Mielenterveys on voimavara iästä riippumatta

Ei kuulu sulle?! –seminaari Lahdessa 21.5.2013

Esa Nordling, PsT

Kehittämispäällikkö

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Mitä tiedämme onnellisuudesta?

- Suomalaiset ovat maailman toiseksi onnellisin kansa

- Iän ja onnellisuuden suhde näyttää olevan U-kirjaimen muotoinen. Nuorena ollaan onnellisia mutta keski-iässä useammin onnettomia

.

- Parasta aikaa ovat seniorivuodet: 70–85-vuotiaat ovat oman arvionsa mukaan onnellisempia kuin nuoret aikuiset ja selvästi onnellisempia kuin keski-ikäiset.

- Luvut kertovat kuitenkin vain keskiarvoista ja yksilötasolla kaikki voi olla toisin.

Liittyykö vanhenemiseen mielenterveysriski?

- Vanheneminen on elämänkulun luonnollinen elementti

- Vanheneminen on yksilöllistä - iäkkäät eivät ole yhtenäinen ryhmä

- Vanheneminen sinänsä ei ”aiheuta” mielenterveysongelmia, mutta eräät siihen liittyvät ilmiöt ovat psyykkisen hyvinvoinnin kannalta haasteita, joita vanheneva ihminen joutuu kohtaamaan nuorempia todennäköisemmin

Seniorin hyvinvoinnin riskitekijät yksilötasolla

- Työroolista irrottautumisen vaikeus
- Oman vanhenemisen kieltäminen
- Elämän kokeminen merkityksettömänä
- Sosiaalisen verkoston kapeutuminen
- Erilaiset sairaudet
- Fyysisen suorituskyvyn lasku

- Elämän merkityksellisyyden katoamisesta käytetään nimitystä eksistentiaalinen tyhjiö.

- Se on elämän arvoihin liittyvä kriisi ja tarkoittaa elämässä tärkeinä pidettyjen ja arvostettujen asioiden toteutumisen estymistä.

- Tämä tilanne tyypillinen hyvin työkeskeisten ihmisten elämässä, jossa oma arvo on mitattu työsaavutusten kautta.

- Yleensä tilanne korjautuu vähitellen, kun tilalle löytyy jotain uutta ja merkityksellistä, mutta pitkään jatkuessaan vieraantumisprosessi aiheuttaa vakavan masennuksen.

- Masennusta voi olla vaikea tunnistaa, koska henkilö ei ole valmis kertomaan tuntemuksistaan.

- Masennuksen tunnistaminen, puheeksi otto ja tarpeellinen auttaminen ovat tärkeitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta

Miesten ja naisten selviytymiskeinot ja ratkaisuyritykset ovat erilaisia, vaikka myös yksilöllisiä eroja on paljon

- Yleisesti: naiset turvautuvat muihin ihmisiin, miehet yrittävät selviytyä yksin

→ Tämä johtaa siihen, että miehet naisia useammin jäävät ongelmiensa kanssa yksin ja ajautuvat umpikujaan ja epätoivoisiin tekoihin

Ikääntymiseen liittyy mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä

- menetykset, sairaudet, toimintakyvyn heikkeneminen, yksinäisyys, taloudelliset vaikeudet, päihteiden runsas käyttö

- koska ongelmat ovat erilaisia, tarvitaan myös erilaisia auttamiskeinoja

Keskeisiä ikäihmisiä koskevia yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia huolenaiheita

- Fyysinen toimintakyky
- Erilaiset somaattiset sairaudet
- Tapaturmat
- Kotona pärjääminen
- Yksinäisyys
- Kansantaloudelle aiheutuvat kustannukset
- Eläkeiän alhaisuus

(Valitettavan) yleisiä käsityksiä ikäihmisten mielenterveysongelmista (Saarenheimo 2010)

- Alavireinen mieliala ja jopa lievä masennus kuuluvat vanhuuteen eikä niitä tarvitse erityisesti hoitaa (paitsi mielialalääkkeillä)
- Krooninen alakulo, toivottomuus ja sosiaalisista suhteista vetäytyminen ovat luonnollisia seurauksia vanhuuteen väistämättä kuuluvista menetyksistä ja sairauksista
- Vanhojen ihmisten pitäisi kyetä sopeutumaan menetyksiin ja sairauksiin ilman erityisiä tukitoimia

