

Iloa ja elämää

Jokaisella hyväikäisellä vammaisella naisella on värikäs ja ainutlaatuinen historiansa. Elämäkokemukset antavat arvokasta tietotaitoa ja ymmärrystä maailmasta ja sen muutoksista. Muistot lämmittävät silloin, kun tuntuu yksinäiseltä tai muistelee asioita yhdessä jonkun kanssa. Erilaiset sattumukset ja tilanteet ovat kasvattaneet ja lisänneet ymmärrystä itsestämme ja identiteetistämme. Iloa voi saada myös silloin, kun onnistuu tekemään jotain sellaista, mitä ei uskonut pystyvänsä tekemään.

Taita tästä

Taita tästä

-  Mihin muistoon tai hetkeen palaat aina uudestaan?
-  kokemus, jossa olet tuntenut onnea?
-  Mikä on tähänastisen elämänpolkusi mieleenpainuvuin?
-  Mitä silloin tapahtui?
-  Milloin viimeksi nauroit niin, että vatsaan koski?
-  Milloin voitit itsesi viimeksi? Mitä teit ja miltä se tuntui?

Kysymykset

Lapsuusmuistot

Lapsuus vaikuttaa kaikkien ajattelumaailmaan ja siihen, keitä me lopulta olemme. Sekä vammaisena että vammattomana lapsena eläminen vaikuttavat siihen, miten kohtaamme itsemme tänä päivänä hyväikäisenä vammaisena naisena. Jos toimintakyky on muuttunut paljon lapsuudesta aikuisuuteen, asian käsittely voi vaatia enemmän työtä. Jos taas kuva itsestäsi ja toimintakyvystäsi on muodostunut vammattomien näkökulmasta, voi vamman ymmärtäminen ottaa aikaa. Lapsuusmuistojen läpi käyminen voi parhaimmillaan parantaa itsetuntemusta ja turvallisuuden tunnetta.

Taita tästä

Taita tästä

-  Miten lapsuutesi vaikuttaa sinuun tänä päivänä?
-  Mikä on eniten iloa antava lapsuusmuistosi?
-  Mitä asiaa lapsuudestasi et kaipaakaan?
-  Mitkä lapsuusmuistot ovat kantaneet sinua elämässäsi?

Kysymykset

Unelmat

Haaveiden ja unelmien kautta on mahdollisuus löytää elämälleen merkitystä ja suuntaa. Hyväikäisellä vammaisella naisella on unelmia tai haaveita, jotka ovat toteutuneet tai odottavat vielä täyttymistään. Unelmat antavat mahdollisuuden kuvitella vaihtoehtoisia voimaannuttavia ja eteenpäin ohjaavia tapahtumia, vaikka unelmat eivät sellaisenaan toteutuisikaan. Haaveiden ei tarvitse olla isoja elämänmuutoksia. Ne voivat olla yksittäisiä iloisia hetkiä, kuten mansikkakakun nauttiminen meren rannassa. Unelmien läpikäyminen voi voimaannuttaa ja antaa uskoa tulevaan.

Taita tästä

Taita tästä

-  Mistä haaveilet tällä hetkellä? Onko sinulla joku unelma joskus toteutunut? Miltä se tuntui?
-  Jos saisit lähteä matkalle mihin vain, minne menisit ja miksi?
-  Millainen olisi täydellinen rentoutumispäivä kotona?
-  Jos saisit yhden uuden taidon tai supervoiman, mikä se olisi?

Kysymykset

Ystävyyys ja yhdessäolo

Tarvitsemme ihmisiä ympärillemme, jotta voimme kokea yhteisöllisyyttä ja rakkautta. Ystävyyssuhteet ovat merkittäviä, sillä ne saattavat kulkea rinnalla hyvin pitkään. Ne voivat antaa elämään sellaista sisältöä ja kohtaamisia, joita ei saa muualta. Ystävyyssuhteiden muodostumiseen vaikuttavat monien asioiden muun muassa toimintakyky, arvot ja asenteet. Hyväikäisenä vammaisena naisena on hyvä tiedostaa, millaisten ihmisten kanssa haluaa viettää aikaa ja minkälaiset ihmissuhteet taas vievät voimavaroja tarpeettoman paljon.

Taita tästä

Taita tästä

-  Kuka on ollut elämäsi paras ystävä ja mitä hän sinulle merkitsi?
-  Minkälaiset asiat yhdistävät sinua ja ystäviäsi? Mitä olet saanut ja antanut ystävyyssuhteissasi?
-  Mikä on hauskin tapa viettää iltaa porukassa?
-  Osaatko kertoa vitsin tai onko joku sanonta, joka saa sinut nauramaan?

Kysymykset

Voimaantuminen ja kasvu

Elämässä sattuu ja tapahtuu paljon. Niistä vain pieni osa, esimerkiksi tietyt yhteisöt, hetket tai kokemukset, saattavat synnyttää voimakkaita onnistumisen tunteita. Voimaantumisen kokemus voi antaa tunteen siitä, että ei ole yksin vaikealla hetkellä ja jaksaa tehdä jotain uutta ja innostavaa. Elämänpolku ei ole ennakoitavissa niin kuin ei sekään, miten olemme kasvaneet sellaisiksi hyväikäisiksi vammaisiksi naisiksi, joita nyt olemme. Elämässä on voinut tapahtua sellaista, mitä et olisi koskaan uskonut tapahtuvankaan.

