

VANHENE VIISAASTI – ikäntyminen, päihteet ja mielen hyvinvointi

2.10.2017

Sisko Salo-Chydenius

TtM, kehittämiskoordinaattori

sisko.salo-chydenius@a-klinikka.fi

www.a-klinikka.fi/tietopuu/ika-paihteet-ja-mieli

www.a-klinikka.fi

Lainattaessa kirjoittaja mainittava, kiitos!

Teemat:

- ikääntyminen, päihteet, muisti ja mielen hyvinvointi
- paljonko on liikaa?
- pääsenkö, joudunko vai lähdenkö eläkkeelle?
- hyvä vanheneminen

TAVOITE on:

- lisätä ymmärrystä vanhenemisesta osana elämäntulkua
- pohtia vanhenemista, päihteiden käyttöä, muistia ja mielen hyvinvointia.

PRIMÄÄRINEN eli LUONNOLLINEN VANHENEMINEN

- vääjäämätön biologisten tekijöiden määrittämä, eri lajeille tyypillinen vanheneminen sisältää mm. erilaisia fysiologisia ja fyysisiä elintoimintojen ja motorisen suorituskyvyn ja kognitiivisia tiedonkäsittelyn muutoksia.

SEKUNDÄÄRINEN eli ULKOISTEN TEKIJÖIDEN AIHEUTTAMA VANHENEMINEN

- erilaisten sairauksien, elämäntapojen ja elinolosuhteiden vaikutus vanhenemiseen em. primäärisen vanhenemisen rinnalla.

IKÄÄNTYNEIDEN PÄIHDE-MUISTI- JA MIELENTERVEYSONGELMAT

mm. Heimonen & Pajunen 2011; Saarenheimo & Pietilä 2011

Terveys ja hyvinvointi on lisääntynyt – samoin alkoholinkäyttö, joka on arkipäiväistynyt – yhä useampi juo viikoittain – humalajuomisen lisäksi kohtuutta runsaampi käyttö (erityisesti naisten päihteidenkäyttö on lisääntynyt)

Yli 65-vuotiaiden vakavat mielenterveysongelmat eivät sinänsä ole lisääntyneet, mutta vanhuksilla on runsaasti lievempiä masennus- ja ahdistuneisuusoireita ja/tai päihteiden - lääkkeiden liika- ja riskikäyttöä, joita ei välttämättä lainkaan tunnisteta. Yksinäisyys - köyhyys?

Noin 15 – 18 % yli 65-vuotiaista näkee tulevaisuuden toivottomana tai melko toivottomana. Vanhukset tekevät itsemurhia selvästi muun ikäisiä enemmän.

Masennus ja muistisairausriskit kasvavat - psykososiaaliset kerrannaisvaikutukset? stigma?

Päihteidenkäyttö on ja tulemaan olemaan osa ihmisten elämää

- on myös syytä olettaa, että tämä osa tulevaisuudessa tulee
- suurenemaan.

Antti Maunu 2014: Ihminen sosiaalistuu terveyteen ja sairauteen, kuten päihteidenkäyttöön. Jos päihteillä täytetään merkityksellisyyden ja osallisuuden tarvetta, niin tarjoamalla näitä sosiaalisuuden kokemuksia paremmassa ja kestävämmässä muodossa voidaan ehkäistä ja hoitaa päihde- ja mielenterveysongelmia.

Terveen työkäisen alkoholinkäytön riskirajat

Kohtalaisen riskin raja

Miehet 14 annosta viikossa

Naiset 7 annosta viikossa

Korkean riskin raja

Miehet 23—24 annosta viikossa; 7 kerralla

Naiset 12—16 annosta viikossa; 5 kerralla

Haitaton alkoholinkäyttö = yksi annos joka toinen päivä

Todennäköisesti ei riskiä jos terve työkäinen nauttii nainen 0—1 ja mies 0—2 annosta alkoholia/vrk, mutta **ei joka päivä** - tämä ei ole turvaraja!

