

IKÄÄNTYVÄ MIELI

mielen hyvinvointia vanhetessa

Toimittanut Ilka Haarni
Suomen Mielenterveysseura
Helsinki

Tämä teos on tehty Suomen Mielenterveysseuran Mirakle – mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hankkeessa (2012–2016), jonka tavoitteena on edistää ikääntyvien mielen hyvinvointia. Hanke kehittää ikääntyville toimintamuotoja ja materiaaleja, joilla tuetaan mielenterveyttä voimavaralähtöisesti. Toimintaa ja materiaaleja palvelumuotoillaan ikäihmisten kanssa yhteiskehittämisen menetelmin. Kehittämistyötä sekä tiedon ja osaamisen vaihtoa tehdään tiiviisti Eläkeliiton TunneMieli-hankkeen, Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa-hankkeen sekä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Etsivä mieli-hankkeen kanssa.

Mirakle-hanke kuuluu Eloisa ikä -ohjelmaan, jota koordinoivat Vanhustyön keskusliitto ja Raha-automaattiyhdistys (RAY). Mirakle-hankkeen on rahoittanut RAY.



Kirjoittajat

Ilka Haarni
Maria Viljanen
Maija Hansen

Kielenhuolto

Kaisla Suokas

© Suomen Mielenterveysseura

Graafinen suunnittelu ja taitto

Katja Konga / Studio Lume

Kuvitus

Tuomas Gustafsson

Paino

Kirjapaino Picaset Oy, 2017

ISBN 978-952-7022-48-1





SISÄLLYS

1. Mielen hyvinvointia vanhetessa	6
2. Mielen terveys ikääntymisen voimavarana	9
Mielenterveys ja ikääntyminen	10
Mielen hyvinvointi	12
Mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin edistäminen	13
3. Ikääntyvän mielen hyvinvointiin vaikuttaa moni seikka	16
Yhteisö ja yhteiskunta	17
Elämäntilanne ja elämäntyyli	18
Elämänmuutokset ja -kriisit	21
Eläkkeelle jääminen	21
Menetykset ja luopuminen	23
Fyysinen vanheneminen ja sairaudet	24
Mieliala	26
Mielenterveyden ongelmat ja ikä	30
Masennus ja alakulo	32
Ahdistuneisuus	33
Irti kielteisestä leimasta	34
4. Mielen hyvinvoinnin kulmakivet varttuneilla	36
Perusvoimavarat	37
Osallisuus: tekemistä ja yhdessäoloa	38
Liikkuminen	40

Mielen taidot	41
Myönteinen ja hyväksyvä elämänasenne	41
Selviytymistaidot	43
Tunnetaidot	44
5. Mielen hyvinvoinnin tukeminen	47
Tavallisia asioita	48
Kuunteleminen ja kohtaaminen	48
Kosketus	50
Yhdessä ja jakaen	50
Vanhenemisen pohdinta	51
Elämäkokemus	52
Koettelemusten sietäminen ja palautuminen	53
Huolten rauhoittaminen	55
Sopu menneen kanssa	56
Mielenrauhaa	57
Uteliaisuus ja uuden opettelu	58
Hyvän tekeminen ja toisten auttaminen	59
Uni, ruoka ja liike	60
Kulttuuri ja taide	61
Luonto ja ympäristö	61
Elämän tarkoituksellisuuden havaitseminen	62
Mitä eläkeikäiset itse ovat havainneet virkistäväksi	63
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja yhteiskunta	64
6. Apua ja tukea mielen ongelmissa	66
Tuen ensiaskeleet	67
Avun tarjoajia	69
Muuta tukea ja tietoa	70
Yhdessä ja toisillemme	72
Liite	73
Kirjallisuus	74
Lainaukset	79



Mielen hyvinvointia vanhetessa

Suomi vanhenee. Se on pannut monet tahot miettimään, miten iäkästä väestöä tuetaan ja miten eläkeikäisten toimintakyvystä pidetään huolta entistä paremmin. Iäkkäiden ihmisten mielenterveys on yksi keskustelussa sivuun jäänyt puheenaihe. Iäkkäiden mielenterveyden edistäminen ja vahvistaminen on yksi olennainen väline vanhenevan väestön hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja tukemisessa.

Kun terveys nähdään kokonaisvaltaisesti hyvinvointina, mielenterveys ymmärretään olennaiseksi osaksi terveyttä. Ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä! Silti mielenterveys ja mielen hyvinvointi jäävät usein fyysisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn varjoon, kun tarkastellaan varttuneiden hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Kun pyrkimyksenä on tukea ikääntyvien toimintakykyä arjessa, huomio on – toki hyvin ymmärrettävästi – suuntautunut paljon vaivojen korjaamiseen, hoitamiseen sekä sairauksien välttämiseen. Jos mielenterveys on otettu puheenaiheeksi, mielen terveyden sijaan on yleensä keskusteltu mielen sairauksista ja häiriöistä. Näin mielen terveyden edistäminen on valitettavasti jäänyt vähemmälle.

Keinot mielen terveyden vahvistamiseksi kuitenkin kiinnostavat ja ovat ajankohtaisia, ja siksi haluamme tässä teoksessa nostaa etualalle positiivisen mielenterveyden eli mielen hyvinvoinnin. Varttuneiden ihmisten mielen

hyvinvointi ansaitsee ja tarvitsee lisää huomiota. Se on tärkeä terveyden ja hyvinvoinnin osa ja perusta, ja siitä tarvitaan lisää tietoa. On myös hyödyllistä tarkastella niitä voimavaroja ja keinoja, joiden avulla iäkkäät ihmiset voivat säädellä mielialoja ja huolehtia mielenterveydestä.

Väestön ikääntyessä mielen hyvinvoinnilla on entistä enemmän merkitystä. Iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn tukemisen ja vahvistamisen näkökulmasta mielen voimavarat ja hyvinvointi ovat yhtä olennaisia kuin fyysinen kunto ja terveys. Kun jotkin fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueista iän myötä hiljalleen haurastuvat tai jos erilaiset sairaudet kuormittavat toimintakykyä, tarvitaan mielen voimavaroja muutoksiin sopeutumiseen ja jaksamisen ylläpitämiseen. Mielen hyvinvoinnilla on siis tärkeä rooli hyvän vanhuuden toteutumisessa. Muutokset terveydentilassa, läheisen sairaus tai menetys sekä taloudellinen niukkuus tai vaikeudet ja esimerkiksi kotoa muuttaminen voivat kuormittaa iäkkään ihmisen mielenterveyttä. Vaativia ovat myös omaishoitajien elämäntilanteet. Yksin eläminen ja yksin jääminen voivat myös kuluttaa mielen voimavaroja.

Tämä teos kertoo eläkeikäisten mielenterveyden edistämisestä ja tukemisesta. Iäkkäiden mielen hyvinvointia tarkastellaan voimavaralähtöisesti ja varttuneiden moninaisuutta arvostaen. Teos on tarkoitettu kaikille iäkkäiden kanssa tekemisissä oleville, niin ammattilaisille, vapaaehtoisille kuin läheisillekin. Myös eläkeikäiset itse voivat löytää teoksesta tietoa ja ajateltavaa.

Ikääntyvien mielenterveys ei ole muuttumaton tai vakaa tila, vaan uusiutuva ja muovautuva hyvinvoinnin voimavara, jota voi vahvistaa. Mielenterveyttä koskevaa ymmärrystä ja osaamista tarvitaan niin vanhustyössä kuin yhteiskunnassa, yhteisöissä ja perheissä. Mielenterveystiedoista ja -taidoista on hyötyä niin iäkkäille itselleen kuin heidän parissaan toimiville. Mielen hyvinvointi kannattaa huomioida myös iäkkäitä koskevassa yhteiskuntasuunnittelussa ja päätöksenteossa, sillä ratkaisuilla on pitkäkantoisia vaikutuksia eläkeikäisten elämään. Kyse on usein arkisista ja pienistä asioista, mutta myös yhteiskunnan ja yhteisön valinnoista sekä elämän ja asenteiden pohtimisesta.