Taita tästä

Taita tästä

-  Mitä hyvää olet oppinut elämän varrella vammaisena naisena?
-  Mikä yhteisö on saanut sinut kokemaan voimaantumista?
-  Mitä olisit halunnut aikoinaan sanoa nuoremmalle itsellesi rohkaistuksesi?
-  Millaisesta asiasta olit viimeksi itsestäsi ylpeä?

Kysymykset

Yhteiskunnallinen asema vammaisena hyväikäisenä naisena

Tuntuuko siltä, että vammaisia ja/tai eläkeläisiä pidetään julkisessa keskustelussa taakkana? Hyväikäisenä vammaisena naisena joutuu kohtaamaan monia ikäviä asioita, kuten ennakkoluuloja, syrjintää ja tuijotusta sekä tarpeisiin vastaamattoman palvelujärjestelmän. Toimintakyky, sukupuoli tai ikä ei saa määritellä omaa elämäänsä. Ajan saatossa on varmasti tapahtunut myös monia hyviä muutoksia, kuten henkilökohtaisen avun järjestelmän syntyminen. On tärkeää muistaa, ettet ole yksin oman tilanteesi kanssa. Aina voit löytää keinoja pärjätä ja nauttia elämästä, vaikka yhteiskunta jarruttaisi.

Taita tästä

Taita tästä

-  Minkälaisista tulevaisuutta toivoisit?
-  Mikä on upein edistysaskel, minkä olet huomannut yhteiskunnassa tapahtuvan elämässäsi aikana?
-  Oletko saanut vertaistuesta voimaa ratkoa tilanteita? Mikä siinä on parasta?
-  Minkä yhteiskunnallisen asian haluaisit muuttaa niin, että arki hyväikäisenä vammaisena naisena olisi helpompaa?

Kysymykset

Yksinäisyys hyväikäisenä

Ihmisellä on luonnollinen tarve kuulua joukkoon, kokea olevansa osallinen ja voivansa vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Yksinäisyydestä kärsii joka kolmas suomalainen. Hyväikäisten yksinäisyys on hyvin yleistä. Yksinäisyyttä voi tuntea, vaikka olisi ihmisten keskellä. Vammaisen nainen voi kokea yksinäisyyden erityisen raskaana, koska toimintakyky heikkenee ikääntyessä ja liikkumisesta voi olla entistä haastavampaa. Erilaiset sairaudet voivat viedä ystäviä ympäriltä. Kaikki eivät halua olla jatkuvasti yhteydessä muihin. Yksin oleminen ja yksinäisyys eivät ole sama asia.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

-  Nautitko yksin olemisesta?
-  Millaisia ajatuksia yksinäisyys herättää?
-  Miten pitää huolta nykyisistä ihmissuhteista?
-  Mitkä ovat omat keinosi yksinäisyyden ehkäisyyn?

Et ole yksin, vaikka kokisit ulkopuolisuutta

Ulkopuolisuuden tunne saattaa olla mukana vammaisen ihmisen elämässä vaihtelevasti koko elämän ajan. Tämän tunteen kanssa ei kuitenkaan tarvitse olla yksin. Oloa voi helpottaa jo tieto siitä, että muilla on ollut vastaavia kokemuksia. Ulkopuolisuuden kokemus on henkilökohtaista: Joku saattaa kokea itsensä enemmän osaksi yhteisöä ikääntyneenä kuin toinen, jonka ikä ja sen tuomat rajoitteet ajavat hänet yhteisön reunamille. Ulkopuolisuuden kokemuksia voivat aiheuttaa eri asiat, kuten köyhyys, perhesuhteet tai oma vamma. Tärkeintä on, että voit puhua kokemuksistasi avoimesti.

 Taita tästä
 

Taita tästä

-  Oletko kokenut ulkopuolisuutta ja millaisissa hetkissä sitä on esiintynyt?
-  Miten reagoit ulkopuolisuudenkokemukseen?
-  Pystyisitkö puhumaan asiasta avoimesti?
-  Miten ulkopuolisuuden kokemus on helpottunut? Mikä sinua on auttanut?

Kysymykset

Naiseuden kokemus hyväikäisenä vammaisena naisena

Vammaisuus ja sukupuoli ovat keskeisiä asioita omassa identiteetissä. Monet tekijät vaikuttavat naiseuden kokemukseen: Onko vammainen nainen syntynyt vammaisena vai myöhemmin elämässään sairastunut tai vammautunut. Kasvatuksella, perheellä, läheisillä ja elinympäristöllä on myös suuri vaikutus. Merkittävää on myös se, miten on tullut kohdatuksi elämänsä aikana vammaisena naisena. Lisäksi monet hyväikäiset vammaiset naiset ovat eläneet aikana, jolloin vammaisia naisia ei nähty lainkaan seksuaalisina tai sukupuolisina naisina.

