



ELÄMÄNKULKU

Krista Puustinen

KASO
2020

Aikuisuus



Aikuisen psyykkinen kehitys

- Temperamentti vaikuttaa myös aikuisen elämässä
- Aikuisuuden kehitystehtävät:
 - Varhaisaikuisuus
 - Parisuhde: muodostuminen ja vakiinnuttaminen. Perheen perustaminen ja lasten kasvattaminen. Työuran aloittaminen. Yhteiskunnan toimintaan osallistuminen. Sosiaalisten verkostojen löytäminen
 - Keski-ikä
 - Parisuhteen ylläpitäminen. Lasten kasvattaminen itsenäisiksi omaan elämäänsä. Työuran luominen ja ylläpitäminen. Vapaa-ajan toimintaan osallistuminen. Vanhenemisen hyväksyminen. Omien vanhempien vanhenemisen hyväksyminen.
- Parisuhde
- Perheen elämänkaari
- Työelämä

Keskustelutehtävä

Mitkä asiat tuovat
voimavaroja ja iloa
parisuhteeseen?



Vammainen ihminen aikuisena

- Myös vammaisen ihmisen aikuisuuden kehitystehtävien toteutumisesta täytyy huolehtia
 - Kaikki taidot eivät ole välttämättä kehittyneet samalle tasolle kuin muiden samanikäisten
 - Haaveet ja toiveet voivat olla kuitenkin ihan samat kuin muillakin nuorilla aikuisilla
- Itsenäistyminen
 - Apua arjen toiminna
- Opiskeluun ja työntekoon samat oikeudet kuin muillakin
 - Tänä päivänä mahdollisuudet parantuneet, mutta silti kaikki halukkaat eivät vielä työllisty

Ikääntyminen



Ikääntyminen

- Ikääntyvä, ikääntynyt, ikäihminen, seniori, seniorikansalainen, vanhus ja kolmasikälainen
- Lain mukaan alkaa 65 vuoden iässä
- Psykologiassa katsotaan alkavan eläkkeelle siirtymisen aikoihin
 - Roolin muutos, arkielämän muutos
- Kokemus vanhenemisesta on yksilöllinen
- Kolmas ja neljäsikä käsitteet
 - Kolmasikä eläkkeelle siirtminen → vanhuuden alku
 - Neljäsikä → todellinen vanhuus
- Suomessa ikääntyminen on haaste kansantaloudellisesti nyt ja tulevaisuudessa
- Suuret ikäluokat syntyivät 1946-1950 (yli 100 000 lasta vuosittain)
 - Nykyisin alle 50 000 lasta vuosittain (* vuonna 2019 syntyi Suomessa 45 613 lasta)

Tehtävä:
Miten nykyaikana
suhtaudutaan
vanhenemiseen mediassa?
Mitä hyviä muutoksia
ikääntyminen tuo
ihmiselle?
Mitä yksinäisyys voi
merkitä ikääntyneelle?

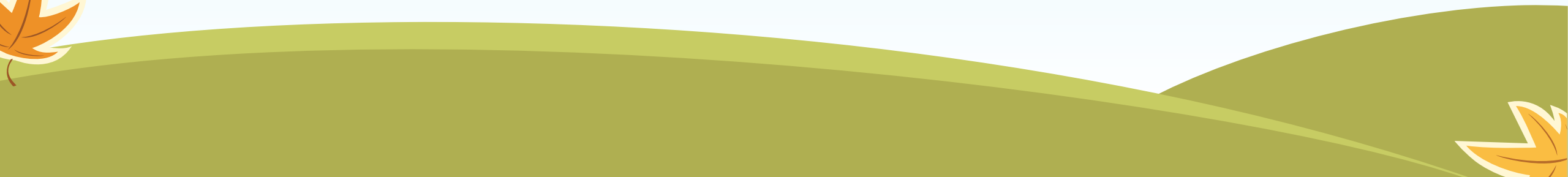


Tehtävä:
Millaisia mahdollisuuksia
ja haasteita väestön
ikääntyminen tuo
kasvatus-, sosiaali- ja
terveysalan ammatteihin
nyt ja tulevaisuudessa?





Vanhuuden kehitystehtävät

- Menetyksen kohtaaminen ja luopuminen
 - Uusien ihmissuhteiden luominen
 - Aktiivisuuden säilyttäminen
 - Elämän rajallisuuden tiedostaminen
 - Oman elämänkulun näkeminen osana isompaa kokonaisuutta
 - Persoonallisuuden yhdentyminen ja kuolemaan valmistautuminen
- 
- 
- 
- 
- 

Ikääntymisen aiheuttamat muutokset

- Biologiset muutokset
 - esim. ihon vanheneminen
- Perinnölliset tekijät
 - Näihin ei voi vaikuttaa
- Elintavat
 - Ravitsemus, päihteiden käyttö, fyysinen aktiivisuus, uni
- Elinympäristö
 - Turvallisuus, esteettömyys
- Muistin heikentyminen [Muistipuisto](#) [Myönteisen muistelun kortit](#)

Hyvä kolmas ja neljäs ikä

- Tavoite
 - Jokaisella pitää olla mahdollisuus kokea tämäkin elämänjakso hyväksi ja onnelliseksi ajaksi
 - Viettää tarpeiden ja toiveiden mukaan
- Mielen hyvinvointi
- Yksinäisyys
 - Turvattomuus, masennus, aiheuttaa univaikeuksia, tuottaa surua...

Tehtävä:
Mitä ikääntynyt itse,
lähiyhteisö ja lähihoitaja
voivat tehdä
ikääntyneiden kokemalla
yksinäisyydelle?



Tehtävä:
Kuvittele, millaista on
suomalainen vanhuus 2030-
luvulla tai silloin kun itse
olet vanha? Miten haluaisit
itseäsi kohdeltavan ja
hoidettavan, kun olet vanha?

Testaa
osaamistasi