Jokaisella varttuneella on oma elämänpolkunsa, jonka varrella kertyy mielen voimavaroihin liittyviä kokemuksia ja toimintatapoja. Niin kulloinenkin ympäristö, elämäntapa, yhteiskunnallinen tilanne kuin kohdatut elämäntapahtumat, yhteisöt, omaksutut asenteet ja tarjolle tulevat resurssit heijastuvat osaltaan siihen, miten ikääntyvän mieli voi. Asiantuntijatiedon ohella tämä yksilöllinen kokemustieto on tärkeä tiedonlähde ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämistyössä. Sen vuoksi tässä katsauksessa on mukana tietoa myös eläkeikäisten omista näkemyksistä¹.

Jokainen eläkeikäisten parissa toimiva tai varttuneen läheinen voi tarkastella toimintaansa mielenterveyden edistämisen näkökulmasta ja pohdita, miten iäkkäiden mielen voimavarat saadaan näkyviin. Myös varttuneet itse voivat huoltaa mielen voimavaroja. Selvityksemme mukaan eläkeikäiset ymmärtävät erinomaisesti mielen hyvinvoinnin merkityksen. Iäkkäät kuvaavat mielenterveyttä hyvinvoinnin perustaksi ja keskeiseksi edellytykseksi. He näkevät mielenterveyden tukevan arkea ja jaksamista. Mielenterveyden koetaan tuovan tasapainoa ja hyvää oloa. Mielenterveyttä tuovat eläkeikäisten mielestä myös erilaiset mielen taidot kuten myönteisyys.

Jokaisella iäkkäällä ihmisellä on mielen voimavaroja ja mahdollisuuksia mielen hyvinvointiin. On aika suunnata huomio mielenterveyttä edistävään ja vahvistavaan lähestymistapaan, joka tavoittaa kaikki iäkkäät ihmiset.

1. Mirakle-hankkeessa on kerätty tietoa eläkeikäisten mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia koskevista näkemyksistä kyselyn (ks. Haarni 2013), keskustelujen ja haastattelujen sekä osallistuvan havainnoinnin avulla. Näkemyksiä esitellään eri kohdissa tätä teosta sekä lainauksin että yhteenvetoina. Mukana on myös muiden tutkimusten ja hankkeiden eläkeikäisiltä kokoamia näkemyksiä.



Mielen terveys ikäntymisen voimavarana

Elämä koostuu vaihtelusta, valosta ja varjosta. Täysin tasaista ei jatkuvasti ole kenelläkään ja hyvä niin; miten me muuten kypsyisimme? Eläkeikään mennessä on tapahtunut paljon ja eläkeiässä tapahtuu edelleen. Mieleen on ehtinyt kertyä valtavasti asioita. Vaihtelevat, vaikealtakin tuntuvat elämänkokemukset tarjoavat iän myötä monenlaisia psyykkisen kehittymisen mahdollisuuksia.

Ikäntymiseen liittyvät elämäntilanteet ja elämäntapahtumat voivat heikentää tai haurastuttaa mielen hyvinvointia. Elämänmuutosten tai elämäntilanteiden aiheuttama stressi, liiallinen alkoholin käyttö ja epäsäännölliset elämäntavat tai vähäinen liikunnan harrastus saattavat eläkeiässä aiheuttaa unettomuutta, ahdistuneisuutta tai mielialan laskua. Erilaiset kriisit, vaikeat ja yllättävät tilanteet tai raskaat tapahtumat ja muistot painavat mieltä.

Mielen hyvinvointi on voimavara, jota tarvitaan ja jota kuluu erilaisissa eläkeiän elämäntilanteissa, mutta mielen voimavaroja voi myös tukea, vahvistaa ja kartuttaa iän myötä yhä uudelleen. Mielen voimavarat ja mielenterveys ovat vastaavanlainen hyvinvoinnin puskuri kuin fyysinen terveys ja kunto tai hyvä vastustuskyky. Tämän teoksen olennaisin viesti on, että eläkeiässä mieltä voi hoitaa ja huoltaa kuten fyysistä kuntoa ja terveyttä. Henkistä vastustuskykyä ja mielen hyvinvointia voi vahvistaa ja kehittää samoin kuin fyysistäkin – ja usein jopa samoilla keinoilla.

Mielenterveys ja ikääntyminen

Mielen *terveydellä* tarkoitetaan mielen voimavaroja ja hyvinvointia. Mielen-terveys on tila, jossa yksilö kykenee toteuttamaan itseään, kestää elämän tavanomaisia rasituksia ja pystyy toimimaan vastavuoroisesti yhteisön jäsenenä. Elämäkokemus ja siitä kumpuavat elämäntaidot muodostavat osan iäkkäiden ihmisten mielenterveyttä. Mielenterveys vahvistaa iäkkäiden ihmisten elämästä nauttimisen ja elämän merkityksellisyyden kokemuksia sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Usein mielenterveyttä tarkastellaan yksilön ominaisuutena. Mielenterveys koostuu kuitenkin monista asioista eikä se riipu pelkästään yksilöstä. Mielen-terveys ei ole vain yksilön psyyken sisäinen asia, vaan se rakentuu yksilön ja ympäristön suhteessa. Kulttuuri, ympäristö, yhteiskunta ja muut ihmiset vaikuttavat kaikki osaltaan mielenterveyteen. Suomessa on moniin muihin maihin verrattuna runsaasti ihmisten välistä ja yhteiskuntaan kohdistuvaa luottamusta. Se luo perusvarmuutta ja pohjaa kansalaisten hyvälle mielen-terveydelle. Myös koulutus, eläkkeen taso, sosiaali- ja terveystalvelut sekä vaikkapa globaalit uhat, perherakenteiden muutokset, teknologisoituminen tai suomalaisen yhteiskunnan moniarvoistuminen ovat kaikki seikkoja, joilla voi olla merkitystä iäkkäiden ihmisten mielenterveydelle. Omakohtainen kokemus ympäröivän yhteisön sekä yhteiskunnan ja sen rakenteiden kuten asumisen ja liikkumisen turvallisuudesta taikka hoitoon pääsemisen tai asioiden hoitamisen sujuvuudesta vaikuttavat luottamuksen ja elämäntahdinnan tuntemuksiin ja sitä kautta mielen hyvinvointiin.

Yleinen myönteinen asenne esimerkiksi mielenterveyden ongelmiin, ihmisten erilaisuuteen ja myös ikääntymiseen luo ilmapiirin, jossa on vapaampaa elää. Yhteiskunnan rakenteisiin liittyy myös demokratia ja mahdollisuus vaikuttaa yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Kun puitteet ja ilmapiiri ovat kunnossa, jaksavat iäkkäät ihmiset paremmin.

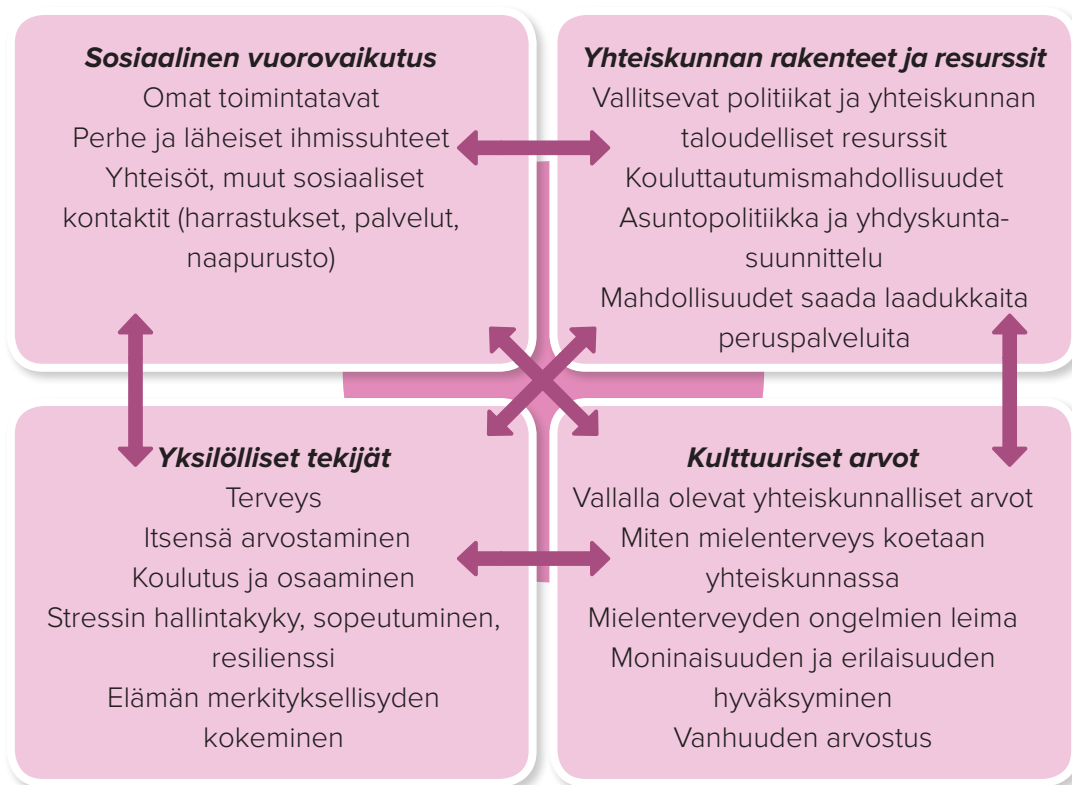
Mielenterveys on erottamaton osa terveyttä. Se heijastaa yksilön ja ympäristön tasapainoa. Siihen vaikuttavat

- a) yksilölliset tekijät
- b) sosiaalinen vuorovaikutus
- c) yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä
- d) kulttuuriset arvot.