Taita tästä

Taita tästä

-  Mikä naiseudessa on kaikkein parasta?
-  Milloin osat ensimmäisen kerran iloita naiseudestasi?
-  Koetko joutuneesi puolustamaan naiseuttasi?
-  Kuinka voimakkaasti vammaisuus määrittää naiseuden kokemustasi?

Kysymykset

Ikääntymiseen liittyvien tunteiden kohtaaminen

Vammaisten naisten ikääntymiseen liittyvät huolet ja pelot voivat olla erilaisia kuin vammattomien naisten. Avun tarve saattaa lisääntyä ja huoli siitä, osaavatko toiset ihmiset ottaa vamman tuomia erityispiirteitä huomioon tai saako hän vammaisena naisena riittävästi hoitoa tai tarvittavaa apua. Miten käy vanhojen harrastusten? Pärjääkö arjessa? Ikääntymisen positiivisia puolia on useita, kuten lisääntynyt vapaa-aika, mahdollisuus vapaaehtoistyöhön, sosiaalinen osallisuus sekä kyky nauttia elämän pienistä asioista. Aktiivinen elämäntapa ja sosiaaliset suhteet voivat tukea ikääntymiseen liittyvien tunteiden käsittelyä.

Taita tästä

Taita tästä

-  Minkälaisissa uusissa asioissa ikääntymisen kautta olet saanut arkeesi?
-  Mikä ikääntymisessä jännittää tai pelottaa?
-  Miten itse olet valmistautunut ikääntymiseen?
-  Minkälaisia hyviä hetkiä ikääntyminen on tuonut elämääsi?
-  Mikä ikääntymisessä innostaa sinua eniten?

Kysymykset

Suru

Suru on luonnollinen reaktio vastoinkäymisiin ja menetyksiin. Kukin voi kokea menetyksen ja siitä aiheutuneen surun eri elämäntilanteissa eri tavalla kuin toinen ihminen. Kokemuksen voimakkuuteen vaikuttaa muun muassa se, kuinka suuri menetys on, kuinka paljon on joutunut elämän kulussa kohtaamaan muita vastoinkäymisiä, ja mitkä ovat omat henkilökohtaiset voimavarat menetyksen sattuessa. Suru vaatii usein aikaa ja kärsivällisyyttä - sitä on turha yrittää kiirehtiä-

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

-  Onko surussa ollut jotain yllättävää?
-  Mikä helpottaa surun kohtaamista?
-  Tunnetko surun vaiheet?
-  Miten surun kanssa oppii elämään?

Rakkauden ja parisuhteen kaipuu

Ikääntyessä kumppanin ja rakkauden tarve on erilainen kuin nuorempana. On luonnollista, että puolisoa tai kumppania kaivataan läpi elämän. Tämän kuollessa jää rakkauden ja kosketuksen kaipuu. Ikääntyessä saattaa tulla kokemus, ettei kukaan enää kosketa. Uudessa parisuhteessa on tärkeää, että molemmat osapuolet hyväksyvät toistensa ystävät ja puoliset sekä entisen elämän. Hyväikäisten parisuhteessa kumppanuus korostuu, kun seksuaalisuus vähenee.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

-  Onko ikäihmisille paikkoja, joissa tavata?
-  Miten ympäristö tai omat lapset suhtautuvat uuteen kumppaniin?
-  Mitä ajattelet kumppaninhausta treffipalstoilta tai internetistä?
-  Tunnistatko rakkaushuujarin?

Hyvän elämän päätös

Jokainen meistä kuolee ja se on hyväksyttävä. Kuolemaan voi hyväikäisenä vammaisena naisena liittyä monenlaisia tunteita. Vamman tai sairauden johtaessa kuolemaan elämään voi liittyä myös pelko siitä, että ihmiset ympärillä hylkäävät tai toimintakyky menee kokonaan. Toisesta voi tuntua siitä, että mieluummin lopettaisi kaiken, kun siitä voi vielä itse päättää. Toinen taas haluaa elää jäljellä olevan ajan viimeiseen hetkeen asti.

 Taita tästä
 

Taita tästä

- paperille?
- kuoltuasi läheisesi voi ne löytää? Oletko kirjoittanut salasanaja
 - Oletko tallentanut henkilökohtaisia tietojasi paikkaan, josta
 - Mikä sinua on silloin eniten auttanut?
 - Oletko kohdannut ystävän tai perheenjäsenen kuoleman?
 - Miten auttaa kuolemaa tekevää läheistä?
 - Millaisena haluat ihmisten muistavan sinut?
 - Mitä ajatuksia sinulla on oman elämän päättymisestä?

Kysymykset

Innostus

Ikääntyessä arjen ajankäyttö muuttuu. Aikaa ja energiaa jää käytettäväksi moneen ennestään tekemättömään asiaan. Innostuminen on pulppuavaa energiaa, joka herättää uteliaisuuden johonkin uuteen, esimerkiksi opiskeluun, liikkumiseen tai käsitöiden ja kulttuurin pariin. Uudet harrastukset saattavat avata kokonaan uuden maailman, joka innostaa tekemään ja ottamaan selvää. Saatat jopa innostua asiasta, jonka olemassaolosta et tiennyt tai jostain sellaisesta, mihin et ole pitkän aikaan ehtinyt käyttää aikaa.