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Mitä tällaisesta ajattelusta seuraa? (Saarenheimo 2010)

- Palveluissa ylikorostuu huoli fyysisestä toimintakyvystä ja kotona selviytymisestä

- Ikäihmisille suunnattujen mielenterveyspalveluiden kehittämistä ei koeta yhtä tärkeäksi kuin nuorten ja työikäisten kohdalla

- Erityisesti lievempiä mielialaongelmia ei pyritä aktiivisesti tunnistamaan

- Masennuslääke standardiratkaisuna alakuloon, ahdistukseen ja yksinäisyyteen

Ikäihmisten mielenterveys Suomessa tänään

- Ikäihmisten vakavat mielenterveysongelmat eivät sinänsä ole lisääntyneet viimeisten vuosien aikana

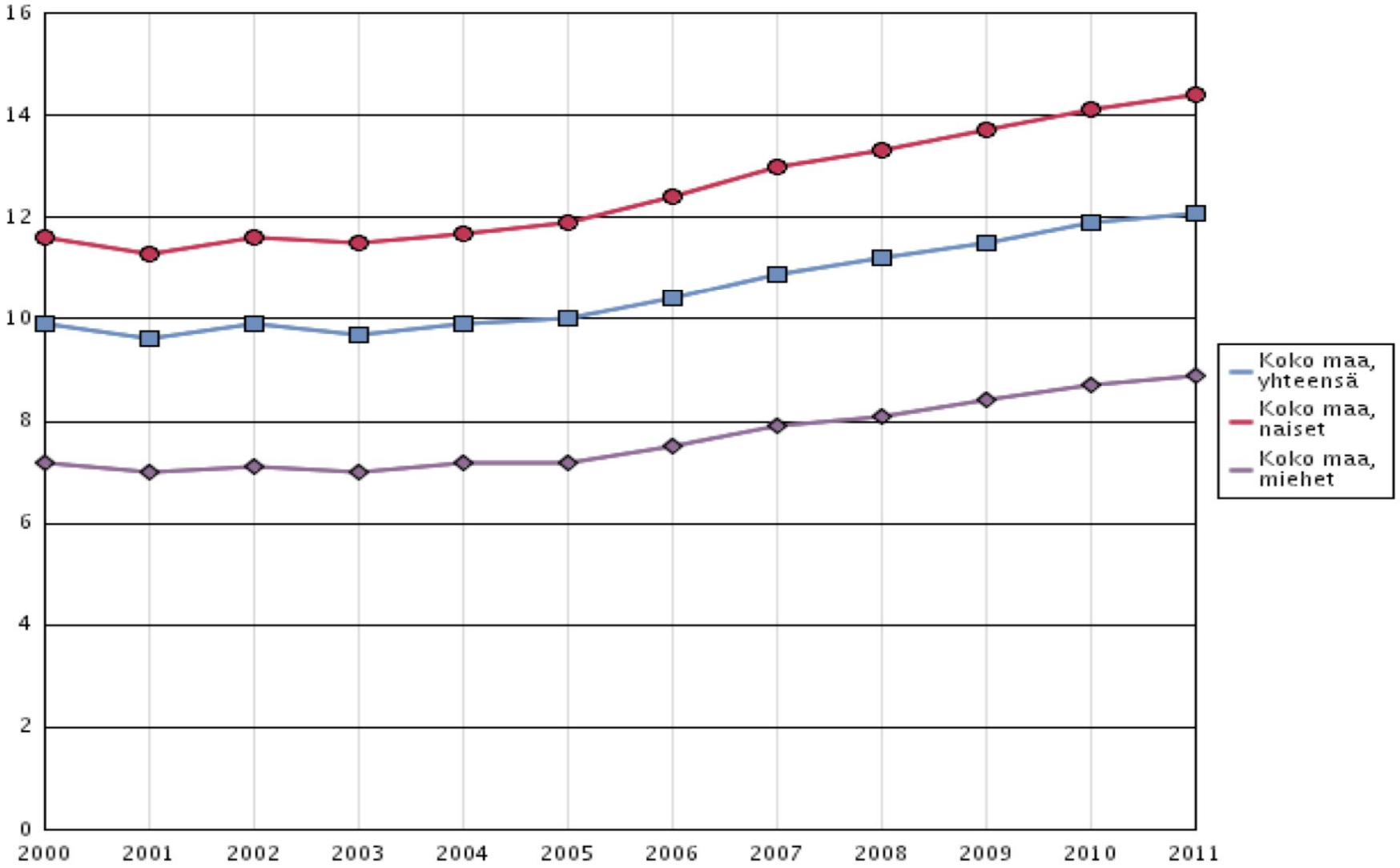
- 6,5 % yli 65-vuotiaista miehistä ja 10,2 % naisista kertoo kokeneensa masennusta viimeisen vuoden aikana (KTL 2007)

