

Mielenterveys on olennainen osa ikäihmisen toimintakykyä

Kaatumisseula-päätösseminaari 15.2.2017
Merikeskus Vellamo, Kotka
Suunnittelija Sonja Maununaho, Suomen Mielenterveysseura

Mielenterveys on...

”...hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.”

(Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmä, 2013)

Varttuneen mielen hyvinvointi on tärkeä osa
terveyttä ja toimintakykyä.

Mielen voimavarat tukevat hyvää vanhenemista.

Mieltään voi hoitaa ja siitä voi huolehtia
kuin fyysisestä terveydestä ja kunnosta.



Esimerkki: Mikä yhteisiä tekijöitä mielenterveyden edistämisellä ja kaatumisen ehkäisyllä on?



Miksi? -osuus ainakin kuulosti tutulta

”Kaatumisvammat aiheuttavat inhimillistä kärsimystä.”

- Alentunut mieliala ja / tai mielenterveyden ongelmat...

”Kaatumisvammojen hoito ja kuntoutus on kallista.”

- Pienikin muutos mielenterveydessä vaikuttaa koko toimintakykyyn. Kuormittaa mm. terveys- ja muita palveluita sekä läheisiä.
- Ikäihmisten mielenterveyden edistämiseen sijoitetun pääoman tuotto on 5 vuoden seurannassa jopa viisinkertaistuu.

Pelkojen ja huoliajatuksien vaikutus toimintakykyyn

”Kaatuminen voi aiheuttaa pelkoa ja rajoittaa iäkkään liikkumista, vaikka siitä ei seuraisikaan vammaa.”

- Kyllä, arkipäiväinen tapaturma voi aiheuttaa jopa trauman oireita.

”Kaatumispelon seurauksena toimintakyky ja elämänlaatu heikkenevät, jolloin avun, hoidon ja kuntoutuksen tarve kasvaa.”

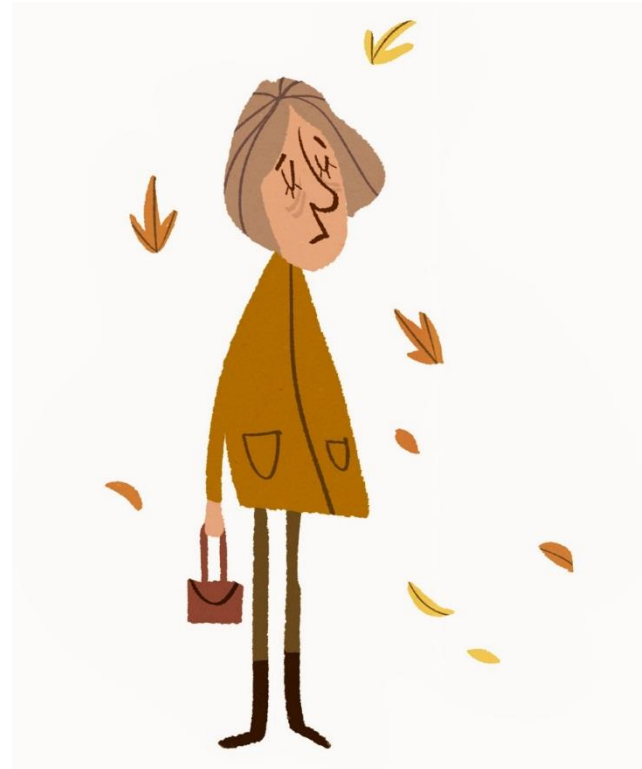
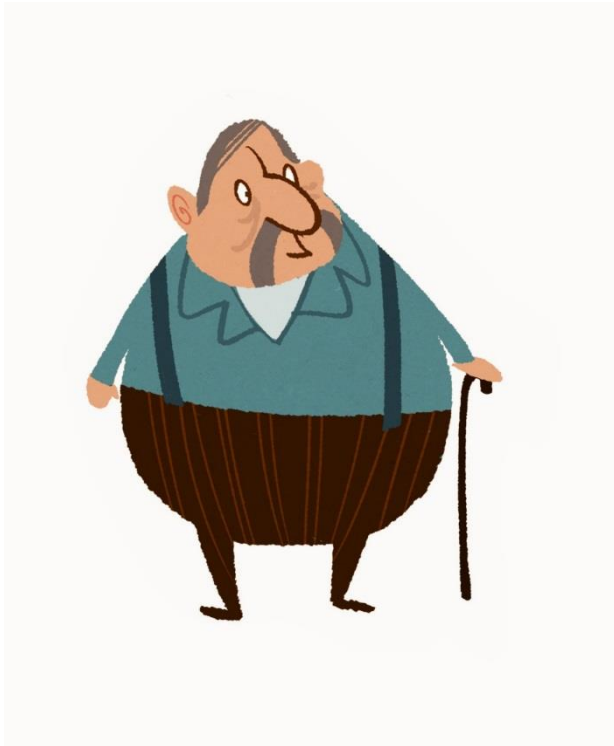
- Huoliajatuksien ja niiden rauhoittaminen – vaikuttavat vahvasti toimintakykyyn ja elämänlaatuun!