Suosituksset on tehty terveille! - mitään yleisohjetta ei voi antaa! Riskiraja on yksilöllinen!

Tärkeämpää kuin alkoholinkäytön määrä ja tiheys on yksilöllinen raja, joka muodostuu monesta tekijästä mm. kunto, sairaudet, lääkitys, mieliala, kulutushistoria, juomatavat ja tottumukset, päihteiden merkitykset, käytön hallinta, elämäntilanteet, riski- ja haavoittuvuustekijät kuten yksinäisyys, pelot, kipu, ahdistus yms.

Riskiraja on ehdottomasti motivoivaa neuvontaa edellyttävä raja!
EI TURVARAJA saatikka tavoite

Terveellä yli 60-vuotiaalla riskikäytön rajana on kansainvälisten gerontologisten suositusten mukaan 3- 4 annosta/vko (ei kerralla)

Audit: päihteidenkäytön kansainvälinen riskiraja + 60 on 4, kun se työikäisillä miehillä on 8 ja naisilla 6 pistettä.

Riskikulutus – kohtuutta runsaampi käyttö

- tarkoittaa suosituksen ylittämistä satunnaisesti
- ei välttämättä merkittävää haittaa
- tapaturmariski kasvaa, masennus, häpeä ja syyllisyys

Ongelmakäyttö = terveyshaitta

- toistuvasti yli suositusten/kerta tai vko kulutus
- moni juo tietämättään liikaa!
- epämääräisiä oireita mm. unettomuus, ahdistus, masennus, muistiongelmat, verenpaine, rytmihäiriö, tasapaino – huimaus yms.

Riippuvuus kehittyy pitkällisen juomisen seurauksena ja tarkoittaa pakonomaista käyttöä, vieroitusoireita, toleranssin kasvua ja juomisen jatkamista haitoista huolimatta. **Vakavia terveyshaittoja!**

Riippuvuus ikänäkökulmasta

- iän myötä riippuvuuden kehittyminen nopeutuu, koska elimistö haurastuu eli ikääntyminen on suklaarusina-ilmio
- päihteiden/lääkkeiden sietokyky heikkenee iän myötä
- krapula – vieroitusoireet voimistuvat
- elinajanodote on 6–18 v. muita lyhyempi
- kuoleman vaara kasvaa noin 2-3 x
- päihteiden/lääkkeiden väärinkäyttö voimistaa vanhenemisen kielteisiä vaikutuksia
- päihteistä saatu mielihyvä vähenee ikääntymismuutosten myötä
- kyky hyödyntää ravintoa heikkenee – vitamiinitarve säilyy!
- **riskit lisääntyvät:** esim. tapaturmat, somaattiset sairaudet, mielen terveys ja muisti.

Miten kohtuutta runsaampi alkoholin käyttö vaikuttaa?

- viinaa runsaasti juomalla ei tule viisaaksi, vaan sairaaksi

- **kognitiivinen toiminta vaurioituu etenkin lähimuisti ja toiminnanohjaus**
- **sairauksien riski kasvaa**
- yhteisvaikutukset ja ei-toivotut vaikutukset lääkkeiden kanssa?
- psykososiaaliset haittavaikutukset: masennus, häpeä, syyllisyys, väkivalta, taloudelliset ongelmat yms.
- fyysinen sairaus ja kipu lisäävät emotionaalista haavoittuvuutta
- sairaudet ja lääkitys voivat aiheuttaa masennusta

- elämän murheellisuus, yksinäisyys ja tuen puute voivat aiheuttaa alakuloa, johtaa depressioniin ja/tai päihteidenkäyttöön.