- 18,1 % yli 65-vuotiaista miehistä ja 15,9 % naisista kertoo kokevansa tulevaisuutensa toivottomaksi tai melko toivottomaksi (KTL 2007)

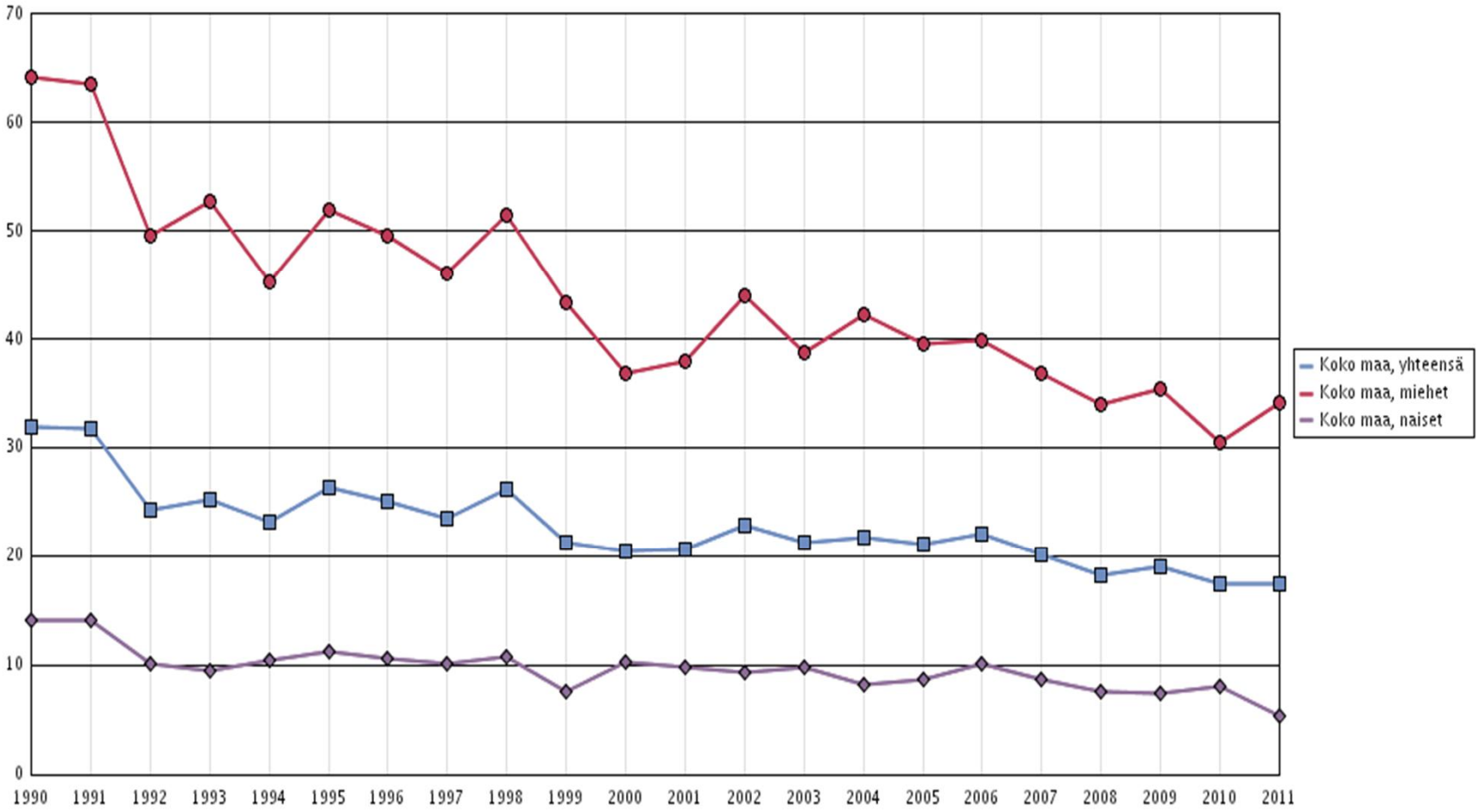
THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 65 vuotta täyttäneet, % vastaavanikäisestä väestöstä