Ikääntyneistä ajatellaan usein virheellisesti, että...

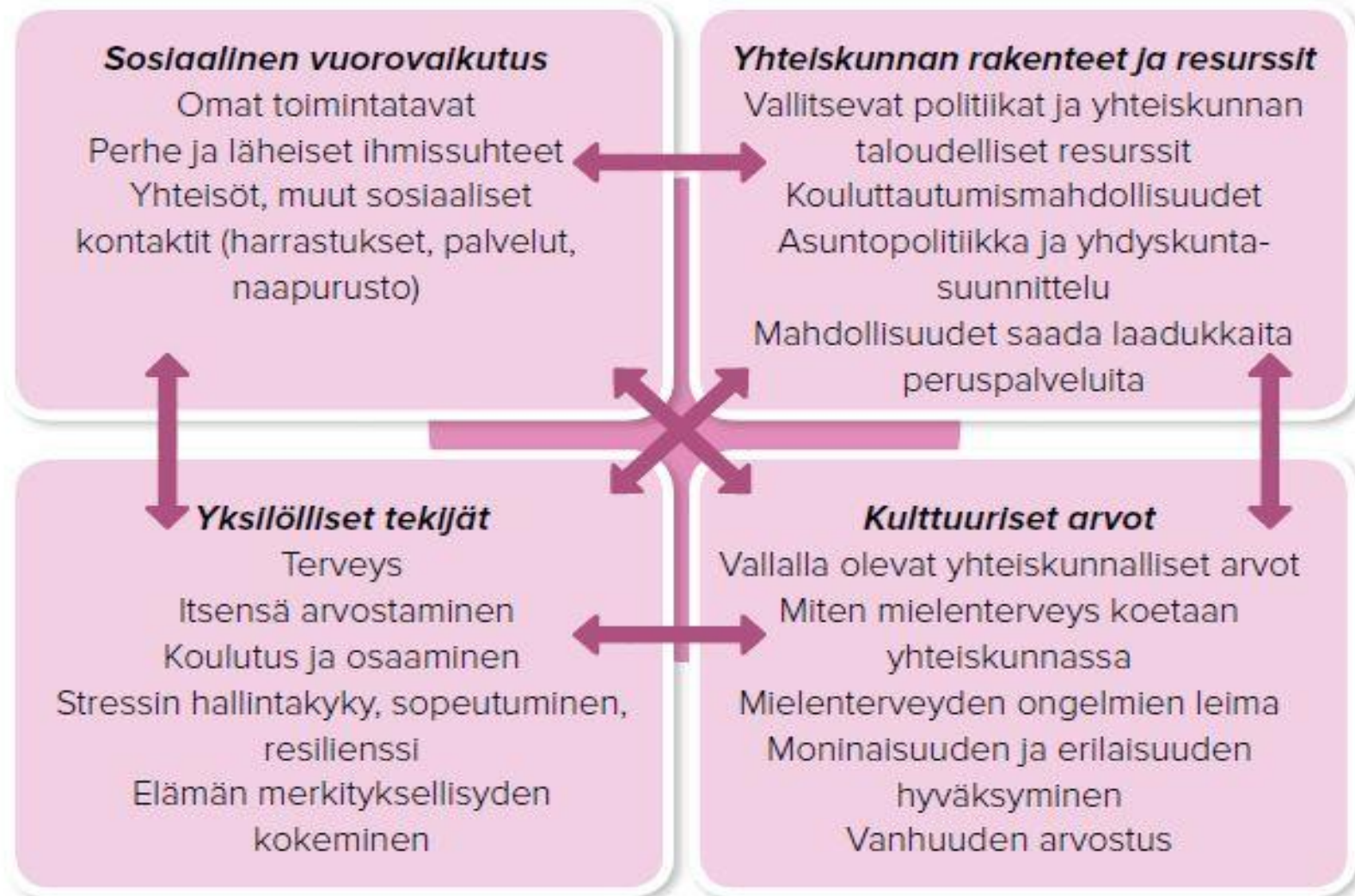
- Kaatuilu kuuluu normaaliin ikääntymiseen
- alakulo tai jopa lievä masennus kuuluvat vanhenemiseen
- sosiaalisten kontaktien väheneminen on luonnollista ikääntymiseen kuuluvien menetysten ja sairauksien takia, ja siksi ikääntyvän vetäytyminen omiin oloihinsa kuuluu asiaan
- vanheneminen on menetyksiä ja luopumisia, joihin sopeutumiseen ei tarvita mitään erityistä tukea. Sitä paitsi elämänkokemus elämänkokemus suojelee kriiseiltä.

