

# Ikäihmisten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen

Miten järjestöjen kehittämiä hyviä  
käytäntöjä voidaan edistää?

Marja Saarenheimo  
FT, Vanhempi tutkija  
Vanhustyön keskusliitto

# 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)
- Tutkimusten mukaan jopa 10-15% yli 65 – vuotiaista kärsii masennuksesta
- 18,1 % yli 65-vuotiaista miehistä ja 15,9 % naisista kertoo kokevansa tulevaisuutensa toivottomaksi tai melko toivottomaksi (KTL 2007)

# Keskeiset ikäihmisiä koskevat huolenaiheet

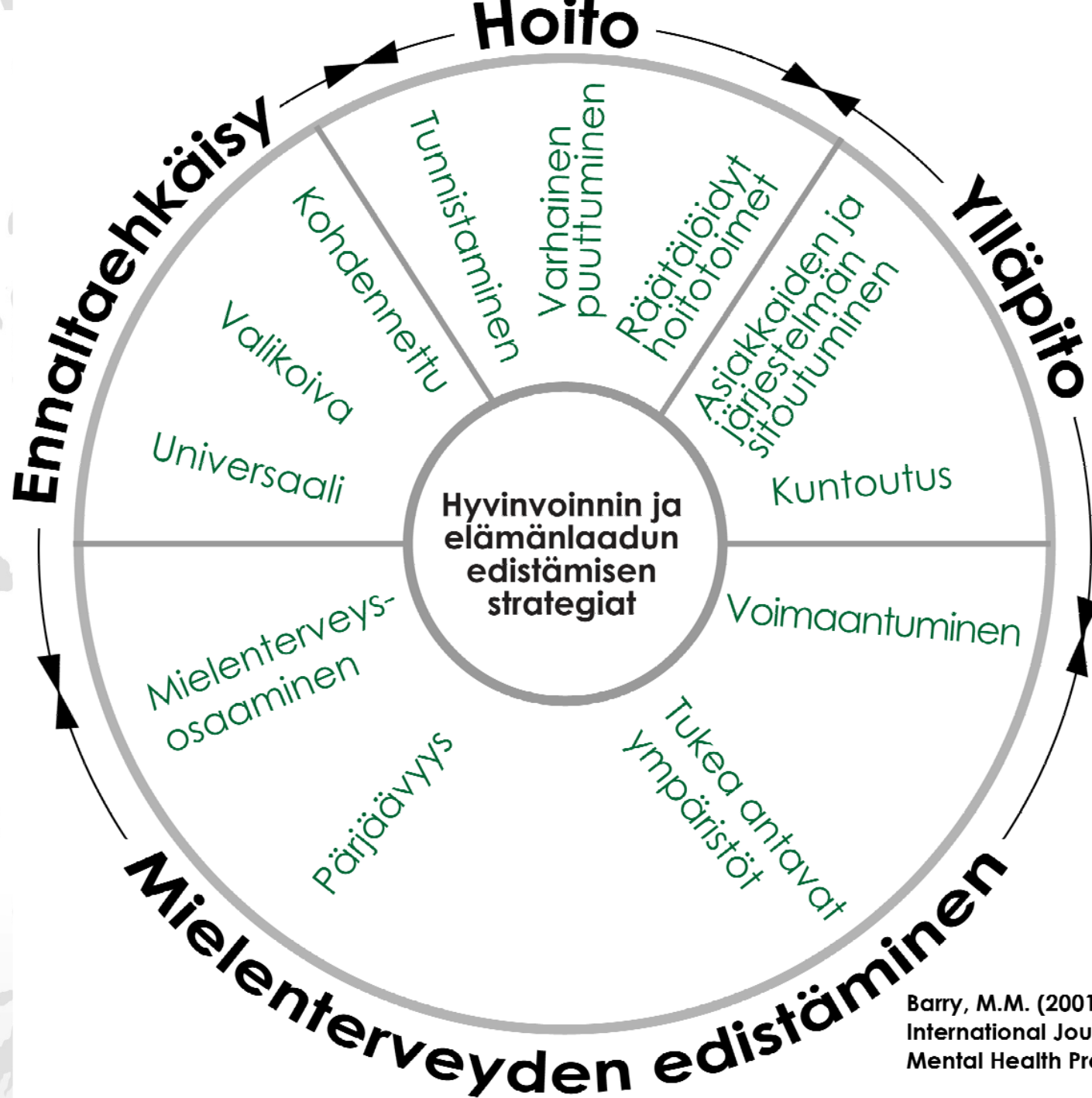
- Fyysinen toimintakyky
- Erilaiset somaattiset sairaudet
- Tapaturmat
- Kotona pärjääminen
- Yksinäisyys
- Kansantaloudelle aiheutuvat kustannukset
- Eläkeiän alhaisuus

# Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma

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

## jatkuu

- 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



Barry, M.M. (2001), muokattu,  
International Journal of  
Mental Health Promotion, 3(1) 25-34.

# (Valitettavan) yleisiä ikäihmisten mielenterveyttä koskevia käsityksiä

- 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

# Mitä tällaisesta ajattelusta seuraa?

- 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

# WHO: Mitä pitäisi tehdä?

- Lisätä tietoisuutta psyykkisen hyvinvoinnin tärkeydestä
- Puuttua leimaamiseen, syrjintään ja epätasa-arvoon
- Edistää mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten voimaantumista
- Suunnitella ja toteuttaa monialaisia palvelukokonaisuuksia, joiden avulla mielenterveysongelmia voidaan ehkäistä ja hoitaa ja niistä kärsiviä ihmisiä auttaa kuntoutumaan
- Tunnistaa palveluiden käyttäjien ja ammattilaisten kokemuksia ja käyttää niitä kehittämistyön pohjana

## MASENNUS

Masennuksesta kärsivien  
ikäihmisten räätälöity  
psykososiaalinen tukeminen

**Marja Saarenheimo**

Vanhempi tutkija, projektin johtaja  
(09) 3508 6020



2007-2010

## KÄYTÖSOIREET

Käyttösoireista kärsivien  
muistisairaiden ihmisten  
räätälöity hoito

**Ulla Eloniemi-Sulkava**

Vanhempi tutkija  
(09) 3508 6032

## JULKISET KÄSITYKSET

Ikäihmisten mielenterveyttä  
koskevat julkiset käsitykset,  
tavoitteet ja käytännöt

**Minna Pietilä**

Tutkija  
(09) 3508 6038

# Mitä MielenMuutos – hankkeessa on kehitetty

- Yksilöllisesti räätälöity tukimalli masennuksesta kärsiville ikäihmisille
- Asukaskohtaisesti räätälöidyn hoidon malli yksiköille, joissa hoidetaan psykologisista ja käyttäytymisen oireista kärsiviä muistisairaita henkilöitä
- Psyykkistä hyvinvointia edistäviä työmuotoja: lauluvalmennus, liikuntaryhmät, psykososiaaliset ryhmätoiminnot

# Muita VTKL:n toimintamalleja

- Ystäväpiiri – yksinäisyyttä ehkäisevä psykososiaalinen toiminta
- Omaishoito yhteistyönä – tukimalli muistisairaiden ihmisten omaishoitoon

# Ehkäisevän mielenterveytyön toimintatapoja

- Riskiryhmien tunnistaminen ja tukeminen ennen mielenterveysongelmien syntymistä (riskitekijöitä esim. leskeytyminen, suuret elämänmuutokset, muutto, vakava sairaus)
- Mielialaongelmien seulonta ja puheeksi ottaminen perusterveydenhuollossa ja kotihoidossa
- Päihdeongelmien tunnistaminen ja varhainen puuttuminen
- Kohdennettu ryhmätoiminta riskiryhmille

# Mitä edistetään kun edistetään psyykkistä hyvinvointia?

- Osallisuutta
- Elämän merkityksellisyyden kokemusta
- Yhdenvertaisuutta ja autonomiaa
- Mahdollisuutta elää omien arvojen ja mieltymysten mukaista elämää
- Vastavuoroisuutta sosiaalisissa suhteissa
- Kognitiivista esteettömyyttä
- Mielialataitoja