Päihteiden käytöstä aiheutunut muistisairaus- oireyhtymä

- kohtuukäyttö saattaa suojata muistisairauksilta? - liittyy usein vilkkaaseen sosiaaliseen elämään (terveystekijä)?
- jos ApoE4-geeni: suurkuluttajan riski sairastua on 7 x ja kohtuukäyttäjän riski 4x
- mitä enemmän alkoholia sen suuremmat vauriot (määrä ja juomatapa)
- vauriot suurempia naisilla
- alkoholi on paitsi nautintoaine myös neurotoksinen: aivoaineen kato, pikkuaivovaurio (koordinaatio, puheen motoriikka, vapina)
- tiamiinin puute, myös muut vitamiinit
- traumat
- sosiaalinen selviytyminen ja toimintakyky heikkenevät.

Miksi on tärkeää puhua päihteistä, muistista ja mielialasta?

- lievän masennuksen tai jo alakulon tai päihteiden käytön riski on yhtä suuri kuin vaikean – voidaan puuttua kevyinkin keinoin järjestämällä päivittäistä elämää ja turvaamalla riittävä hoiva, psykososiaalinen tuki, toimijuuden ja osallisuuden vahvistaminen
- vaaran merkkien kohtaaminen ja työstäminen on inhimillisen kärsimyksen ja lähimmäisyyden kannalta tärkeää, mutta myös kansantalouden kannalta merkittävää
- jatkuva alakulo ja päihteet lisäävät muistisairauksien ja raihnaistumisen riskiä.

Mielen hyvinvointi ikääntyessä? Myyttejä ja uskomuksia vanhuudesta:

- vain rappeutumista ja raihnaistumista
- sairastumisen riski kasvaa
- oppimiskyky vähenee: mikään ei saa muuttua?!
- alakulo valtaa
- elämän tarkoitus katoaa..

Mitä hyvää ikääntymisessä on? Mm. Saarenheimo 2016 Positive mental health of older people

Kun mieli vanhenee tapahtuu myös myönteisiä muutoksia:

- oppimisprosessien ja kokemusten myötä aivojen hermoverkko-yhteydet lisääntyvät - oppimiskyky säilyy: vaatii toistoa ja harjoittelua
- aivopuoliskot integroituvat paremmin- ratkaisukaavojen hyödyntäminen – viisaus – hiljainen tieto on tekemisen virtaa
- tunnejärjestelmä tasoittuu ja tunteiden säätelyjärjestelmä tehostuu
- kimmoisuus (kyky selviytyä vaikeuksista), hallinnan ja selvitymisen keinot (coping) lisääntyvät – mukautuminen
- ilmenee mm. päivittäisen elämän ongelmanratkaisu sujuvoituu, asioiden suhteellisuus selkiintyy, ristiriitojen ja epävarmuuden sietäminen lisääntyy – **tyyneys** (huumori, **sisu**), vaikka elämä koettelee.

Pääsenkö, joudunko vai lähdenkö eläkkeelle?

Jansson, T. 1982. Näkymätön lapsi. Helsinki: WSOY

Ellei joku satu tietämään mitä eläkkeelle pääseminen merkitsee, niin kerrotaan asia: kun ihminen tulee tarpeeksi vanhaksi, hän saa kaikessa rauhassa tehdä juuri mitä haluaa.

Aktiivinen kolmas ikä ihanne?

- kuluttaminen - vapaaehtoistyö – tuottavuus

Entäs jos olet vanha, väsynyt, köyhä ja sairas? ja kun olet 4.–5 iässä?

Koska suorittamisen saa lopettaa?

Pääsenkö, joudunko vai lähdenkö eläkkeelle?

Mikä muuttuu:

- ajankäyttö
- minäkäsitys pystyvänä, pätevänä, tarpeellisena jne.
- työhön kuuluvat etuudet ja oheispalvelut poistuvat
- talous ?! – verotus nousee – vähennykset poistuvat
- ihmissuhteet
- valta – vallattomuus – vallan ja kuuliaisuuden vaihtosuhte?
- yksin oleminen – yksinäisyys
- työmatka - liikkuminen
- elämänkulun siirtymävaihe – kriisi – tuen ja tiedon tarve?
- uusia mahdollisuuksia?
- ristiriitaisia, kenties ahdistavia ajatuksia ja tunteita elämän rajallisuudesta?

