

Mielen hyvinvointi tuo voimia ikääntyessä

Suurimmalla osalla ikäihmisistä mielenterveys, mielen hyvinvointi on hyvä. Useimmiten kun puhumme mielenterveydestä, kääntyvät ajatukset aivan liian usein mielenterveyden häiriöihin. Psykkinen ja mielen hyvinvoinnin viittaa kuitenkin niihin voimavaroihin ja kykyihin, joita meille kehittyy elämämme aikana.

Mielenterveys ei tarkoita vain sitä, että emme sairasta. Mielenterveys on monien asioiden summa. Joskus elämä tuo suuria kriisejä ja katastrofeja. Emme pysty estämään niitä, mutta voimme opetella taitoja, joilla vaikutamme siihen miten suhtaudumme kriiseihin. Psykkinen joustavuus tai vastustuskyky voi pitää meidät henkisesti koossa, vaikka koemme pahojakin iskuja.

Ikäihmisten fyysisestä toimintakyvystä puhutaan paljon, mutta vähemmän kiinnitetään huomiota mielenterveyteen – mielen hyvinvointiin. Myöskään mielenterveyden ongelmia ei hoideta riittävästi. Ikäihmisten mielenterveyden häiriöt ovat alidiagnosoituja eikä yli 65-vuotiaille ole riittävästi mielenterveyspalveluita. Osa palveluaukoista johtunee siitä, että ikäihmisten mielenterveysongelmista ei ole yksinkertaisesti riittävästi osaamista peruspalveluissa.

Monet mielenterveyden häiriöt sekoittuvat muistihäiriöihin tai toisinpäin. Osa oireista pidetään normaaleina, iän myötä tulevana. Ikäihmisiä kohtaavien ammattilaisten olisi olennaista pystyä erottamaan akuutit mielenterveyden häiriöt esimerkiksi mielialan laskusta tai lääkkeiden ja alkoholin aiheuttamista sekavuustiloista.

Suomen Mielenterveysseurassa on alkanut kehittämishanke, ”Mirakle – mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville”, jossa muun muassa kehitetään vapaaehtoistyön voimin erityyppisiä ryhmiä. Sen lisäksi tullaan tuottamaan ikäihmisten kanssa yhdessä tietoa ja materiaaleja, joista saa vinkkejä oman mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Näistä materiaaleista tulee olemaan apua myös ammattilaisille. Kehittämistoimintaa tehdään tiiviissä yhteistyössä Eläkeliiton, Eläkkeensaajien keskusliiton sekä Vanhus- ja lähimmäispalveluliiton kanssa. Mirakle kuuluu myös Eloisa ikä – ohjelmaan ja saa rahoituksensa RAY:ltä.

Monilla muilla järjestöillä, seurakunnilla ja kunnilla on jo olemassa päivätoimintaa, ryhmiä, harrastuksia, tukihenkilöitä, ystävöimintää, kerhotoimintaa ja paljon muuta sellaista, josta on tutkitusti apua ikäihmisille. Vaativinta on ikäihmisen motivointi ja suostuttelu lähtemään. Saattaminen ja kulkuvälineen selvittäminen auttavat kotoa lähtemisen alkuun.

Mielenterveyden tukeminen on yhtä tärkeää kuin lonkkamurtuman hoito. Sosiaalinen vuorovaikutus, hyvä ryhmä-, kulttuuri-, tai harrastetoiminta tai vaikka läheisessä kahvilassa käynti, vähentävät terveyskeskuskäyntejä, luovat turvallisuuden tunnetta ja ennen kaikkea tuovat mielekkyyttä elämään vähentäen ahdistusta ja yksinäisyyttä.

Maria Viljanen

Projektipäällikkö

Mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville – MIRAKLE –hanke

Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi/mirakle

Kirjallisuutta:

- Heimonen, Sirkkaliisa & Pajunen, Hannu (toim.). Mielenterveys vanhuudessa. Edita. Helsinki 2012.
- Kivelä, Sirkka-Liisa. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Kirjapaja. Helsinki 2012.
- Saarenheimo, Marja & Pietilä, Minna (toim.). MielenMuutos masennuksen hoidossa. Mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen. Vanhustyön keskusliitto 2011.

Teksti on lyhennetty Super-lehdessä 11/2012 julkaistusta artikkelista.