Nämä tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Jos jollakin osa-alueella tapahtuu muutoksia, se heijastuu myös mielenterveyteen.

Eläkeikäisten mielenterveyteen vaikuttavat tekijät

(mukaillen Lahtinen ym. 1999)



Terveystilan, sosiaalisen aktiivisuuden, sosioekonomisen aseman, ikä-syrjinnän kokemisen ja ihmissuhteiden sekä osallisuuden merkitys eläkeiän psyykkiselle hyvinvoinnille on huomattava, mutta laajemmin myös sellaiset asiat kuin itsensä hyväksyminen ja ihmisenä kypsyminen, itsemäärääminen ja ympäristön hallinta sekä hengellisyys ja elämän tarkoitus ulottavat vaikutuksensa mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

Lisäksi voi ajatella paikallisten yhteisöjen, kulttuurien ja yhteiskunnan mielenterveyttä: esimerkiksi teknologisesti monimutkaistuva yhteiskunta edellyttää uudenlaisia ja entistä monipuolisempia taitoja jokaiselta. Silloin voidaan pohtia, miten arjen digitalisoituminen vaikuttaa mieleen. Millaista olisi hyvä arki mielenterveyden kannalta?

Eläkeikäiset itse kuvaavat mielenterveyttä neljällä ulottuvuudella: ensinnäkin se muodostaa hyvinvoinnin kokonaisvaltaisen ja olennaisen perustan. Ilman mielenterveyttä on vaikea tulla toimeen; terveys tarkoittaa myös mielenterveyttä. Toiseksi mielenterveyden koetaan olevan arjen jaksamisen voimavara; se tukee toimintakykyä ja pärjäämistä.



Sehän merkitsee kaikista eniten.

Itsenäisyyttä elää hyvää elämää.

Kykyä kohdata arjen haasteet ja ilot.

Virkeyttä toimia.

Voi toteuttaa toiveitaan ja elää täysipainoista elämää.

Hyvää ja rauhallista oloa.

Elämän tarjoamaa henkistä kypsyyttä.

Kolmanneksi mielenterveydellä on hyvän olon ja tasapainon merkitys: se tarjoaa mielenrauhaa ja tasoittaa oloa elämän murheiden ja melskeiden keskellä. Eläkeikäiset kuvaavat mielenterveyttä myös hyväksi havaittuina elämäntaitoina ja asenteina – iän myötä on huomattu, että esimerkiksi elämänyönteinen suhtautuminen tuo mielen hyvinvointia ja helpottaa oloa.

Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvoinnin katsotaan yleensä sisältävän hyvän olon tuntemuksia, toimintakykyä ja oma-aloitteisuutta, ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja sekä tunne- ja selviytymistaitoja. Mielen hyvinvointia syntyy perusvoimavaroista, elämäntaidoista ja ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Mielen hyvinvointi luo ja tukee toimintakykyä. Olennaista on huomata mielen hyvinvoinnin yksilöllisyys: iäkkäät ihmiset määrittelevät ja kokevat mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin kukin omalla tavallaan, omine painotuksineen ja omista elämäntilanteistaan käsin. Ei ole olemassa jotain kaikille samaa ja yhteistä mielen hyvinvoinnin määritelmää, vaan ennemminkin jokaiselle eläkeikäiselle esitettävä kysymys: mikä tuo sinulle mielen hyvinvointia?

Ihmiset elävät moninaisin ominaisuuksin varustettuina. Hahmotamme maailmaa eri tavoin. Usein suhtautumista suuntaa temperamentti, elinympäristö ja kasvatusta, joskus lisämausteen tuo erityinen neurologinen ominaisuus, persoonallisuuden piirre tai yksittäinenkin elämäntapahtuma. Joku on herkempi aistimaan ja tuntemaan kuin toinen. Jollekin nukkuminen on helppoa, toiselle usein vaikeaa. Elämän ja maailman hahmottamisen tapoihin liittyy muun muassa fyysisiä, neurologisia, psyykkisiä, taloudellisia, yhteiskunnallisia ja sosiaalisia syitä. Mieli on kuitenkin ratkaisevassa roolissa siinä, miten kukin tulkitsee asioita, miten pohtii, erittelee ja työstää havaintoja. Kun puhutaan mielen hyvinvoinnista ja ikääntymisestä, keskeistä on yksilöllisyys: varttuneet

eivät ole yhtenäinen joukko, ja mielen hyvinvoinnin edistäminen heidän keskuudessaan edellyttää yksilöiden keskinäisten erojen sekä moninaisuuden tunnistamista ja ymmärtämistä.

Mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on myönteistä, kokonaisvaltaista toimintaa, joka tähtää mielenterveyden arvostamiseen ja näkyvyyteen sekä sen tukemiseen ja vahvistamiseen. Mielenterveyden edistämistä on kaikki se toiminta, joka tukee ja vahvistaa yksilöiden, ryhmien tai koko väestön hyvinvointia.

lääkäiden ihmisten toimintakyvyn edistäminen ja tukeminen ovat vanhuspolitiikan keskiössä. Perinteisesti toimintakykyä tarkastellaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kokonaisuutena. Toimintakyvyn osa-alueita yhdistämään voi nostaa myös kokemuksellisen toimintakyvyn, jossa keskittyy kuuntelemaan ihmisen omaa, kokonaisvaltaista kokemusta arjestaan ja siinä pärjäämisestä. Juuri tästä näkökulmasta mielen hyvinvoinnin suuri merkitys ikääntyvälle ihmiselle avautuu selkeästi ymmärrettäväksi: mielen hyvinvointi on keskeistä kokemukselliselle toimintakyvyllä. Mielen hyvinvointi merkitsee voimavaroja, jotka tukevat arjessa pärjäämistä.

lääkäiden ihmisten toimintakyvyn edistämisessä ja tukemisessa tarvitaan kokonaisvaltaista otetta. On olennaista kiinnittää huomio siihen, mitä eläkeikäiset itse pitävät tärkeänä ja minkä he kokevat hyvänä. Kiinnostus hyvinvointia, mielenrauhaa tai esimerkiksi onnellisuutta kohtaan ei katoa iän myötä. Hyvällä mielellä ja mielen voimavaroilla on vanhetessa keskeinen rooli hyvinvoinnin kannalta.

Mielenterveys on myös yhteiskunnallinen kysymys. Yhteiskunnan rakenteet ja ratkaisut heijastuvat yksittäisten ikäihmisten mielen hyvinvointiin, ja siksi yhteiskunnallinen vaikuttaminen onkin olennainen osa mielenterveyden edistämistä. Mielenterveyden edistäminen luo iäkkäille ihmisille mahdollisuuksia valita ja vahvistaa terveyteen sekä hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavia asioita.

Koska mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät ja eri osatekijöiden väliset monimutkaiset suhteet, on mielenterveyden edistäminenkin monimuotoista. Se voi olla esimerkiksi tunnetaitojen vahvistamista, ryhmätoiminnan järjestämistä, elinympäristön esteettömyyteen vaikuttamista ja mielen-

terveyspalveluiden saatavuuden varmistamista. Tärkeää on myös vaikuttaa yhteisillä toimenpiteillä siihen, että ihmisten elinolosuhteet muodostuvat mielenterveyttä ylläpitäviksi ja tukeviksi. Olennaista on myös selvittää iäkkäiden mielen hyvinvointia koskevia tarpeita. Näkyvätkö ne palvelusuunnitelmissa, otetaanko mielen hyvinvointi puheeksi?