Taita tästä

Taita tästä

-  Salitko itsesi innostua?
-  Mitä harrastuksia sinulla on tällä hetkellä?
-  Oletko löytänyt tai innostunut jostain uudesta asiasta?
-  Mikä oli viimeisin juttu, jonka onnistuit tekemään, vaikket uskonut pystyväsi?
-  Mikä on ollut paras elämyksesi? Oliko se lukemasi kirja, matka, konsertti vai juhla?

Kysymykset

Apuvälineet osaksi arkea ja toimintakykyä

Ikääntyessä kaikkien vauhti hidastuu ja kehon liikkuvuus muuttuu. Motoriikka kömpelöityy ja oppiminen hidastuu. Myös eri aistien heikkeneminen on tyypillistä ikääntyessä. Kynnys uusien apuvälineiden käyttöönotolle on erityisen suuri heillä, jotka eivät ole aiemmin elämässään tarvinneet apuvälineitä. Uusi apuväline kannattaa ottaa käyttöön ennen kuin sen käyttäminen on välttämätöntä, jotta siihen ehtii tottua ja sen käytön oppia. Uusi apuväline voi antaa myös enemmän sisältöä, puhtia ja voimaa arkeen sekä mahdollisuuksia toimia entistä itsenäisemmin.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

-  Odotatko jotakin apuvälinettä erityisen innoissasi?
-  Mitä apuvälineet sinulle mahdollistaisivat?
-  Miten koet uudet apuvälineet?
-  Huolestuttaako hyväikäisyys sinua jotenkin uusien apuvälineiden näkökulmasta?

Arki

Toimintakyvyn heikkeneminen ja rajoittuneisuuden kokemus

Ikääntyminen vaikuttaa väistämättä toimintakykyyn: kävely vaikeutuu, tasapaino huononee, lihasvoima katoaa, sorminäppäryys vaikeutuu, näkö ja kuulokin voivat heikentyä sekä lääkkeiden määrä kasvaa. Tämän vuoksi hyvä terveydenhoito on tärkeää. Toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttaa surun ja harmin tunteita siitä, ettei kykene johonkin sellaiseen asiaan, jota haluaisi tehdä tai on pystynyt aiemmin tekemään. Rajoittuneisuuden kokemus voi vaikuttaa myös itsetuntoon ja turhauttaa.

Rusetti ry 

Taita tästä

Taita tästä

Rusetti ry 

Kysymykset

Arki

-  Koetko, että toimintakykysi muutos on vaikuttanut, esimerkiksi mielialaasi, ihmissuhteisiisi tai muuten elämääsi?
-  Miten käsittelet rajallisuuden kokemuksi ja siihen liittyviä tunteita?
-  Pystytkö vaikeuksitta käyttämään terveyspalveluja? Oletko saanut apua toimintakyvyn heikkenemiseen?

Edunvalvontavaltuutus

Edunvalvontavaltakirjalla (EV) annat jollekin toiselle luvan hoitaa asioitasi sitten, kun itse et enää pysty. Valtakirjassa voit, määritellä kuka asioitasi hoitaa, mitä asioita hän saa hoitaa ja miten niitä tulee hoitaa. Valtakirja kannattaa tehdä ajoissa, vaikka sille ei juuri nyt olisikaan tarvetta. EV sisältää mm. seuraavat asiat: valtakirjan laatija, valtuutettu ja määräys, jonka mukaan valtuutus tulee voimaan. Valtuutettu hakee edunvalvontavaltuutusta, kun laatija ei enää kykene huolehtimaan asioistaan.

Taita tästä

Taita tästä

-  Oletko pohtinut, kenet voisit valtuuttaa hoitamaan asioitasi, jos et siihen jossain vaiheessa enää itse pysty?
-  Tiedätkö mitä eroa on edunvalvojalla ja edunvalvontavaltuutuksella?
-  Onko sinut valtuutettu hoitamaan jonkun läheisesi asioita?
-  Miltä tuntui, kun läheisesi ei enää kyennyt itse hoitamaan asioitaan?

Kysymykset

Testamentti

Testamentilla voit määrätä miten omaisuutesi eli jäämistösi jaetaan kuolemasi jälkeen. Se on tehtävä tarkasti laissa säädetyllä tavalla. Testamentin voi tehdä itse tai kääntyä lakimiehen puoleen ja se laaditaan pääsääntöisesti kirjallisesti. Testamentti tulee allekirjoittaa kahden todistajan läsnäollessa. Mikäli toimintarajoite estää testamentin kirjallisen allekirjoittamisen, on mahdollista, että sen laatii ja allekirjoittaa tekijän pyynnöstä toinen henkilö.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

 Onko sinulla testamentti? Oletko pohtinut testamentin kirjoittamista? Tiedätkö, millaisia erilaisia testamentteja on olemassa? Tiedätkö, miten testamentin voi tehdä, ellei itse pysty sitä

kirjoittamaan?

Jos puoliso kuolee?