Itsemurhakuolleisuus 65 vuotta täyttäneillä / 100 000 vastaavanikäistä



THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Ikäihmisten masennus

Mitä masennus on?

- arkikielessä masennuksella yleensä tarkoitetaan tunnetta eli hetkellistä alivireistä tunnetilaa → normaali reaktio monissa elämän käänteissä

- masentuneella mielialalla tarkoitetaan tilannetta, jossa masentuneisuus on muuttunut hetkellisestä pysyväksi tunnevireeksi

- masennus eli depressio on kyseessä silloin, kun pysyvästi masentuneen mielialan lisäksi esiintyy muitakin psyykkisiä ja fyysisiä oireita

Masennuksen piirteitä
(Saarela, SLL 2004, 2501)

1) Alavireisyys, jota jatkuu ainakin kaksi viikkoa
2) Tavalliset toimet eivät kiinnosta tai tuota mielihyvää
3) Voimattomuuden ja jaksamattomuuden kokeminen:
   ”En jaksa pukea päivävaatteita”
4) Itseluottamuksen mureneminen:
   ”En osaa enää keittää edes kahvia”
5) Kohtuuton itsensä syyttely ja arvottomuuden kokeminen:
   ”Olen niin saamaton ja huono”
6. Toistuvat kuoleman ja itsetuhon ajatukset:
   ” Olen vain taakaksi muille”

jatk.

7. Heikentynyt keskittymiskyky ja päättämättömyys
   ”En osaa valita mitä tänään syön”
8. Muutokset psykomotorisessa aktiivisuudessa
9. Unihäiriöt
10. Ruokahalumuutokset, laihtuminen
11. Kokemus sisäisestä levottomuudesta ja rauhattomuudesta
12. Muutokset olemuksessa
13. Somaattiset sairaudet koetaan suhteettoman rajoittaviksi: ”En voi mennä lastenlasten kanssa ongelle, kun on tämä diabetes”
14. Muut huomaavat, ettei henkilö ole oma itsensä

Kaamosmasennuksesta on kyse kun

1. Masennusjaksot toistuvat säännöllisesti syksyisin ja talvisin.
2. Mieliala korjaantuu kesällä. Tyypillisessä kaamosmasennuksessa paino nousee talvella ja laskee kesällä.
3. Ainakin yksi masennusjaksoista on ollut vaikea. Vaikealla masennuksella tarkoitetaan sairautta, joka on aiheuttanut henkilölle hänen elämässään huomattavaa haittaa tai kärsimystä.
4. Talvimasennus ei johdu ulkoisista syistä.

Mikä altistaa iäkästä masennukselle? (Saarenheimo 2010)

- Aikaisempiin elämänvaiheisiin liittyvät traumat
- Aikaisempi masennushistoria
- Biologiset tekijät
- Fyysiset sairaudet
- Menetykset
- Ajankohtainen stressi
- Yksinäisyys
- Kaltoin kohtelu
- Eksistentiaaliset tekijät

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Taipumus reagoida masennuksella elämän Vaikeuksiin (Saarenheimo 2010)

- Kielteinen käsitys itsestä
- Ylikorostunut taipumus nähdä itsensä syyllisenä erilaisiin vaikeuksiin ja ongelmiin
- Taipumus nähdä itsensä uhrina
- Taipumus nähdä yksittäisissä tilanteissa

yleinen trendi

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Vanhuusiän masennuksen erityispiirteet

- Huoli ruumiillisista sairauksista, itsenäisyyden menetyksestä ja taloudellisesta toimeentulosta
- Kognitiiviset häiriöt (pseudodementia)
- Piilomasennus (somaattiset oireet)
- Mielihyvän ja kiinnostuksen katoaminen
- Kuoleman ajatukset