Mielenterveyttä voi edistää myös toiminnan ja osallisuuden avulla. Sosiaaliset suhteet ja toisten ihmisten kanssa oleminen vahvistavat mielenterveyttä esimerkiksi tuomalla vaihtelua tunneskaalaan ja tarjoamalla virikkeitä. Luonto, taide ja kulttuuri tukevat iäkkäiden ihmisten mielenterveyttä lukuisin tavoin.

Mielenterveyttä voi edistää niin yhteiskunnallisen päätöksenteon, yhteisön kuin yksilöidenkin tasolla. Olennaista on, että riskitekijöihin keskittymisen sijaan näkökulmana on laajempi, mielenterveyttä arjessa suojaava ja tukeva lähestymistapa. Mielenterveyttä suojaavia, elämässä kantavia voimavaroja ja tekijöitä pyritään lisäämään sekä vahvistamaan. Suojatekijät vahvistavat selviytymis- ja sopeutumiskykyä vaikeissa tai raskaaksi koetuissa tilanteissa sekä vähentävät riskitekijöiden voimaa. Mielenterveyden riskitekijöille altistuminen ei sellaisenaan ole uhka, mutta niiden vähentäminen on keskeinen osa mielenterveyden edistämistyötä.

Mielenterveyden edistämisessä hyödynnetään monia erilaisia keinoja ja välineitä ja pyritään tunnistamaan ihmisten voimavarat. On havaittu, että useiden eri keinojen hyödyntäminen ja edistämistyön pitkäjänteisyys tuo parempia tuloksia kuin kertaluontoinen tai yksittäinen mielenterveyden edistämistoimenpide. Mielenterveyden edistäminen kannattaa nähdä elinikäisenä prosessina, sillä yksilön mielenterveystietoisuus ja mielenterveystaidot muotoutuvat ja kehittyvät elämän kuluessa.

Väestötasolla mielenterveyden edistäminen merkitsee yhtäältä riskiryhmien voinnin ja olosuhteiden parantamista sekä toisaalta koko eläkeikäisten väestöryhmää koskevaa vaikuttamista ja toimenpiteitä. Mielenterveyden edistämällä lisätään toimintakyvyn ohella iäkkäiden ihmisten elämälaatua. Mielen voimavarojen vahvistamistyöllä voidaan arjessa pärjäämisen lisäksi kartuttaa elämään tyytyväisyyttä ja elämän mielekkääksi kokemista. Myös vaivojen sietäminen ja muutosten kanssa toimeen tuleminen edellyttävät mielen voimavaroja, joita mielenterveyden edistämistyöllä voidaan tukea ja vahvistaa.

Ikääntyvän mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

	Suojatekijät	Riskitekijät
Sisäiset tekijät	• hyväksi koettu terveys ja toimintakyky • turvallisuuden tunne • elämäkokemus ja karttuneet elämäntaidot • itsensä hyväksyminen • tunnetaidot • muutosten ja vastoinkäymisten kanssa pärjääminen • myönteisyys ja toiveisuus • omista asioista päättäminen • elämän merkityksellisyys • uteliaisuus uutta kohtaan • tässä hetkessä elämisen taito • avun hakeminen ja vastaanottaminen	• sairastuminen • muutokset toimintakyvyssä • avuttomuuden tunne • turvattomuuden tunne • pitkittyvä alakulo • yksinäisyys • lamaantuminen • tunnetaakat • pitkittyvä suru • tarpeellisesta avusta kieltäytyminen • haitallinen päihteidenkäyttö
Ulkoiset tekijät	• vahvistava ravinto • sopiva koti • mielekkäät ihmissuhteet • saavutettava, turvallinen ja esteetön ympäristö • riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut • riittävä toimeentulo • monipuolinen arki • vaihtelevat roolit • itsensä toteuttaminen • muiden auttaminen ja hyvän tekeminen • liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet • luonto • taide ja kulttuuri • osallistuminen ja harrastukset • hyvinvointia tukeva tietotarjonta	• aliravitseminen • ongelmat lääkityksessä • koti ei vastaa tarpeita • kuluttavat ihmissuhteet tai ihmissuhteiden puuttuminen • rajoittava ympäristö • sosiaali- ja terveyspalveluiden vajeet • riittämätön toimeentulo • arjen virikkeettömyys • menetykset • kaltoinkohtelu • tuen puuttuminen raskaissa elämäntilanteissa • tiedon saannin esteet



Ikääntyvän mielen hyvinvointiin vaikuttaa moni seikka

Mielen hyvinvointi eläkeiässä rakentuu monilla eri tavoilla, ja siihen vaikuttavat niin elintavat, sosiaaliset suhteet kuin mielen taidot. Hyvää mieltä ja oloa syntyy yhdessä tekemällä ja olemalla, mutta myös muilla keinoin.

Yksilötasolla puhutaan mielenterveystaidoista, joita voi vahvistaa myös eläkeiässä. Mielen toiminnan ymmärtäminen ja mielen taitojen hyödyntäminen edesauttavat jaksamista ja tuovat elämäniloa ja mielenrauhaa. Myönteisten tunteiden vaaliminen vahvistaa mielenterveyttä. Elintavoilla on myös suuri merkitys: riittävä uni ja liikunta, tasapainoinen ja riittävä ravitsemus ja terveyden hoitaminen ovat yhteydessä mielen hyvinvointiin. Myös olosuhteet on otettava huomioon – esimerkiksi asunnon, kulkuyhteyksien ja turvallisuuden merkitys on keskeinen. Vanhenevien kansalaisten asema ja oikeudet heijastuvat myös mielen hyvinvointiin – yhdenvertaisuus, arvostus, itsemäärääminen, toimeentulo sekä palvelut ovat olennaisia eläkeikäisten hyvinvoinnille.

Eläkeikäisten mukaan mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin vaikuttavat ensisijaisesti perhe ja ystävät, myönteinen elämänasenne, aktiivisuus, itseenäisyys ja toimintakyvyn säilyminen. Tärkeäksi eläkeikäiset kuvaavat myös muutoksiin sopeutumisen.

Yhteisö ja yhteiskunta

Suomalainen yhteiskunta suhtautuu ikääntymiseen ristiriitaisesti. Julkisuu-
dessa puhutaan huoltosuhteesta ja eläkeiän nostamisesta, aktiivisuudesta,
kotona asumisen tärkeydestä ja laitoshoidon vähentämisestä. Samalla lai-
toksissa asuville vanhuksille vaaditaan ulkoiluoikeutta kansalaisadressilla ja
kansalaiset kokevat vanhustenhuollon resurssit ja mitoitukset liian vähäisiksi.
Monelle ikääntyvälle tilanne aiheuttaa huolta ja tulevaisuudenpelkoja, jotka
kuluttavat mielen voimavaroja.

Ikääntyvien mielenterveyden edistämistyössä on tärkeä pyrkiä laaja-alai-
suuteen ja huomioida yksilötason ohella sosiaaliset ja rakenteelliset kysy-
mykset. Mielen hyvinvointia ei edistetä pelkillä mielenterveyspalveluilla, vaan
sitä määrittävät niin yhteiskunnan muut rakenteet ja resurssit sekä sosiaaliset
seikat kuin kulttuuriset arvot sekä yksilölliset tekijät ja kokemukset. Erityisesti
erilaisiin vähemmistöihin kuuluvien iäkkäiden asema on hauras. Esimerkiksi
sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien eläkeikäisten huomioimi-
nen on maassamme vielä alkutekijöissään. Vasta viime vuosina on ruvettu
keskustelemaan siitä, että seksuaalivähemmistöjen ja sukupuolen moninai-
suutta ilmentävien ihmisoikeudet ovat vaakalaudalla, jos he joutuvat piilot-
tamaan oman identiteettinsä esimerkiksi palvelutalossa tai vanhusten pal-
veluissa. Huolta on herättänyt myös se, että vähemmistökieltä puhuva iäkäs
ei välttämättä saa palveluja äidinkielellään. Jotta kaikki mielen hyvinvointiin
vaikuttavat seikat voitaisiin huomioida, poliittisessa päätöksenteossa pitäisi
aina arvioida, millainen vaikutus tehtävillä päätöksillä ja toimilla on kansalais-
ten mielenterveyteen.

