

Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Kun nuoruus ja hulluus tulee vanhaksi, viisaammaksi ja raihnaiseksi, kuinka käy? Vanhuudessa tapahtuvat elämänmuutokset, etenkin yksinäisyys, sairastaminen ja menetykset, voivat altistaa mielenterveyden ja/tai päihteidenkäytön ongelmille. Mielenterveys tai -sairaus eivät ole pysyviä tiloja: niihin sisältyy muutoksia, menetyksiä ja riskejä, mutta samalla hyvinvointia suojaavia ja saavutettavia valmiuksia ja ulottuvuuksia.

Periaatteessa Suomessa on hyvät edellytykset tarjota mielenterveyspalveluja kaikenikäisille. Vanhusten mielenterveyden tukeminen ja hoitaminen on nyt ja tulevaisuudessa keskeinen haaste, koska palvelujen tarve tulee koskemaan yhä suurempaa osaa väestöstä. Samoin ikääntyneiden päihteidenkäyttäjien kokonaismäärä kasvaa. Vaikka laki ei ikärajaa määrää, käytännössä kuntien mielenterveys- ja päihdepalveluissa ja Kelan maksamassa kuntoutuksessa evätään palvelut yli 67-vuotiailta. Mahdollisuus saada julkisen sektorin tuottamaa psykoterapiaa tai päihdekuntoutusta eläkkeelle siirtymisen jälkeen on täysin sattumanvaraista ja alueellisesti eriarvoista. Tunnistetaanko – ja tunnustetaanko iäkkäiden päihde- ja mielenterveysongelmia riittävästi? Kuka ja mikä vastaa siitä, että hyvä yhteiskunta on todellisuutta myös ikääntyville ja ikääntyneille? Hyvä vanhuus on keskeisesti taloudellinen kysymys, jonka ratkaiseminen edellyttää yhteiskuntapoliittista vastuunottoa ja kykyä löytää konkreettisia ratkaisuja.

Ikä ei ole este tarkastella mielenmaailmaa: keskeistä on halu oman ymmärryksen lisäämiseen. Vanhenemista voi katsoa ihmisen elämän merkityksien, mahdollisuuksien ja voimavarojen kautta, nähdä vanha ihminen kokevana, tuntevana, toimijuutensa omistavana vaikka hauraana, hiipuvana ja kenties haavoittuneenakin. Avun ja tuen tarve lisääntyy ja elämän syvä murhe todentuu vanhetessa, mutta ihmisen tarve itsensä toteuttamiseen ei vähene. Ihmiselle on myös luontaista katsoa tulevaisuuteen – vielä silloinkin kun elämän loppu on käsillä.

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. Noin 15 – 18 % yli 65-vuotiaista näkee tulevaisuuden toivottomana tai melko toivottomana. Vanhukset tekevät itsemurhia selvästi muunikäisiä enemmän. Lievän masennuksen riski on yhtä iso kuin vakavankin: inhimillinen kärsimys on suuri ja elämänlaatu keho. Useimmiten juuri nämä henkilöt myös käyttävät runsaasti peruspalveluja. Jotkut ammattilaisetkin voivat ajatella, että tietty alakulo kuuluu vanhan ihmisen elämään eikä ole psykososiaalisin keinoin autettavissa. Lääkitys on useimmiten ainoa vaihtoehto – eikä sitä seurata riittävästi. Tutkimuksien mukaan iäkkäiden mielialalääkityksen hyöty on rajallinen ja ei-toivotut vaikutukset suuria. Vanhentuneet teoriat, jähmeät käytännöt, pessimistiset asenteet ja resurssien vähyys hoitaa

vanhuksia vaikuttavat myös. Sivuuttavat asenteet heijastuvat vanhusten omiin käsityksiin, luovat toivottomuutta ja estävät avun hakemisen elämän kriisitilanteissa, mielenterveys- ja päihdeongelmissa.

Tutkimuksien mukaan hyvä mielenterveys on hyvinvoinnin keskeinen ulottuvuus, joka vaikuttaa parempaan koettuun terveyteen. Mielenterveyspalveluiden kehittämisen lisäksi 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?

Mielenterveys vanhuudessa kirjan tavoite on valottaa vanhusten mielenmaailmaa ja esitellä hyvinvointia edistäviä psykoterapiamuotoja. Teos koostuu yhdeksästä teema-artikkelista, joista Marja Saarenheimon kirjoittama johdanto kuvaa yleisesti vanhenemista ja elämäntulkua, kognitiivista vanhenemista, muistia, hyvinvointia ja voimavaroja. Artikkelissa painottuu ihmisen kohtaaminen ja hänen elämänsähistoriansa tuntemisen merkitys. Hannu Pajunen tarkastelee yleisiä vanhusten kohtaamiseen ja tuen tarpeen tunnistamiseen liittyviä seikkoja. Teoksen pääteema on vanhusten psykoterapia yleensä ja sen viisi tutkimukseen perustuvaa lähestymistapaa: psykodynaaminen, kognitiivinen, interpersonaalinen, vanhusten perheterapia ja ryhmäterapia. Keskeiset käsitteet, soveltamisen periaatteet ja tutkimustulokset esitellään. Kirjaan on sisällytetty myös tarpeellinen muistisairauksien näkökulma, jossa tarkastellaan muistia, kognitiivisen toiminnan säilymistä tukevia tekijöitä ja interventiotutkimuksia. Lopuksi Hannu Pajunen pohdiskelee psykoterapeuttisten hoitojen saatavuutta, psykologisen tuen merkitystä ja mitä iäkkäiden mielenterveyden hyväksi on tehtävissä, esimerkiksi mahdollisuutta ainakin osin työnantajan kustantamana valmentautua eläkkeelle.

Mielen terveys vanhuudessa on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka työskentelevät ikääntyvien ja ikääntyneiden parissa, ammattikorkeakoulujen ja yliopiston opiskelijoille. Kirja tarjoaa ajatuksia laajentavaa ja tutkimukseen nojaavaa tietoa vanhusten mielenterveystyön toteuttamisesta ja kehittämisestä. Kirja on lukukokemuksena kiehtova, raikkaasti yhteiskuntapolitiikkaan kantaa ottava, iästä ihmistä oman elämänsä ja toimijuutensa omistajana arvostava ja ansiokkaasti vanhuksen oikeuksia puolustava: hoidolle, hoivalle ja kuntoutukselle ei voi asettaa parasta ennen päivämäärää eikä mielenterveys- ja päihdepalveluille rajoitetta käytettävä ennen vanhuutta! Teos antaa välineitä kohdata vanhus konkreettisissa auttamistilanteissa niin että osapuolien ymmärrys johtaa sekä apua tarvitsevan ihmisen elämänlaadun paranemiseen että ammattilaisen tiedon ja osaamisen karttumiseen.