# Ikäihmisten psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen käytännössä

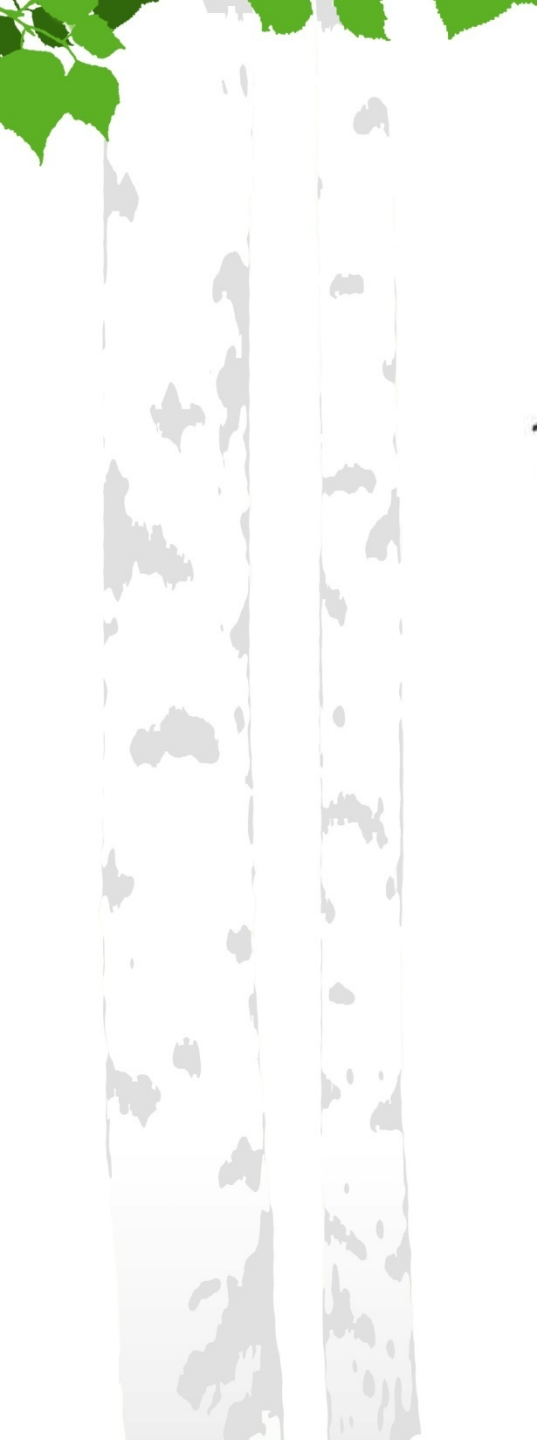
- Ikä syrjinnän vähentäminen
- Mielekkäiden toiminnan areenoiden lisääminen
- Kansalaisten mielenterveysosaamisen lisääminen
- Gerontologisen osaamisen lisääminen ammattilaisten keskuudessa sosiaali-, terveys-, liikunta- ja kulttuuritoimessa
- Hyvinvointia ylläpitävä ja voimaantumista edistävä ryhmätoiminta (kunnat, järjestöt, seurakunnat)
- Vapaaehtoistyön ja vertaistoiminnan riittävä tukeminen
- Kuljetuspalveluiden lisääminen osallisuuden edistämiseksi

# MielenMuutos -tutkimusryhmä

- Marja Saarenheimo, FT (psykologia)
- Ulla Eloniemi-Sulkava, FT (terveystiede)
- Minna Pietilä, PhD (sosiologia)
- Sonja Arinen, M.Sc. (sosiaalipsykologia)
- Niina Savikko, TtM (hoitotiede)
- Marjo Forder, ft (liikunta- ja fysioterapeutti)
- Päivi Vuori, psyk. sh (ikäihmisten mielenterveysohjaaja)
- Heli Sillanpää-Nisula, psyk. sh (mentorisairaanhoitaja)
- Terhi Köykkä, Ttm, sh (tutkimushoitaja)
- Leo Kontio, psyk. sh, tutkimushoitaja
- Raimo Sulkava, LT, (geriatria)

## Yhteistyötahot:

- Espoon kaupunki
- Sibelius-Akatemia
- THL
- Suomen ravitsemuskuntoutus
- Kuopion yliopisto



Kiitos!