Puolison kuolema on aina yllättävä ja surullinen asia ihmisen elämässä. Vammaisen naisen elämään se voi vaikuttaa erityisen radikaalisti, jos puoliso on toiminut avustajana tai hoitanut paljon kodin töitä. Puolison kuolemalla voi olla myös suuret taloudelliset ja sosiaaliset vaikutukset. Se voi ajaa köyhyyteen ja tuoda mukanaan yksinäisyyttä tai huolen yhteisten ystävyssuhteiden säilymisestä. Ilman puolisoa voi tulla yksinäinen olo eikä kuitenkaan halua tavata vanhoja ystäviä, vaikka tulisikin kutsutuksi.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

 Kuka minua auttaa puolison kuoltua? Kuka hoitaa sellaiset kodin askareet, joihin en itse pysty? Miten selvään taloudellisesti? Miten ylläpidän suhteita ystäviin tai muihin läheisiin?

Puolison kuoleman jälkeen?

Arki

Ikääntymisen muutokset osana elämää

On hyvä tiedostaa, että ikääntyminen tuo muutoksia vammaisen hyväikäisen naisen toiminta- ja liikuntakykyyn. Näihin muutoksiin on tärkeää valmistautua ajoissa niin henkisesti kuin fyysisestikin. Tämä voi tarkoittaa muun muassa uusien apuvälineiden käyttöönottoa, henkilökohtaisen avun tarvetta taikka sen lisääntymistä sekä muiden palveluiden tuloa osaksi arkea. Vaikka ikääntyminen tuntuu haastavalta, se avaa myös uusia mahdollisuuksia ja näkökumia elämään. Hyväikäisellä on elämän varrella kertynyttä kokemuksesta ja osaamista, joka auttaa selviytymään ikääntymisen muutoksista.

Rusetti ry 

Taita tästä

Taita tästä

Rusetti ry 

Kysymykset

Arki

Mitä mahdollisuuksia ikääntyminen avaa sinulle? 

Missä/ miten voin hyödyntää elämäni aikana kertynyttä osaamista 

Joko omassa elämässäni tai muita tukieksani?

Mihin muutatan sitten, kun en enää pärjää nykyisessä kodissani? 

Mitä apuvälineitä tai apua voin saada? 

Mitkä muutokset vanhuudessa harmittavat? 

Arki

Iloa arkeen

Arjen onnellisuus voi koostua pienistä jutuista. Piristystä arkeen voi tuoda hymy avustajalta, kivat vaatteet, ystävän puhelu tai hyvä ruoka. Hyväikäisenä vammaisena naisena joutuu kohtaamaan arjessaan paljon eriarvoisuutta, byrokratiaa ja riittämättömiä palveluja. Nämä kaikki voivat painaa mieltä. Jokaisen arjessa ja elämässä on kuitenkin hyviä hetkiä, jotka auttavat jaksamaan. Hyvien hetkien näkeminen vaatii vain sen, että niihin kiinnittää huomiota. Kun niitä löytää, arki on monella tavalla valoisampaa.

Rusetti ry 

Taita tästä

Taita tästä

Rusetti ry 

Kysymykset

 Mikä oli tämän viikon paras hetki?

 Mistä ruosta, kahvista tai herkusta nautit eniten?

 Millainen musiikki saa sinut hyvälle tuulelle?

 Miten hemmottelet itseäs?

Arki

Pukeutuminen

Vaatteilla on mahdollisuus tukea omaa identiteettiä ja ilmaista itseään. Hyväikäisenä vammaisena naisena voi toisinaan kohdata ongelmia, esimerkiksi vaatteiden tai alusvaatteiden huonossa istuvuudessa. Arjessa voi olla vaikeuksia vaatteiden pukemisessa ja riisumisessa. Kehon ja toimintakyvyn muutokset voivat turhauttaa ja ahdistaa. Onneksi vaatteisiin voidaan tehdä erilaisia vartalon mukaisia korjauksia. Lisäksi erilaiset apuvälineet voivat tarjota toimivia ratkaisuja pukeutumisen helpottamiseen. Avun pyytämistäkään ei tarvitse hävetä. Itselle mukavien ja kauniiden vaatteiden löytäminen voi parantaa itseluottamusta ja antaa energiaa.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

Mikä on lempiwaatteesi ja miksi? 

Oletko kokeillut mukautettuja vaatteita, käyttänyt apuvälineitä tai 

avustajaa pukautumiseen? Mitä se tuntui?

Onko vaatemakusi muuttunut paljon ajan myötä? 

Anna paras pukautumisvinkkisi! 

Arki

Merkityksellinen tekeminen

Ikääntyvän ihmisen hyvä arki rakentuu useista toisiaan tukevista tekijöistä. Kyse on terveyden kokonaisuudesta, jossa fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat tasapainossa. On tärkeää, että päivässä on rytmi ja tarkoitus. Harrastukset, kulttuuri ja käsillä tekeminen tuovat sisältöä päiviin. Vaikka ikää tulee, on oltava mahdollisuus oppia uutta ja ylläpitää opittuja taitoja. Merkitystä arkeen tuovat lisäksi arjen pienet tai suuret ilot ja rutiinit.