Elämänmuutos vaatii tietoista ajattelun ja toiminnan muutosta

- valmentautuminen ja varautuminen (info, esim. osa-aika-eläke?)
- harrastuksien ja mielenkiintojen – sopivien viiteryhmien etsiminen ajoissa ennen eläköitymistä: mitä vaihtoehtoja? (esim. vapaaehtoistyö, järjestötyö, isovanhemmuus, naapuriapu ..)
- toisiin turvautuminen – toisten auttaminen ovat terveystekijöitä!
- päivä- ja viikko-ohjelman suunnittelua: suoritettavat asiat ja voimaa ja iloa tuottavat asiat ja ihmiset (+ kotieläimet, luonto)
- myönteinen ajattelu, kiitollisuus ja toiveikkaus – mukautuminen
- mindfulness eli tietoinen tarkkaavaisuus ja hyväksyvä suhtautuminen ja myötätunto itseä kohtaan; ”poimi päivä”
- mielen hyvinvoinnin taitojen tutkiminen ja hankkiminen.

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvoinnin pitäminen yllä on yhtä tärkeää ja monella tavalla samanlaista kuin fyysisen kunnon vaaliminen

- vaatii opiskelemista ja säännöllistä harjoittamista - oppimis- ja kokemushistoriamme antaa meille vaihtelevia valmiuksia ja taitoja.

Mielen vireyttä, tasapainoa ja hyvinvointia voi jokainen pitää yllä ja edistää monin eri tavoin!

Usein siihen tarvitaan toisten apua.

Mielen hyvinvoinnin kulmakivet

Aivoterveyyden vaaliminen: digitalisaation hallinta - kognitiivinen ergonomia, liikunta, ravitsemus, mieliala, uni ja sosiaaliset suhteet

Mielen taidot: kyky tyyntytellä itseä, kyky sietää ajoittaista epämukavuutta, valmius hyväksyä se mikä jo on tapahtunut, valmius päästää irti turhasta murehtimisesta, kyky tietoiseen läsnäoloon, myötätunto itseä ja muita kohtaan, sisu?

- toimijuuden tunto (mm. mahdollisuus tehdä itseä ja omaa elämää koskevia valintoja)
- mukautuminen (valikointi, optimointi, kompensointi)
- selviytyminen, koherenssin tunne (Antonovsky: ennakoitavuus, hallittavuus ja merkityksellisyys; elämän tarkoituksellisuus)
- koettu terveys – ruumiin hyvinvoinnista huolehtiminen
- voimavarat, tuki ja resurssit – sosiaalinen kanssakäyminen
- toivo – vanhakin ihminen suuntautuu tulevaisuuteen!

Selviytymistä ja ongelmien ratkaisua tukevat:

- myönteisyys – kyky nähdä valoa
- toiveikkaus
- kyky olla kiitollinen
- kauneuden kokemukset
- merkityksellisyyden, yhteisyyden, läheisyyden ja osallisuuden kokemukset
- mukautuminen muutoksiin: avun ja tuen vastaanottaminen
- haavoittuvuuden, surun ja kärsimyksen sietäminen ja myöntäminen
surun kokemus kestää oman aikansa tai jatkuu, ei tarvitse päästä yli tai selviytyä.

Mitä päihteidenkäytön tilalle?