Masennustilojen seuraamuksia ikäihmisillä
(Saarenheimo 2010)

- ravitsemushäiriöitä
- puutteita fyysisten sairauksien hoidossa
- alkoholin liikakäyttöä
- fyysisen toimintakyvyn ongelmia
- itsemurhariskin lisääntymistä
- sairastumisalttiutta
- terveyspalveluiden runsasta käyttöä
- voi olla Alzheimerin taudin riskitekijä

Mitä tarvitaan? (Saarenheimo 2010)

- Läsnäoloa ja aikaa
- Terapeuttista asennoitumista
- Kuuntelemista – mutta se ei yksin riitä
- Tasapainoilua kärsimyksen validoinnin ja eteenpäin kannustamisen välillä
- Kokonaisvaltaista tilanteen selvittelyä

Ulos noidankehästä (Saarenheimo 2010)

- Mielihyvää tuottavien toimintojen lisääminen arkeen
- Riittävästä fyysisestä harjoittelusta huolehtiminen ja siihen innostaminen
- Riittävästä ravinnonsaannista ja unesta huolehtiminen
- Onnistumisen kokemukset; itsemääräämisen vahvistaminen

SELVIYTYMISKYSYMYKSIÄ

- Miten/millä voimilla selviydyt
- Miten on selitettävissä, että tilanne ei ole pahempi
- Mitä sellaista teit, joka esti asioiden pahenemisen
- Mitä sinun pitäisi tehdä lisää
- Miten ihmeessä selviydyt päivästä toiseen, kun elämäsi on noin rankkaa
- Mitä teet, että jaksat yrittää ja toivoa
- Mistä tiesit, että jos teet sen siten, niin onnistut paremmin
- Miten ihmeessä olet pärjännyt tähän asti
- Mitä hän (potilaalle tärkeä henkilö) antaisi sinulle neuvoksi tässä tilanteessa?

Elämänkokemukset ja muistot voimavaroina

(Saarenheimo 2010)

- Muistot vahvistavat itsetuntemusta ja ylläpitävät minuuden jatkuvuutta
- Muistelu on tärkeä väline elämän ja todellisuuden jäsentämisessä
- Myönteiset muistot toimivat onnistuneiden ratkaisumallien varastona
- Muistelu voi auttaa ylläpitämään kognitiivisia kykyjä
- Menetysten käsittely

Miten masentunutta voi auttaa?

- Varhainen puuttuminen
- Puheeksi ottaminen
- Kontaktin ylläpito
- Sanattomien viestien konkretisointi
- Kuuntelu ja ”herkkien hetkien hyödyntäminen”
- Yhdessä tekeminen, muttei puolesta tekeminen
- Ajankohtaisista asioista puhuminen
- Vastuullisuuden kunnioittaminen

Miksi huolista puhuminen auttaa?

- Puhuminen auttaa jäsentämään elämän tilannetta
- Tunteiden tunnistaminen helpottuu ja tunteet saavat nimen
- Tulevaisuuden usko vahvistuu
- Tilanne realisoituu
- Tilanne hahmottuu väliaikaiseksi
- Löytyy uusia näkökulmia ja ratkaisuvaihtoehtoja
- Tulee tunne siitä, että joku välittää
- Pääsee pahimman yli

Ikäihmisten mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma

Ehdotus 13: Ikääntyvien mielenterveyshäiriöiden ja päihdeongelmien ehkäisyyn panostetaan ja niiden hoitoa varhennetaan ja tehostetaan muun muassa kehittämällä ikääntyville sopivia hoitomuotoja

(Mieli suunnitelma)

- Riskitekijöiden huomioiminen
- Varhainen tunnistaminen ja tehokas hoito
- Uusien ikääntyville tarkoitettujen hoitomuotojen kehittäminen
- Palveluiden jalkautuminen
- Osaamisen vahvistaminen
- Koordinoitu yhteistyö perusterveydenhuollon, sosiaalitoimen, vanhuspsykiatrian sekä järjestöjen ja seurakunnan kesken

Miksi iäkkäiden mielenterveystyö on erilaista?