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

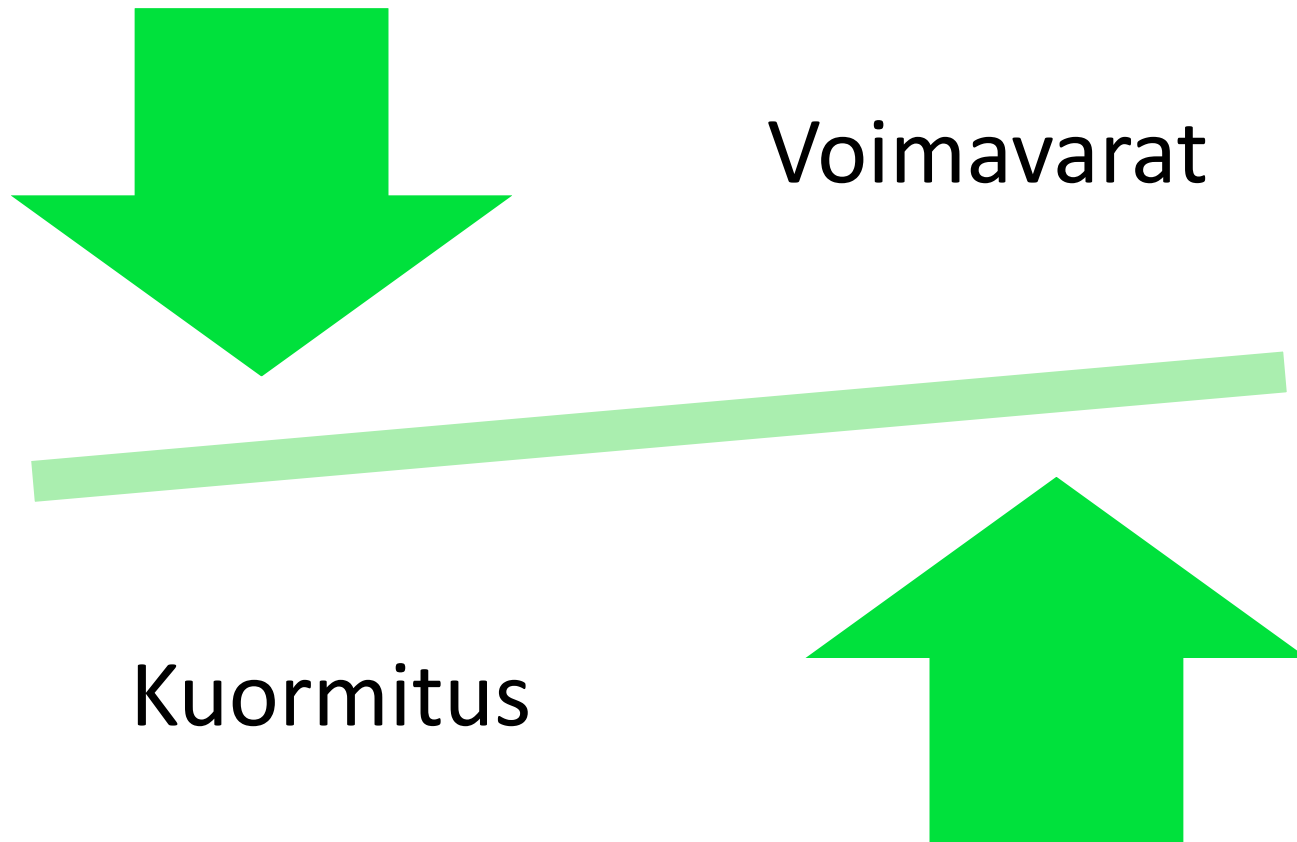


Eläkeikäisten mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

(mukaillen Lahtinen ym. 1999)



Mielenterveys on kuin keinulauta



Perusvoimavarat kuntoon!