Yhteiskunnan eläkeikäisiä koskevat päätökset ja rakenteet voivat joko
vahvistaa tai rasittaa mielenterveyttä. Eläkeikäisten mielen hyvinvointia ei
synny pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollon toimenpitein, vaan esimerkiksi
riittävä toimeentulo ja sujuvat julkiset liikenneyhteydet mahdollistavat iäkkäi-
den oman aktiivisuuden ja pääsyn heille sopiviin palveluihin. Eläkeikäisten
mielenterveyteen vaikutetaan myös yhteiskunnan kaikilla sektoreilla.

Myös asenneilmapiirillä ja kulttuurilla on suuri merkitys iäkkäiden mielen-
terveydelle. Yhteisöt, joissa korkeaa ikää ja iäkkäitä ihmisiä arvostetaan, vah-
vistavat iäkkäiden mielen hyvinvointia. Ikäsyöjinnän ja kielteisen ikäpuheen
tiedetään puolestaan vaikuttavan kielteisesti eläkeikäisten mielenterveyteen.
Yhdeksän kymmenestä yli 65-vuotiaasta kaipaa vanhojen ihmisten lisäarvos-
tusta. Laitoshoidossa mielen hyvinvoinnin kannalta keskeistä on iäkkäiden
toimijuus ja itsemäärääminen, joita voidaan tukea iäkkäitä arvostavalla ja
ymmärtävällä asenteella.

Jokainen voi pohtia omaa asennoitumistaan iäkkäitä kohtaan. Silmänsä voi avata yhteiskunnan, yhteisöjen ja organisaatioiden ikäsyryville käytännöille ja toimia niiden poistamiseksi. Kaikenikäisille tekee hyvää kuunnella iäkkäitä ihmisiä ja kysyä heiltä, mitä he ajattelevat ja tarvitsevat. Jos hyvin käy, itse kustakin tulee aikanaan vanha, joten kyseiseen elämänvaiheen tunteihin tutustuminen kannattaa siitäkin syystä.

Ihmisarvo ja yhtäläiset ihmisoikeudet ovat mielenterveyden edistämisen perusta. Siten myös iäkkäiden ihmisarvon kunnioittaminen on mielenterveyden edistämistyön keskeinen elementti. Iäkkäiden ihmisten kuunteleminen ja arvostus sekä heidän vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksiensa parantaminen ovat mielenterveyden edistämistä parhaimmillaan. Vanhuuden moninaisuuden tunnistaminen ja arvossa pitäminen luo myös väljyyttä ikänormeihin ja sallii kunkin vanheta omalla tyylillään ja tavallaan.

Esteettömyys ja saavutettavuus vaikuttavat merkittävästi eläkeikäisten toimintakykyyn kaikilla yhteiskunnan ja elämän saroilla. Arjessa kohdattavat yhteiskuntasuunnittelun ratkaisut ja erilaisten välineiden sekä palvelujen käytettävyys vaikuttavat mielenterveyden voimavaroihin sekä itsenäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Esteetön ja saavutettava asuminen ja yhteiskunta tukee kaikenikäisten arkea ja toimijuutta. Palvelujen ja arkea helpottavien välineiden käyttäjälähtöisyyteen kiinnitettävä huomio vähentää iäkkäiden ihmisten syrjäytymisen riskiä. Tietotekniikan helppokäyttöisyys on digitalisoidussa yhteiskunnassa kaikkien etu. Kodin ja ympäristön suunnitteleminen turvallisesti lisää mielen hyvinvointia eläkeikäisten keskuudessa. Ylipäänsäkin ikäystävällinen yhteiskunta luo iäkkäille ihmisille syrjimättömyyden ja yhdenvertaisuuden mukanaan tuomaa mielen hyvinvointia.

Elämänkulku ja elämänpiiri

Eläkeiässä ihmiselle on kertynyt mittava elämäkokemus ja sen myötä rakentuneita elämäntaitoja. Jokaisen lähtökohdat ja elämänkulku ovat kuitenkin ainutkertaiset, ja siksi elämäkokemukset ja elämäntaidot vaihtelevat yksilöllisesti. Myös mielen voimavarat vaihtelevat: niitä kuluu kuormittavissa tilanteissa ja kertyy eri tavoin erilaisissa tilanteissa. Eläkeikään mennessä kokemuksista on silti ehtinyt oppia. Erityisen kiinnostavaa on, että aiemmat haasteet ja niiden myötä opitut asiat voivat lisätä eläkeiän onnellisuutta. Vastoinkäymiset eivät siis välttämättä heikennä mielen hyvinvointia kuin tilapäisesti; vuosien mittaan ne kääntyvät ymmärrykseksi ja mielenrauhaksi.

Aikuisten psyykkistä kehitystä koskevien tutkimusten mukaan mielen hyvinvointi voi lisääntyä ihmisen ikääntyessä, sillä ikä lisää psyykkistä kypsyyttä. Iän myötä emotionaalinen ja sosiaalinen älykkyys kehittyvät. Kypsymiseen kuuluu esimerkiksi kyky avartaa suhtautumista itseensä, toisiin ja maailmaan. Vaikka vanhenemiseen kuuluu tietynlaista toiminnan hidastumista, sen vastapainona rakentuu kokonaisuuksien ja asioiden välisten suhteiden ymmärtämistä, suhteellisuudentajua ja asennoitumisen rauhoittumista, jotka voivat tuoda elämään viisautta ja seesteisyyttä. Moni iäkäs nauttii emotionaalisen tasapainon lisääntymisestä, vaikka yksilöllinen vaihtelu on yleistä. Kyky säädellä tunteita ehtii kuitenkin useimmiten kehittyä elämänkulun aikana, ja siksi iäkkäät ihmiset tulevat yleensä kohtuullisen hyvin toimeen tunteiden kanssa.

Ikääntyvän ihmisen psyykkinen kehitys koskee ja tavoittelee minän eheytymistä. Aikuisiän kehitystehtäviksi on mainittu myös elämän merkityksellisyyden löytäminen ja oman kuolevaisuuden ymmärtäminen. Käytännössä onkin helppo havaita iäkkään ihmisen tarve kertoa ja ymmärtää elämänsä kulkuaan, halu jakaa oivalluksia ja pohtia tulevaa. Kyse on vanhenemisen ymmärtämisestä ja hyväksymisestä.

Hyvää vanhenemista pitkään tutkinut yhdysvaltalainen psykiatri George Vaillant pitää aikuisen psykososiaalista kehitystä kulkuna kohti yhä avarampaa sosiaalisuutta ja yhteyden kokemista. Hyvä vanheneminen merkitsee siten esimerkiksi itsekeskeisyyden vähenemistä sekä minän avautumista muille ja maailmalle – toivoa, kiitollisuutta ja anteeksiantoa, positiivisuutta, empatiaa, altruismia, leikkiä ja luovuutta sekä kiinnostusta uusista asioista ja ihmisistä kohtaan. Nämä ovat mielenterveystaitoja, joista iäkkäänä on iloa ja joita kohti ihmisiä voi kannustaa.

Eläkeiän elämänpiirillä on paljon vaikutusta mielen hyvinvointiin. Merkitykselliset ihmissuhteet tukevat mielen hyvinvointia, kun taas yksinäisyyden kokemukset voivat kuormittaa sitä. Arjen vaihtelevuudella voi olla virkistäviä vaikutuksia, mutta myös rakkaat tottumukset ja tuttuus ylläpitävät mielen hyvinvointia.

Hyvät, toimivat ihmissuhteet kannattelevat iästä riippumatta. Eläkeikäisten läheisiltään saamaa sosiaalista tukea tutkittaessa seurataan monesti suhteiden lukumäärää tai yhteydenpidon useutta, vaikka vähintään yhtä olennaista on suhteiden ja tuen laatu. Riitaisat tai muuten kuluttavat ihmissuhteet vievät mielen voimavaroja, samoin ihmissuhteiden puuttuminen. Toisaalta läheiset – yhteydenpidoltaan harvahkotkin – ja tärkeät ihmissuhteet ja esimerkiksi isovanhemmuus voivat tuoda valtavasti iloa iäkkäiden elämään.

Mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeää on voida itse valita ystäväpiirinsä

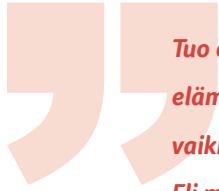
ja seuransa. Eniten tukea tarjoaa tärkeän ja luotettavaksi koetun ihmisen yhteydenotto ja tällaisten ihmisten kanssa tekemisissä oleminen. Puolison ja parisuhteen merkitys hyvinvoinnille tunnetaan hyvin. Ikä tuo parisuhteesseen myös uusia asioita: esimerkiksi toisen sairastuminen tai huoli tulevasta vaikuttaa suhteeseen monin tavoin. Toisaalta puolisoiden toisiaan koskeva elämäkerrallinen ymmärrys tuo runsaasti mielen hyvinvointia.

Merkitykselliseksi voi kokea myös raskaita ihmissuhteita, jos ne samalla ovat opettaneet tai antaneet jotain. Esimerkiksi omaishoitajana toimiminen tuo monille raskaudesta huolimatta myös tyydytystä ja mielekkyyttä.

Eläkeiässä sukulaisten ja pitkien ystävyys-suhteiden rinnalle tärkeiksi voivat nousta myös muut, löyhemmät ihmissuhteet ja esimerkiksi erilaiset samankäisten yhteisöt. Osallistuminen yhteiseen toimintaan, muiden auttaminen ja yhdessä tekeminen tuovat mielekkyyttä ja psyykkistä tyydytystä. Lähimäisyys ja vastavuoroinen välittäminen voivat ulottua omaa lähipiiriä laajemmalle ja luoda samalla huomattavan määrän mielen hyvinvointia. Aktiivisuus ja osallistuminen tuovat elämään virkistystä, vuorovaikutusta, tarkoitusta ja vaihtelua; arjen yksitoikkoisuus kaikkoo.

Taiteella ja kulttuurilla voi olla huomattava merkitys mielen hyvinvoinnille iäkkäänä. Taide voi avata erilaisia näkymiä elämään, tuoda tunteet pintaan ja virittää pohdintoja. Esimerkiksi kirjallisuudesta voi löytyä mielen hyvinvointia edistäviä oivalluksia ja samastumisen kohteita. Eläkeiän elämänpiirin merkityksellisiä ulottuvuuksia tarjoaa myös luonto: pihat, puutarhat, puistot, metsät ja erilaiset vesialueet. Kasvien ja eläinten vuodenkierron seuraaminen, lemmikkien läheisyys ja esimerkiksi puutarhanhoito ymmärretään jo hyvinvointivaikutuksiltaan merkittäväksi luontolähtöiseksi hoivaksi. Ulkoilemiselle tavoitellaan perusoikeuden kaltaista asemaa ihan syystä.

Työelämän jälkeen arkinen ulottuvuus kannattelee yhä suurempaa osaa elämästä, ja sen merkityskin on entistä suurempi. Elämäntavat ja -tyylit eläkeikäisten keskuudessa ovat yksilöllisiä ja vaihtelevia. Aktiivinen osallistuminen kiinnostaa monia, mutta osa keskittyy perheeseen, sukuun ja ystäväpiiriin tai elää itsenäistä, itsერიittoista elämää. Huono terveys ja yksinäisyys säätelevät monen elämää. Erilaiset roolit ja tehtävät tuovat yleensä mielekkyyttä eläkeiän elämään. Isovanhempana, vapaaehtoisena, puheenjohtajana, tilintarkastajana, karjalanpiirakkamestarina, hiihtäjänä, sauvakävelijänä, virkkääjänä, tarinankertojana, juhlapuheen pitäjänä, puutarhurina ja pilkkijänä saa vaihtelua arkeen.



Tuo elämän mielekkyys on kaiken perusta. Että pystyy hallitsemaan elämäänsä. Olen vain huolissani niistä, jotka eristäytyvät, vaikka jokin pieni toiminta voisi auttaa. Eli miten saadaan mukaan vain hetkeksikin.

Elämänmuutokset ja -kriisit

Ikääntymiseen liittyvät muutokset kuten eläkkeelle jääminen ja monet muut eteen tulevat uudet asiat edellyttävät mielen voimavaroja. Muutoksiin liittyy uuden opettelua ja uusiin tilanteisiin sopeutumista, menneestä luopumista ja irti päästämistä. Muutosten kohtaaminen ja niihin suhtautuminen vaihtelevat aina yksilöllisesti. Kukin reagoi muutoksiin omalla tavallaan. Erilaisten selviytymiskeinojen käyttö on yksilöllistä ja voimavarat vaihtelevat tilanteesta toiseen. Muutosten ja menetystenkin keskellä on mahdollisuuksia; muutos tarjoaa aina henkisen kasvun tilaisuuksia, ja vanheneminen synnyttää oivalluksia herättävän näköalapaikan itseen ja elämään.



Isot ja pienet kriisit ihmisen elämässä ovat varsin suhteellisia. Tähän tulokseen olen tullut yli kuusikymppisenä koettuani niitä elämäni varrella. Suhteellisuus tulee siitä, että nuorempana koetut kriisit tuntuvat nyt vanhempana melko naurettavilta – tai ainakin niihin reagointi siihen aikaan. Tosiasia on varmasti myös se, että perimä ja ympäristö, joiden muokkaama olio minä kaiketi olen kuten muutkin, vaikuttavat yhdessä myös kriiseihin suhtautumiseen. Väitän kuitenkin kriisien olevan myös valtava mahdollisuus, mikäli osaat noukkia niistä opin jatkoelämäsi ajatellen. Yleisemmin voi todeta, että ihminen tarvitsee kriisejä kehittyäkseen ja elääkseen laadukasta elämää.

Eläkkeelle jääminen

Eläkeiässä eteen tulee monenlaisia elämänmuutoksia. Eläkkeelle jääminen on niistä ensimmäinen. Eläkkeelle päästään tai joudutaan, sitä odotetaan tai pelätään. Jollekin kyse on innostavasta, toiselle uhkaavasta ja kolmannelle helpottavasta siirtymästä.

Eläkkeelle jäämistä aletaan suunnitella ja miettiä usein hyvissä ajoin, jopa vuosia aiemmin. Monelle ensimmäinen pohdinnan kohde on eläkeiän toimeentulo, sillä eläke on palkkatuloja vähäisempi. Yksin asuminen, suuret asumiskulut ja katkonainen työura lisäävät pienituloisuuden ja köyhyyden riskiä eläkeiässä, etenkin jos on ollut pienipalkkaisessa työssä, kuten moni nainen. Suurelle osalle suomalaisia eläkkeelle siirtyminen ei silti aiheuta suuria taloudellisia huolia.

Huoli toimeentulosta on yksi eniten mielenterveyttä kuormittavista tekijöistä. Siksi on tärkeää pitää yllä keskustelua eläkeikäisten toimeentulosta sekä julkisten palveluiden saatavuudesta. Toimeentulohuoliin liittyy myös laajempi huoli siitä, miten saada tarvittaessa apua ja hoitoa, jos toimintakyky heikkenee tai sairaus astuu kuvaan. Lääkityksen sekä kunnollisen ruuan kustannukset voivat olla ylivoimaisia, jos toimeentulo on heikko. Tämä taas voi aiheuttaa heikentyvän terveyden kierteen, joka kuormittaa edelleen mielenterveyttä.

Aina eläkkeelle ei lähdetä suunnitellusti, vaan esimerkiksi sairaus tai irtisanominen saattaa tuoda tilanteen eteen melko yllättäen. Äkillisesti tai vastentahtoisesti eläkkeelle joutuminen voi aiheuttaa kriisin, jossa mielenterveyden voimavarat ovat koetteilla. Luopuminen työroolista ja työyhteisöstä on ylipäänsä usein hiukan haikeaa ja edellyttää surutyötä, vaikka edessä olisikin monella tapaa odotettu aika, oma vapaus ja monenlaisia suunnitelmia.

Varsinainen eläkkeelle jääminen lisää alun totuttelun jälkeen yleensä elämään tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Useimmat muutaman vuoden eläkkeellä olleet ihmiset kuvaavat elävänsä elämänsä parasta aikaa. Terveyden ja elämäntilanteen salliessa itselle mieluisat harrastukset, vapaa-aika, perhe ja ystävät saavat aiempaa enemmän tilaa elämässä, ja se näkyy lisääntyvänä mielen hyvinvointina. Osa ihmisistä rohkaistuu myös toteuttamaan aiempia haaveita tai kokeilemaan jotakin ihan uutta, mikä tuo tullessaan innostavia kokemuksia ja mielen hyvinvointia. Tätä kolmanneksi iäksi nimettyä elämänvaihetta luonnehditaan hyvin myönteiseksi ajanjaksoksi, joka tarjoaa usein monenlaisia mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen ja omannäköiseen elämään.