Rusetti ry 

Taita tästä

Taita tästä

Rusetti ry 

Kysymykset

-  Mikä saa sinut joka päivä heräämään aamuun?
-  Millaisia uusia taitoja olet opetellut?
-  Oletko tutustunut netin kiehtovaan maailmaan?
-  Millaisista rutiineista päiväsi koostuu?

Arki

Arki

Hoitotahto

Hoitotahto on kirjallinen asiakirja, jolla voit määrätä hoidostasi, jos et itse pysty enää ilmaisemaan tahtoasi. Hoitotahdon on hyvä olla läheisten ja hoitavan henkilökunnan tiedossa. Hoitotahdon voi tehdä sähköisesti OmaKanta-palveluun. Siitä voit tehdä itsellesi myös lomakkeen lompakossa tai kassissa kuljetettavaksi. Hoitotahdon laatiminen edellyttää, että henkilö ymmärtää hoitotahdon sisällön ja merkityksen tarpeeksi hyvin.

Rusetti ry 

Taita tästä

Taita tästä

Rusetti ry 

 Oletko koskaan pohtinut hoitotahdon laatimista?
 Tiedätkö, miten se tehdään?
 Tiedätkö, minnkäläisiä asioita haluaisit osaksi hoitotahtoasi?

Kysymykset

Arki

Kehon toiminnot: Virtsankarkailu

Virtsankarkailu eli virtsainkontinenssi on yleistä ja tavanomaista hyväikäisillä naisilla. Sitä esiintyy 40–60-vuotiaista naisista 20 %:lla ja yli 70-vuotiaista jopa puolella. Virtsankarkailu voidaan jaotella ponnistus-, pakko-, sekamuotoiseen ja ylivuotinkontinenssiin. Avun pyytäminen virtsankarkailuun voi aluksi tuntua kiusalliselta, mutta sitä ei kannata hävetä. Rakon toiminnan hallintaan ja virtsankarkailuun on saatavilla hyviä lääkkeitä sekä hoitotarvikkeita.

Taita tästä

Taita tästä

-  Miten ottaa virtsankarkailu puheeksi? Uskallatko pyytää apua?
-  Miten päästä yli omasta nolouden tunteesta?
-  Tiedätkö, miten harjoittaa lantionpohjan lihaksia?
-  Oletko löytänyt hyvän lääkityksen, hoitotarvikkeen tai hoitokeinon?
-  Ovatko inkontinenssialushousut tutut?
-  Uskallatko poistua kotoa? Jos se tuntuu vaikealta, miten asiaa voitaisiin helpottaa?

Kysymykset

Vaihdevuodet osana elämää

Varsinaiset vaihdevuodet osuvat keskimäärin 45–55 vuoden ikään. Oireet ovat yksilöllisiä ja voivat jatkua useita vuosia ennen ja jälkeen kuukautisten loppumisen. Vaihdevuosioireet ovat kehon luonnollinen merkki uudesta elämänvaiheesta ja johtuvat hormonaalisesta muutoksesta. Vaihdevuosioireita ovat muun muassa alakuloisuus, ärtyneisyys, masentuneisuus, unettomuus, itsetunnon puute, aloitekyvyttömyys, seksuaalinen haluttomuus ja hikoilu yhdessä tai erikseen. Oireet ovat normaali osa elämää. Vaihdevuosiin on suhtauduttu hyvinkin vähättelevästi. Apua saa lääkäriltä ja muilta terveydenhuollon ammattilaisilta.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

-  Onko sinulla riittävästi tietoa vaihdevuosioireista?
-  Onko jotain sellaista erityistä, josta olisit toivonut puhuttavan, mutta kukaan ei ole puhunut?
-  Oletko saanut apua tai hoitoa vaihdevuosioireisiin?
-  Jaa parhaat vinkit vaihdevuosioireisiin.

Ravitsemuksen merkitys

Vammaisten henkilöiden ravitsemus ei eroa vammattomien henkilöiden ravitsemussuosituksista. Kuitenkin eri vammat, toimintakyvyn ja sairauden tuomat rajoitteet asettavat erilaiset lähtökohdat energiantarpeen määrittelyyn. Monipuolisella ravinnolla voidaan vaikuttaa myös toimintakyvyn ylläpitoon ja hyvinvointiin. Hyväikäisillä energiankulutus pienenee, koska liikkuminen vähenee ja lihassmassan määrä pienenee. Tällöin usein myös syödyn ruoan määrä vähenee, jolloin riittävän ravinnon saanti vaarantuu. Iän myötä riittävä, monipuolisen ravinnon ja proteiinien saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lisäksi yhdessä syöminen vahvistaa ihmissuhteita ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta.

