2021).

Dementiaoireet alkavat yleensä yli 60-vuotiailla, mutta jo nuoremmillakin voi muistisairautta esiintyä. Yli 90-vuotiaista noin 35 prosenttia sairastaa dementiaa. (Suomen Seniorihoiva, 2023). Ylempänä mainittua MBSR-menetelmää voidaan käyttää dementiaa kärsivän omaishoitajan stressinlievityksessä ja se voikin olla lupaava lähestymistapa omaishoitajien psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin auttamisessa. Liun ja muiden (2018) tutkimuksessa havaittiin, että MBSR-hoitoa saavilla omaishoitajilla voi hoidon lopussa olla vähemmän masennuksen ja ahdistuksen oireita kuin niillä, jotka saivat aktiivista kontrollihoitoa. Aktiiviseen kontrollihoitoon kuului interventiot, joissa osallistujat saivat saman verran huomiota kuin MBSR-ryhmässä, sosiaalista tukea ja edistyksestä lihasrelaksaatiota. Passiiviseen kontrollihoitoon kuului interventio, joissa osallistujat saivat vähemmän huomiota kuin MBSR-ryhmässä. Tutkimukseen

osallistui yhteensä 201 omaishoitajaa. Tulokset kuitenkin olivat epävarmoja, ja luotettavien johtopäätösten teko todisteiden heikon laadun vuoksi oli vaikeaa. Liun ja muiden (2018) mielestä nykyisillä toimilla ei ole huomattu olevan tarpeeksi tehokkaita vaikutuksia kontrolloida stressiä tai painetta, mitä omaishoitajille syntyy dementtisen omaisen hoitamisesta. Mielestämme mindfulnessin hyötyä, dementiaa kärsivän potilaan omaishoitajan stressinlievityksen hoidossa tulisi tutkia enemmän.

LÄHTEET

Black, D. & Slavich, M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *The New York Academy of Sciences* 1373 (1), 13-24.
<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.12998/>

Bouw, N., Huijbregts, S. C. J. & Swaab, H. (2019). Mindfulness-based stress reduction in prison: experiences of inmates, instructors and prison staff. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 63 (15-16), 2500-2571. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.puv.fi/doi/full/10.1177/0306624X19856232/>

Camino, M., Satorres, E., Delhom, I., Real, E., Abella, M. & Meléndez, J. (2022). Mindfulness-based cognitive therapy to improve sleep quality in older adults with insomnia. *Psychosocial Intervention* 31 (3), 159–167.
<https://doi.org/10.5093/pi2022a12>

Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness: tietoisien läsnäolon perusteet*. 2. uud. painos. Helsinki. Viisas Elämä.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2009). *Tutkimus hoitotieteessä*. WSOY pro Oy. Helsinki.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kara, A. & Pusa, T. (2022). *Tietoinen syöminen rauhoittaa ruokailuhetken*. Noudettu 23.10.2023 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/tietoinen-syominen-rauhoittaa-ruokailuhetken/>

Latva-Nikkola, L., Lehmann, V., Välimaa, V. & Leppänen, H. (2023). *Mindful Ageing –hanke positiivisen ikääntymisen edistämiseksi*. Noudettu 5.11.2023 osoitteesta

<https://energiaa.vamk.fi/ihmisyys/mindful-ageing-hanke-positiivisen-ikaantymisen-edistamiseksi/>

Liu, Z., Sun, Y. & Zhong, B. (2018). *Mindfulness-based stress reduction for family carers of people with dementia*. Noudettu 6.11.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012791.pub2/>

Management Consulting Services Oy. (2020). *Projektin vaiheet ja elinkaari*. Noudettu 22.10.2023 osoitteesta <https://mcs.fi/projektin-vaiheet-ja-elinkaari/>

Mieli. (2023). *Mitä ovat mindfulness –tietoisuustaidot?* Noudettu 1.11.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

Mindful Ageing (2023a). *Erasmus +hanke Mindful Ageing*. Noudettu 13.5.2023 osoitteesta <https://mindfulageing.eu/fi/>

Mindful Ageing (2023b). *Positiivinen ja tietoinen ikääntyminen / Mindful Ageing –hanke, 3 päivän tapahtuma tunteaksesi olosi hyväksi ja aktiiviseksi*. [Luentomateriaali]. Positiivisen ja tietoisuuden ikääntymisen tapahtuma, Vaasan ammattikorkeakoulu.

Mindful Ageing (2023c). *IO3 Pilot 1: National Report*. Noudettu 30.3.2023 Mindful Ageing –hankkeen tiedostot [rajattu saatavuus].

Mindful Ageing (2023d). *IO2 Pilot 2: National Report*. Noudettu 30.3.2023 Mindful Ageing –hankkeen tiedostot [rajattu saatavuus].

Mindful Ageing (2023e). *Mindful Ageing: Policy Framework Report*. Noudettu 6.11.2023 osoitteesta https://mindfulageing.eu/fi/data/files/o1_fr_report_final.docx.pdf/

Närvä, S. (2022). *Tunnesyöminen hallintaan*. Noudettu 23.10.2023 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/tunnesyominen-hallintaan/>

Opetushallitus. (2023). *SWOT-analyysi*. Noudettu 24.10.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/>

Pannowitz, D. (2015). *Clinical Applications of Mindful Eating*. Noudettu 26.10.2023 osoitteesta <https://www.thefreelibrary.com/Clinical+applications+of+mindful+eating.-a0455285059/>

Pommy, J., Smart, C., Bryant, A. & Wang, Y. (2023). Three potential neurovascular pathways driving the benefits of mindfulness meditation for older adults. *Journal: Frontiers in Aging Neuroscience* 15 - 2023. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2023.1207012/full/>

Puro, K. (2007). Mikä rampautti terveyskeskukset? Kolumni. *Duodecim* 123, 2053–2054. Noudettu 2.5.2023 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo96721/>

Suomen Mindfulness-instituutti. (2023). Noudettu 4.11.2023 osoitteesta <https://www.mindfulnessinstituutti.com/>

Suomen Seniorihoiva. (2023). *Dementia ja dementian oireet*. Noudettu 5.11.2023 osoitteesta <https://suomenseniorihoiva.fi/>

Terveystalo. (2023). *Mindfulness*. Noudettu 4.11.2023 osoitteesta <https://www.terveystalo.com/fi/palvelut/mindfulness/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Noudettu 5.10.2023 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/ajankohtaista/htk-2023-ohje-julkaistu/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Noudettu 5.10.2023 osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf/

Van Aerschot, L., Eskola, P. & Aaltonen, M. (2021). *Muistisairaiden ja puoliso-omaishoitajien kokemuksia tuen riittämättömyydestä*. Noudettu 6.11.2023 osoitteesta *Gerontologia*, 35 (3), 264–282. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.99262/>

Zaharia, C., Reiner, M. & Schütz, P. (2015). *Evidence-based Neuro Linguistic Psychotherapy: a meta-analysis*. *Psychiatria Danubina*, 27, (4), 355–363. Noudettu 14.5.2023 osoitteesta <https://www.psychiatria-danubina.com/>

Zeidan, F., Baumgartner, J. & Coghill, R. C. (2019). *The neural mechanisms of mindfulness-based pain relief: a functional magnetic resonance imaging-based review and primer*. *Pain reports*, 4 (4), 759. Noudettu 22.10.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000759/>