

Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Helsinki: THL, opas 27/2013

Tulostettavissa www.julkari.fi/handle/10024/110485

Käsikirjan tarkoituksena on innostaa kaikkia ikääntyneiden parissa työskenteleviä mielenterveyden vaalimiseen ja edistämiseen. Teos on suunnattu erityisesti asumispalveluja tai hoivaa tarvitsevien ikääntyneiden parissa työskenteleville tai alaa opiskeleville, kotihoitajille ja omaishoitajille. Ikääntyminen lisää haavoittumisen riskiä, vanhuudessa tapahtuvat elämänmuutokset, etenkin yksinäisyys, sairastaminen ja menetykset, voivat altistaa mielenterveyden ja/tai päihteidenkäytön ongelmille. Vanheneminen on psykososiaalinen prosessi, ensisijaisesti se on päivittäisen elämän sujumista ihmiselle itselleen merkityksellisellä mielekkäällä tavalla.

Mielenterveys tai -sairaus eivät kuitenkaan ole pysyviä tiloja: niihin sisältyy muutoksia, menetyksiä ja riskejä, mutta samalla hyvinvointia suojaavia ja saavuttavia valmiuksia ja ulottuvuuksia. Terveysten ja hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa: ikä ei ole este tarkastella mielenmaailmaa! Ihminen haluaa vanhana, raihnaisena ja hauraanakin olla osallinen ja kuulua yhteisöön.

Käsikirja jakaantuu neljään osaan, joista ensimmäinen on lyhyt johdanto ja toinen osa määrittelee keskeiset käsitteet. Kolmas osa selvittää mielenterveyden edistämisen alueita, jotka liittyvät mm. terveisiin elämäntapoihin, liikuntaan, sosiaaliseen kanssakäymiseen, asumiseen, omaishoitajan tukemiseen, oppimiseen ja luovuuteen.. Neljäs osa esittelee helposti päivittäisessä elämässä toteutettavia ja muunneltavia harjoituksia ja sisältää välineitä kuten ohjeita, materiaaliluetteloja, lomakkeita ja arviointilistoja. Arvokasta ovat myös lähdeviitteet, joista saa lisätietoja.

Tutkimuksien mukaan hyvä mielenterveys on hyvinvoinnin keskeinen ulottuvuus, joka vaikuttaa parempaan koettuun terveyteen. Kaikki vanhustyötä tekevät tarvitsevat tietoa, koulutusta ja työnohjausta vanhuuden mielenterveyden edistämisestä, tukemisesta, ongelmista ja riskeistä. Jäävätkö psyykkiset suojaavat ja kuormittavat tekijät liikaa konkreettisten rajoitteiden ja sairauksien varjoon?

Perushoito ei riitä: Ihmisellä on syvä tarve vanhana ja heikentyneenäkin saada olla tutuissa aktiivisissa toimijan rooleissaan eikä vain autettavana ja sairaana. Keskeistä on iäkkään ihmisen oma valinta - ja että tarjolla on riittävästi moninaisia vaihtoehtoja - ja päätös, mikä on juuri hänelle sopivaa ja tarkoituksenmukaista. Oma tekeminen/osallistuminen tai katsojana oleminen

jossakin toiminnassa voi kuvata ja todentaa ajatuksia, tunteita, muistoja ja mielikuvia niin että ihminen voi kokea tulleensa osalliseksi, vastaanotetuksi, hyväksytyksi, ymmärretyksi ja autetuksi.

Gerontologi Aila Pikkarainen (2013) kysyykin: Voisiko vanhusten terveyttä, elämänlaatua, merkityksellisyyden kokemusta ja tyytyväisyyttä edistää, kenties yksinäisyyden ja turhautumisen aiheuttamaa mielenterveys- ja/tai päihdeongelmaa vähentää tarjoamalla mielekästä tekemistä, osallistumista mahdollistavaa virkistys- ja harrastustoimintaa laadukkaan perushoidon ja hoivan lisäksi? Oman toiminnan - osallisuuden kautta saavutetut vuorovaikutuksen, kauneuden ja ilon kokemukset antavat meille voimaa!