- Vanhalla ihmisellä on pitkä kokemus ja elämänhistoria
- Ruumiillisuuden merkitys korostuu
- Krooniset ruumiilliset sairaudet ja vaivat sekä kipu
- Kuoleman teema
- Suru, menetykset, yksinäisyys
- Muistisairauden mahdollisuus
- Sosiaalisen verkoston muutokset
- Yhteiskunnan asenteet

Mielenterveys on voimavara iästä riippumatta

- Ikäihmisille hyvä mielenterveys tarkoittaa mahdollisuutta nauttia elämästä, osallistua mielekkääseen tekemiseen sekä tuntea itsensä arvostetuksi yhteisön jäseneksi (Stengård 2011)

- Muutosten läpikäyminen koettelee voimavaroja, mutta hyvä mielenterveys auttaa muutoksissa

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Mielenterveyden edistämisen kolme tasoa
(Stengård 2011)

1. **Yksilötaso**
- Elämän hallinnan lisääminen

2. **Yhteisötaso**
- Osallisuuden ja sosiaalisen tuen lisääminen, elinympäristön viihtyisyys ja turvallisuus

3. **Rakenteet**
- Taloudellinen toimeentulo, liikenneratkaisut, yhteiskunnallinen tasa-arvo

→ Mielenterveyttä tulee edistää kaikilla tasoilla ja se kuuluu kaikille!

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Minkälaisista auttamiskeinoista on apua?

(Cattan 2006, Stengård 2011)

- Kotikäynnit ja kotiin annettava tuki koetaan hyödylliseksi
- Ryhmämuotoinen sosiaalinen tuki vähentää yksinäisyyttä ja ehkäisee masennusta
- Liikunta vahvistaa itsetuntoa, lisää onnellisuutta ja hyvinvointia sekä vähentää masennusta
- Musiikki vahvistaa itsetuntoa ja vähentää eristäytyneisyyden ja yksinäisyyden tunnetta
- Ystävätoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan positiivisista vaikutuksista on myös näyttöä

Ikäihmisten mielenterveyden edistämisen konkreettisia keinoja (Stengård 2011, Nordling 2013)

- Mahdollisuuksien tarjoaminen mielekkääseen toimintaan: kulttuuritapahtumat, kirjasto, museot, vapaaehtoistoiminta

- Elinikäisen oppimisen tukeminen: esim. ikäihmisten yliopisto, kansalais- ja työväenopistot

- Terveellisten elämäntapojen edistäminen: liikunta, ravitsemus, tupakoimattomuus ja kohtuullinen alkoholin käyttö

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

(konkreettisia keinoja 2)

- Fyysinen aktiivisuus: tarvittavat apuvälineet liikkumiseen, luonnossa oleskelu
- Yhteiskunnallisten asioiden seuraaminen ja vaikuttaminen: esim. tiedotusvälineiden seuraaminen ja äänestäminen
- Positiivisten ihmissuhteiden ylläpito: perhe, ystävät, naapurit
- Lemmikeistä huolehtiminen
- Hengellisiin ja henkisiin tarpeisiin vastaaminen

THL TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

(konkreettisia keinoja 3)

- Mahdollisuus toteuttaa seksuaalisia tarpeita
- Ystävätoiminta ja vapaaehtoistoiminta: palvelutalot, koulut, päiväkodit
- Turvallinen ja mahdollisimman itsenäinen asuminen
- Asiakkaan tarpeista lähtevät sosiaali- ja terveyspalvelut: arjen apu, hyvinvointia edistävät kotikäynnit, säännölliset terveystarkastukset, tarpeelliset apuvälineet ja asumista helpottavat ratkaisut

(konkreettisia keinoja 4)

- Nopea hoitoon pääsy ja sairauksien hyvä hoito
- Maksuttomat tai edulliset palvelut
- Ikärasismin ehkäisy ja siihen puuttuminen

Onnistumisen edellytyksiä (Stengård 2011)

- Kunnan sitoutuminen ikäihmisten mielenterveyden edistämiseen muutenkin kuin retorisesti ja ohjelmatasolla
- Rakenteiden, prosessien, yhteistyön ja tiedon kulun selkeys
- Koordinointi
- Yksilöllinen räätälöinti
- Jalkautuva työ ja ”Pois kotoa” –periaate
- Kuljetusavun keskeinen merkitys
- Vertaistuki voimaantumisen lähteenä