Nukkuminen ja unen tarve ei vähene.

- Uni voi muuttua kevyemmäksi kun fyysinen aktiivisuus vähenee
- lepo ja torkut vähentää yöunen pituutta
- Huoliajatukset, kivut ja sairaudet, unettomuuden hoidon puute / väärä hoito
- Rentoutumisharjoitukset hyödyllisiä

Vahvaa ruokaa

- Proteiinia jokaiselle aterialle, paljon hyviä rasvahappoja
- Yksipuolisuus ja ylipaino -> aliravitsemuksen riski
- Nesteen tarve sama vaikka janon tunne vähenee
- Ikääntyvä keho sietää noin puolet vähemmän alkoholia

Liikkuminen

- Pienikin määrä parempi kuin ei ollenkaan
- Mieluisella liikkumisella myös parempi teho
- Luonto!

Mielen hyvinvointi kaipaa seuraa ja virikkeitä...



- Ihmissuhteet
- Keskustelu, kuunteleminen, kohtaaminen
- Kosketus
- Toisten auttaminen
- Uuden oppiminen
- Kulttuuri ja taide
- Luonto ja ympäristö

Elämän konkareille kertynyt muutakin kuin vuosia

❖ Selviytymistaidot

- Psyykkinen kimmoisuus eli resilienssi
- Stressinsieto- ja palautumiskyky
- Kenties ominaisuus mutta ehdottomasti prosessi

❖ Tunnetaidot

- Tunteiden säätely kehittyy ikääntyessä
- Hidastuminen ja tasaantuminen

❖ Suhteellisuudentaju

- Kaikista tunteista ei tarvitse pitää, mutta niiden kanssa voi tulla toimeen
- Myönteinen ja hyväksyvä elämänasenne
- Muutoksia on jo eletty monia

❖ Elämän asiantuntemusta

- elämän pienet ja suuret yllätykset eivät enää tule yllätyksinä

❖ Taitoa sopeutua uusiin tilanteisiin

- moniin uusiin tilanteisiin on jo elämän aikana sopeuduttu!
- Osataan jo ennakoidakin



”Näin vanhana asiat ovat helpompia.”

”On nähnyt mitä elämä on eikä enää odota liikoja. Elämää ei tarvitse suorittaa kenellekään. Asioista luopumisen oppii hyväksymään ja ihmissuhteet ovat kunnossa: ne jotka ovat jääneet ovat jääneet ja kaikkia ei tarvitse miellyttää. Tässä iässä pienemmätkin asiat tekevät onnelliseksi: kaunis sana, hymy, puhelinsoitto. Kiitollisuutta tuottaa harmonia ympärillä, sellaista mielen ja elämän harmoniaa kai suuri osa ihmisistä kaipaa.”

Mielen hyvinvointia on tuntea rajansa

- ❖ Haastavat ja kuormittavat elämäntilanteet väistämän osa elämänkulkua.
- ❖ Kenen tahansa kohdalle voi osua tilanteita, joissa jo opitut selviytymiskeinot eivät riitä.
- ❖ Mielen terveyttä on kyky huomata, koska omat (ja/tai läheisen) voimavarat eivät enää riitä.
- ❖ Jos kyseessä on mielen terveyden ongelma tai häiriö, hoidon tarpeen tulisi arvioida ammattilainen.

Jokaisen ihmisen elämänkulku on ainutkertainen

Eläkeiässä mielen voimavaroja on niin kulunut kuin kertynytkin erilaisissa tilanteissa.

Olet ehkä oppinut kokemastasi ja näin rakentanut elämäntaitojasi.

Vastoinkäymiset ovat ehkä kääntyneet ymmärrykseksi ja mielenrauhaksi ja näin jopa lisänneet onnellisuuttasi.

Ikääntyminen on kypsymistä: se avartaa suhtautumista itseän, toisiin ja maailmaan.