Toimintamahdollisuuksia ja osallisuutta edistää kunnioittava kumppanuus ja jaettu asiantuntijuus: ihminen tunnustetaan toimijuutensa ja haavoittuvuutensa omistavana

- nähdään ikääntyneen elämäkokemus, viisaus ja voimavarat
- toimijuuden tukeminen (toimijuuden tunto = mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin)
- välittäminen ja myötätunto – kannattelu
- huomion kiinnittäminen elämän tarkoitukseen ja siihen mitä vielä on jäljellä

- **tämänhetkisten polttavien käytännön ongelmien ratkaiseminen:** asuminen, turvallisuus, yksinäisyys, kipu, pelot yms.
- mikä toimivaa - mikä ei toimi – miten toimimalla muutetaan?
- ajankäytön suunnittelu päivä- ja viikko-ohjelma esim. tehtävät ja suoritettavat asiat, mukavat ja voimaa antavat tapahtumat ja ihmiset = tasapaino, rytmi ja harmonia.

Toimijuus, haavoittuvuus ja mielen hyvinvointi

Toimijuus ja haavoittuvuus yhdistävät meidät ihmisinä. Kokonaisuudessa ovat läsnä ihmisen elämänhistoria, nykytilanne ja ennakoitu tulevaisuus.

Millaisena tulevaisuus näyttäytyy: mitä ihmisen tulisi kyetä, osata, voida, haluta, täytyä ja tuntea?

Mitä asioita pitää osata jne., että päivittäinen elämä sujuu?

Mitä pitäisi muuttaa? Miten tulisi toimia? Mihin on hyvä mukautua tai sopeutua? Mistä saa apua ja tukea? Mikä tukee, vähentää haittoja, lohduttaa/rauhottaa, tuottaa voimaa ja iloa?

Mitä hyvää on odotettavissa tulevaisuudessa - sisältääkö tulevaisuus vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia?

Mistä saa apua ja tukea?

Esim.

- terveyskeskus – paihdepoliklinikka
- Mielenveysseura, Mielenveyden keskusliitto
- Suvanto ry Turvallisen vanhuuden puolesta
- Pilke- ryhmät
- palvelukeskukset
- netistä mm. Päihdelinkki, Tietopuu erityisteema
Ikääntyneiden päihde- ja mielenveysstyö,
selvasti-hyva-ika; Mielenveysstalo
- hankkeet ja projektit esim. Uusi alku

- Lähteet:** Eskola, A. 2016. Vanhuus. Helpottava, huolestuttava, kiinnostava. Tampere: Vastapaino.
- Gilbert, P. 2015. Myötätuntoinen mieli – uusi näkökulma arjen haasteisiin. Helsinki: Basam Books
- Heimonen, S. & Fried, S. 2015. Vanhuuden mieli. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita.
- Jyrkämä, J. 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa Näslindh-Ylispangar, A. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy. 143 – 152.
- Kaskela T. & Pitkänen, T. & Solin, P. & Tamminen, N. & Valkonen, J. & Kaikkonen, R. 2017. Psykykinen kuorimittuneisuus ja elämänlaatu 60–85-vuotiailla. www.a-klinikka.fi Tietopuu: Tutkimussarja 2/2017: 1-15
- Kopakkala, A. 2009. Masennus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Mazzarella, M. 2010. Matkalla puoleen hintaan. Eläkkeellä olemisen taidosta. Helsinki: Tammi.
- Myllyviita, K. 2016 Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.
- Mönkkönen, K 2007. Vuorovaikutus – dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Partanen, A. & Holmberg, J. & Inkinen, M. & Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: SanomaPro.
- Pikkarainen, A. 2013. & 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja I & II. Jyväskylä: JAMK.
- Saarenheimo, M. 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Saarenheimo M. 2012. Muistamisen vimma. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Saarenheimo, M. & Pietilä M. (toim.) 2011. MielenMuutos masennuksen hoidossa. Mielialaongelmista kärsivien ihmisten psykososiaalinen tukeminen. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sarvimäki, A. & Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.
- Taskinen, S. 2016. Hyvillä mielin eläkkeelle. Opas työelämän jälkeiseen aikaan. Helsinki: Aula & Co.
- Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Warpenius, K. & Holmila, M. & Tigerstedt, C. (toim.) 2013. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Helsinki: THL, 63-76.