***Mun elämäni on täynnä ja semmoisessa mallissa,
että mä en ois ikinä kuvitellut vanhuutta tällasena.***

Pienen osan ikääntyvistä eläkkeelle jääminen pudottaa aluksi tyhjän päälle. Eläkkeelle sopeutumisen vaikeuksien riski kasvaa, jos elämä on ollut työkeistä ja muita ihmissuhteita ei juuri ole. Työllä on voinut olla hyvinkin keskeinen merkitys identiteetille, ja ihminen voi tuntea itsensä hyödyttömäksi tai tarpeettomaksi eläkkeelle jäätyään, etenkin aluksi. Uusia tehtäviä on kuitenkin tarjolla sekä harrastusten, yhdistys- ja vapaaehtoistoiminnan että usein myös suvun, perheen, kesäpaikan tai naapuruston parissa, ja osa eläkeikäisistä myös jatkaa työn tekemistä osa-aikaisesti. Eläkkeelle valmentavat kurssit ja keskustelut auttavat ennakoimaan tilannetta.

Jokaisen on hyvä miettiä eläkkeelle jäämistä mielen hyvinvoinnin säilyttämisen ja vahvistamisen kannalta. Jos eläkkeelle jääminen herättää tunteen elämän tarkoituksen katoamisesta, alttiut mielenterveyden ongelmille kasvaa. Ikävä mieliala voi tuoda unettomuutta, mielialan laskua ja päihteiden väärinkäyttöä sekä vähentää itsestä huolehtimista. Miehillä saattaa olla työelämän jälkeen suurempi riski jäädä syrjään, jos ei halua lähteä mukaan tarjolla olevaan toimintaan tai jos lähteminen tuntuu vaikealta. Muutostilanne tarjoaa silti myös löytämisen, kasvun ja oppimisen mahdollisuuksia. Uuden elämäntavan, tekemisen, roolien ja hyvinvoinnin etsimiseen uusia näkökulmia voi tarjota eläkkeelle jo vähän aikaa sitten jäänyt kohtalotoveri, jonka kanssa voi keskustella asiasta tai joka houkuttelee lähtemään mukaan ja liikkeelle. Tukea voi löytää myös keskustelusta ammattilaisen kanssa.

Menetykset ja luopuminen

Tietyt muutokset ovat eläkeiässä aiempaa todennäköisempiä, ja iäkkäät myös ennakoivat niitä. Oma ja läheisen sairastuminen tai toimintakyvyn heikentyminen huolettavat ja yksin jääminen pelottaa. Elämänkulkuun ja vanhenemiseen liittyy menetyksiä ja luopumisia. Niitä voivat olla sekä sukulaisten että ystävien menettäminen, mutta myös erilaisista yhteisöistä ja asuinympäristöistä sekä harrastuksista luopuminen.

Ystävän menettäminen voi olla samalla harrastustoveruuden menettämistä, jolloin omakin kiinnostus harrastukseen lopahtaa. Tärkeä harrastus on usein paljon enemmän kuin ajanvietettä. Se tuo elämään merkitystä, se on jotain jota odottaa. Jotain, jota jakaa muiden kiinnostuneiden kanssa.

Kaikki ihmiset eivät ilmaise itselleen tärkeiden asioiden todellista merkitystä edes läheisilleen. Siksi luopumiseen tai menetykseen liittyvät reaktiot voivat tulla yllätyksinä. Kun ystävän, paikan tai harrastuksen menetys tulee ennakoimatta eteen, suruun sekä luopumiseen syöksyy valmistautumatto-

mana. Kesäpaikka tai harrastus on voinut olla tärkeä osa elämää, joka menetyksen myötä muuttuu huomattavasti.

Itsemääräämisen mahdollisuuksien väheneminen ja toisten apuun ja tukeen tukeutuminen voivat myös olla koettelevia muutoksia. Luopuminen voi muistuttaa tuskallisesti elämän rajallisuudesta, vaikka tilalle voi ajan mittaan tulla toisenlaista tekemistä, uusia ihmisiä, paikkoja tai harrastuksia. Esimerkiksi leskeksi jäämiseen liittyy puolison menettämisen lisäksi myös taloudellisen aseman sekä sosiaalisten suhteiden ja verkostojen muutoksia, eikä uudenlaiseen arkeen totuttelemisen ole surun keskellä välttämättä yksinkertaista. Kuka nyt laittaa ruokaa tai maksaa laskut? Miten ystäväpiiri tottuu kahden sijasta yhteen tulijaan, miten pidetään yhteyttä puolison sukulaisiin, mikä olisi mielekäs asuintapa? Avioero eläkeiässä voi myös tuoda eteen monenlaisia, kipeitä luopumisia.

Eläkeiän elämänvaiheen muutoksissa elämäntaidoilla ja mielen voimavaroilla on käyttöä. Muutokset myös opettavat, sillä luopuminen vaatii henkistä joustavuutta ja luovuuttakin. Elämänmuutokset ja hankalat elämäntilanteet edellyttävät usein ongelmanratkaisukeinoja, sinnikkyyttä kestää epämukavuutta sekä uskoa siihen, että muutoksesta voi syntyä myös uutta. Esimerkiksi omasta asunnosta luopuminen saattaa ennalta tuntua lohduttomalta. Silti palvelutaloon muuttaminen voi olla helpotus: vaivattomamman arjen, esteettömämmän ympäristön, uusien ihmisten ja turvallisuuden löytämistä.

Fyysinen vanheneminen ja sairaudet

Usein kuulee sanottavan, että vain keho vanhenee; mieli pysyy samana. Peilistä katsoo joku toinen, vanha ihminen, kun itsestä tuntuu entisenlaiselta, samalta kuin aiemminkin. Monelle vanheneminen merkitseekin juuri biologista vanhenemista. Tulee ikänäköä, ryppyjä, hiukset harvenevat, fyysinen olemus muuttuu ja tekeminen hidastuu. Ikä näkyy ja tuntuu kehossa. Paljon riippuu siitä, miten ikääntymiseen asennoituu ja millaisia muutoksia kehossa tapahtuu, miten monia ja millaisia vaivoja tai koettelemuksia osuu kohdalle.

Fyysinen vanheneminen johtaa joskus siihen, että vanhasta rakkaasta harrastuksesta, paikasta tai tapaamisista joutuu luopumaan. Nivelrikko voi rajoittaa käsitöiden tekoa ja liikuntarajoite tuttua liikuntamuotoa, huonontunut kuulo taas voi uuvuttaa ihmisten keskuudessa ja hankaloittaa keskusteluihin osallistumista. Mökillä ei jaksa puuhata entiseen malliin, kun yleiskunto heikkenee tai sydän reistaa. Liikuntarajoitteet muuttavat elämää; tuki- ja liikuntaelinvaivat voivat vaikeuttaa arkea. Koti saattaa muuttua lähes vankilaksi,

jos asuu hissittömän talon ylimmässä kerroksessa. Myös kodin sisällä voi yhtäkkiä olla paljon esteitä ja kynnyksiä, joita ei ennen ole huomannutkaan.

Liikkumisen vaikeudet koettelevat mieltä ja haastavat sisun lisäksi luovuuden. Miten sopeutua uuteen tilanteeseen, millaisia vaihtoehtoja ja selviytymiskeinoja voi kehittää? Joissakin tapauksissa lääketieteestä löytyy ratkaisu ja liikuntakyky jopa paranee entisestä. Toisinaan muutokset ovat pysyvämpiä. Silloin pitäisi pystyä mukautumaan uuteen elämäntilanteeseen. Se vaatii myös mielen voimavaroja. Moni iäkäs ihminen sietää kipuja ja jäykkyyttä tai voimattomuutta ja sopeutuu uuteen tilanteeseen sekä mukautuu merkittäviin elämänmuutoksiin, mutta muistamme harvoin arvostaa sitä, sillä näitä muutoksia ja niihin sopeutumista pidetään vanhuuteen luonnollisesti kuuluvina. On antoisaa ja hyödyllistä seurata, millä konstein – sisukkuuden ja luovuuden siivittämällä – iäkkäät ihmiset selviytyvät, ratkovat ongelmia, pärjäävät ja hyväksyvät tapahtuneen.