 Taita tästä
 

Taita tästä

-  Syötkö monipuolisesti? Saatko riittävästi proteiinia, kuituja, vitamiineja ja kasviksia?
-  Mikä on lempiruokasi? Teetkö ruokasi itse?
-  Kenen kanssa söit viimeksi? Mistä jutteilitte?
-  Kerro omat vinkit monipuolisesta ravinnosta

Kysymykset

Liikettä elämään

Hyväikäisten liikuntasuosituksissa painotetaan lihasvoimaa ja tasapainoa kaatumisen riskin vähentämiseksi. Soveltavan liikunnan suosituksissa painotetaan liikehallintaa ja lihaskuntoa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Liikkuminen ehkäisee sairauksia, hoitaa ja kuntouttaa, kohentaa fyysistä kuntoa ja auttaa jaksamaan. Reipasta liikuntaa suositellaan tehtäväksi 2 h 30 min viikossa. Aika puolittuu, kun tekee raskasta liikuntaa. Kaikella liikkeellä arjessa on positiivisia vaikutuksia! Liikkuminen on paljon muutakin kuin urheilua. Sitä tehdään oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan. Myös riittävä lepo pitää muistaa.

Taita tästä

Taita tästä

 Mitä haasteita liikunnan harrastamiseen liittyy? Mikä liikunnassa on parasta? Minkä tehoista liikuntaa harrastat? Mitä liikuntaa harrastat?

Kysymykset

Päihteet ja hyväikäisyys

Vammaisten henkilöiden päihteiden käytön kohdalla ongelmaksi voi muodostua myös sekakäyttö. Käytössä voi olla lääkitys, joka reagoi yhdessä alkoholin kanssa. Nämä ongelmat ovat usein vaikeasti tunnistettavia. Vammaisten henkilöiden on myös valtaväestöä vaikeampaa hakeutua avun piiriin, koska heidät nähdään monesti palveluissa ensisijaisesti vammaisena eikä muita elämän haasteita välttämättä tunnisteta. Lisäksi kaikki päihdepalvelut eivät ole esteettömiä ja saavutettavia. Toisaalta palveluasumisessa saatetaan rajoittaa asukkaan alkoholin käyttöä.

Taita tästä

Taita tästä

-  Uskallatko puhua omasta päihteiden käytöstäsi?
-  Onko elämässäsi ihmisiä, joille puhua, jos oma päihteiden käyttösi huolestuttaa?
-  Tiedätkö mistä saisit apua? Ovatko palvelut sinulle saavutettavia?
-  Oletko pohtinut miten ottaa asia puheeksi, jos läheisen päihteidenkäyttö huolestuttaa?

Kysymykset

Olen suojelun arvoinen

Vammaisen nainen kokee todennäköisimmin fyysistä-, henkistä- tai seksuaalista väkivaltaa. Usein tekijänä on hänen läheinen ja riski olla väkivallan kohteena on 2–5 kertainen verrattuna vammattomiin. Kehitysvammaisen naisen kohdalla riski on 4–10 kertainen. Avustamiseen liittyvä fyysinen kontakti lisää väkivallan ja hyväksikäytön riskiä. Vammaisen nainen voi olla taloudellisesti tai henkisesti riippuvainen väkivallan tekijästä, jolloin hän ei välttämättä kerro itseensä kohdistuvasta väkivallasta kenellekään.

Taita tästä

Taita tästä

-  Onko sinulla joku, jolle puhua, jos sinuun kohdistuu väkivaltaa?
-  Oletko osallistunut vammaisten naisten itsepuolustuskurssille?
-  väkivallalta?
-  Miksi itsensä puolustaminen on tärkeää? Miten puolustautua väkivallan, muodot? Oletko kohdannut väkivaltaa arjessasi?
-  Tunnetko erilaiset väkivallan, kuten lähisuhde- tai institutionaalisen

Kysymykset

Kipu osana arkea

Ikääntyminen tuo usein mukanaan kipuja, jotka tulevat vamman tai sairauden tuomien kipujen lisäksi. Tämä yllättää monet. Hyväikäisiä ei useinkaan kuntouteta enää yhtä tavoitteellisesti kuin nuorempia naisia. Tämä on lääkinnällisessä kuntoutuksessa epäkohta, koska ikääntyessä henkilö tarvitsisi jopa intensiivisempää kuntoutusta toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Lääkkeiden lisäksi on olemassa lääkkeettömiä keinoja kivun hoitoon, esimerkiksi rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset, vertaistuki ja erilaiset terapiamuodot.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

-  Mikä kipuihin auttaa?
-  Voiko kipuihin itse vaikuttaa?
-  Ovatko kivut päivittäisiä?
-  Voiko kivun kanssa oppia elämään?
-  Mihin kaikkeen kipukokemuksesi vaikuttavat? Ovatko
- kipukokemukset vaikuttaneet, esimerkiksi ihmisuhteisiksi?

Muistisairaus ja hyväikäisyys

Muistisairaus heikentää vähitellen muistia ja muita ajattelun taitoja, kuten keskittymistä, kielen käyttöä tai arjen suunnittelua. Yleisimpiä ovat Alzheimer ja verisuoniperäiset muistisairaudet. Muistisairaudet ovat yleisimpiä hyväikäisillä ihmisillä. Vaikka muistisairautta ei useimmiten voida parantaa, paljon voidaan tehdä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi. Varhainen tunnistaminen, lääkitys joissain tapauksissa, liikunta, aivojen aktivointi, hyvä ravinto ja sosiaaliset suhteet auttavat elämään täysipainoista elämää pitkään. Jotkut sairaudet, kuten Parkinsonintauti ja MS-tauti, voivat aiheuttaa muistin heikkenemistä. Väsymys ja ikä vaikuttavat myös muistiin, joten aina ei ole kyse muistisairaudesta.

Taita tästä

Taita tästä

 Tiedätkö, mitkä ovat tyypillisiä muistisairauden oireita?

alkaessa heiketä?

 Oletko keskustellut läheistesi kanssa siitä, miten toimia muistisi

 Tiedätkö, miten muistiterveyttä voi yrittää ylläpitää?

 Oletko ajatellut omaa muistiterveyttäsi?

Kysymykset

Mielen hyvinvointi hyväikäisenä

Mielenterveys on arjen voimavara, terveyttä ja toimintakykyä sekä kykyä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita (MIELI Suomen Mielenterveys ry). Vammainen nähdään usein vain rajoitteidensa kautta, eikä muita haasteita välttämättä tunnisteta. Vammainen saattaa pudota kokonaan palveluiden ulkopuolelle, koska eri palveluntuottajat eivät kommunikoi keskenään riittävästi. Vammaispalveluissa ei ole tietoa mielenterveyspalveluiden saavutettavuudesta eikä esteettömyydestä. Siksi vammaisia ei ohjata kyseisten palveluiden pariin. Mielenterveydestä aiheena on vaikea puhua eikä kaikilla ole ihmisiä, joille puhua.

Taita tästä

Taita tästä

-  Tiedätkö mitä ovat mielenterveyshäiriöt tai mielenterveyden käsit?
-  Millaisista asioista sinun mielenterveytesi koostuu?
-  Onko itselläsi kokemusta psykoterapiasta?
-  Uskallatko puhua mielenterveydestä läheisten kanssa?
-  Mistä olet saanut apua mielenterveyden hoitoon?

Kysymykset

Kehon toiminnot: Suolen ja vatsan toiminta

Suolen toiminnan häiriöt voivat liittyä moniin eri vammoihin, kuten MS-tautiin ja selkäydinvammaan. Ne johtuvat usein aivojen ja selkäytimen välisistä toiminnan häiriöistä. Niin sanotun neurogeenisen suolen vajaatoiminnan oireita ovat ummetus, ripuli ja ulosteen karkaaminen. Ikääntyessä liikunnan ja ruokahalun vähentyminen ja lääkityskin saattavat vaikeuttaa vatsan toimintaa. Riittävä kuidun, liikunnan ja nesteiden saanti auttavat suoliston hyvinvointia. Sitä voi helpottaa myös lääkityksellä. Vatsan toimittamiseen on saatavilla lisäksi erilaisia apuvälineitä ja hoitotarvikkeita.

Taita tästä

Taita tästä

Kysymykset

 Mitkä ovat sinun keinosi helpottaa vatsan oloa? Oletko huomannut eroa toimintakyvyssäsi, kun vatsa

toimii tai ei toimi?

 Oletko jättänyt osallistumatta joihinkin tapahtumiin, kun

pelkäät vahinkoa?

Kehon toiminnot: Jalkojen turvotus

Jalkojen turvotus on tyypillinen vaiva silloin, kun henkilö istuu paljon ja liikkuu vähän. Erilaiset sairaudet ja vammat sekä jotkut lääkkeet aiheuttavat myös raajojen turvotusta. Turvotus voi myös viitata laskimoiden vajaatoimintaan, sydämen tai munuaisten ongelmiin taikka muihin sairauksiin. Korkea ilman lämpötila ja ruoan suolapitoisuus sekä alkoholi voivat myös lisätä turvotusta. Turvotusta ehkäisee tai sitä helpottaa, esimerkiksi riittävä nesteen juominen päivän aikana, liikunta, tukisukat ja se, että jalat saa sängyssä maatessa koholle.

Taita tästä

Taita tästä

-  Aiheuttaako jalkojen turvotus kipua tai muutoksia toimintakykyysi?
-  Mitä keinoja sinulla on jalkojen turvotuksen hoitoon?
-  Mitä ajatuksia jalkojen turvotus herättää?

Kysymykset

Keho ja itsearvostus

Oman kehon hyväksyminen ja arvostaminen on tärkeää hyvän itsetunnon säilyttämisessä. Ikääntyessä kehossa tapahtuu paljon muutoksia. Esimerkiksi iho rypistyy ja kehon koko saattavat muuttua. Tämä ei kuitenkaan poista kaikkea sitä hyvää ja arvokasta, mitä kehossamme on. Välillä on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitä hyvää ja kaunista löydät kehostasi hyväikäisenä vammaisena naisena, ja muistella, mitä kaikkea kehosi on elämänpolullasi käynyt läpi.

Taita tästä

Taita tästä

-  Mistä olet kehossasi nykyään ylpeä?
-  Saavatko pienet asiat, kuten korvakorut, huulipuna ja hajuvesi tuntemaan olosi kauniiksi?
-  Mikä on paras kehu, minkä olet saanut ja mitä se sinulle merkitsee?
-  Onko hyväikäisyys tuonut mukanaan iho-ongelmia? Minkälaisia vinkkejä antaisit kehon ja ihon huoltoon?

Kysymykset