Vakavaan tai pitkäaikaiseen sairauteen sairastuminen vie aina fyysisten voimien lisäksi henkisiä voimavaroja. Vakava sairaus voi iäkkäänäkin tulla yllätyksenä, joka synnyttää kriisin ja aiheuttaa stressiä. Sairastumista mahdollisesti seuraava pitkittynyt stressi altistaa masennukselle, ja sairaudet tuovat mukanaan usein myös unettomuutta ja ahdistusta. Iäkkäälle sairastuneelle pitäisikin fyysisen avun lisäksi tarjota myös henkistä tukea ja neuvontaa. Arkipäivästä selviytymiseen tarvitaan apua, mutta tärkeää on myös mahdollisuus käydä läpi huolta ja pelkoa, jota sairastuminen usein aiheuttaa.

Myös sairautta ja palveluita koskeva informaatio ja asioimistuki ovat mielen hyvinvoinnin kannalta olennaisia: palvelujärjestelmä on monimutkainen ja työntekijät vaihtuvat, eikä kukaan välttämättä valvo iäkkään potilaan tai asiakkaan etuja taikka huolehdi kokonaisvaltaisesti hänen asioistaan. Palvelujärjestelmä ei aina valitettavasti ehdi kuunnella iäkkäitä ihmisiä riittävästi, ja joskus yksinkertaisestikin ratkaistavissa olevat ongelmat jäävät kuormittamaan ikäihmisen jaksamista vain siksi, että tietoa puuttuu tai se ei ole välittynyt. Esimerkiksi kuulokojeen säädön ja patterin vaihdon helppous riippuu siitä, tietääkö kuulolaitteen omistaja, missä ja milloin on Kuuloliiton Kuulolähipalvelun lähin vastaanotto ja pääseekö hän sinne kätevästi. Julkinen sektori ei muuttuvia vastaanottopaikkoja ja -aikoja aina ehdi välittää. Kuitenkin hyvin toimiva kuulolaite on merkittävä toimintakyvyn ja mielen hyvinvoinnin lähde.

Joillakin sairauksien hoitoon käytetyillä lääkkeillä saattaa olla mieleen kohdistuvia sivuvaikutuksia. Osa lääkkeistä voi aiheuttaa alakuloa, heikentää unen laatua ja siten aiheuttaa uupumusta ja mielialan laskua. Lääkkeillä voi olla myös yllättäviä yhteisvaikutuksia. Vaikutukset voivat olla hyvinkin yksi-

öllisiä, ja iäkäs elimistö reagoi lääkeaineisiin osittain eri tavoin kuin nuori. Lääkkeiden sivuvaikutuksista on tärkeä keskustella lääkärin kanssa ja etsiä lääkitys, jossa mielelle haitalliset vaikutukset on minimoitu.

Jotkut lääkkeet ja alkoholi sopivat huonosti yhteen, jolloin alkoholin käyttöä tulisi välttää. Alkoholiaineenvaihdunta myös muuttuu iän myötä; moni huomaakin, ettei keho enää siedä alkoholia samalla tavalla kuin nuorena. Alkoholista kokonaan luopuminen voi silti olla vaikeaa, koska se yhdistetään yleensä mukaviksi miellettyihin tapahtumiin kuten rentoutumiseen, seurusteluun ja juhlahetkiin.

Joillakin eläkkeelle jääminen ja lisääntynyt vapaa-aika, alakulo, sairaudet ja muut vaivat tai kivut voivat johtaa runsaaseen alkoholin käyttöön, joka saattaa lisätä masennuksen ja ahdistuneisuuden tuntemuksia. Ensimmäisenä alkoholi vaikuttaa yleensä unen laatuun sitä huonontavasti.

Kaikille ikääntyneille on syytä tarjota riittävästi tietoa alkoholin, lääkkeiden ja sairauksien yhteisvaikutuksista. Myös ajantasaisen tiedon alkoholin haittoista pitäisi olla helposti saavutettavissa. Jos alkoholiin on syntynyt riippuvuus, voi siitä toipumista lähestyä myös mielen hyvinvoinnin vahvistamisen näkökulmasta.

Perusasioiden kuntoon saattamisen ohella huomion voi suunnata ihmisen vahvuuksiin ja voimavaroihin sekä hyvän elämän saavuttamiseen pienin askelin. Jos tavoite on päästä alkoholin käytöstä, pitää myös miettiä, mitä sen tilalle elämään voi tuoda, sillä alkoholi on usein ollut keskeinen osa elämäntapaa ja jättää poistuessaan melkoisen aukon.

Moni eläkeikäinen toimii omaishoitajana, jolla ei välttämättä ole paljon aikaa omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen, vaikka se on omaishoitotyössä jaksamisen perusedellytys. Joillakin lastenlasten hoitaminen käy myös lähes kokopäivätyöstä ja saattaa fyysisesti uuvuttaa. Fyysiselle ja psyykkiselle jaksamiselle on eläkeiässä haasteellinen myös niin sanottu kerrosvoileipä-elämäntilanne, jossa vastuuta on sekä lastenlasten että omien huonokuntoisten vanhempien hoitamisesta.

Mieliala

lökkäänä yksinäisyyden tuntemukset, suru ja alakulo tai ilo ja innostuskaan eivät ole mitään uutta – jokaisen elämään on ehtinyt mahtua erilaisia ikäviä jos mukaviakin mielialoja. Mielialat myös vaihtelevat hetkestä ja päivästä toiseen; yhtenä aamuna herää paremmalla ja toisena hauraammalla mielellä,

sen tietää jokainen eläkeikäinen. Ja päivään mahtuu monenlaisia tunteita. Moni on oppinut, että aamu on silti iltaa viisaampi. Kaikkiin tunteisiin ei tarvitse heti reagoida, vaan voi odotella, miettiä ja harkita.

lökkäiden tunne-elämä on monimuotoista. Tutkimusten mukaan ikä tuo silti yleensä lisää emotionaalista hyvinvointia – enemmän tunteiden tasapainoa ja myönteisiä tuntemuksia. Elämä tuo kuitenkin aiempaa todennäköisemmin eteen myös raskaalta tuntuja tilanteita, jolloin myös alakulo ja suru ovat luonnollisia.



On hyvä ymmärtää että joku tietty tunne ei ole pysyvä olotila.

Aika aikaansa kutakin, niin elämässä kuin tunteissakin.

Vaikeuksien yllättäessä ei saa antaa periksi,

vaan kannattaa keskittyä siihen mikä on tässä hetkessä hyvin.

Useimpia ihmisiä koettelee eläkeiässä yksi tai useampi sairaus, suru tai vaiva. Monet niistä vaikuttavat myös mielialaan, sillä niihin sopeutuminen ja niiden kanssa eläminen on opeteltava. Kärsivällisyys, toiveikkuus tai jaksaminen voivat murheiden tai vaivojen takia vähentyä. Nuorempien voi olla vaikea eläytyä siihen, millaiselta elämä tuntuu monen sairauden tai surun kanssa.

Joillakin sairauksilla on erityinen yhteys mielialaan. Esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet ja erityisesti erilaiset sydänoperaatiot lisäävät riskiä sairastua masennukseen. On tärkeä seurata, miten kuntoutuja on selviytynyt leikkauksesta psyykkisesti. Pelkkä fyysinen kuntoutuminen ei yleensä riitä poistamaan masennuksen riskiä, vaan kuntoutujan pitäisi saada myös henkistä tukea sekä apua, ettei masennusta synny.

Nykytiedon mukaan hoitamattomilla tai huonosti hoidetuilla sydän- ja verisuonisairauksilla, masennuksella ja muistisairauksilla on yhteys toisiinsa. Ikäihmisten masennuksen diagnosointiin ja hoitoon pitäisi panostaa nykyistä enemmän. Samalla voitaisiin mahdollisesti ehkäistä tai myöhentää muistisairauksien puhkeamista.

Muistihäiriöt ja alkava muistisairaus ovat usein myös mielen ja mielialan kriisi. Moni ei uskalla hakea ajoissa apua tai oireita pyritään peittelemään. Muistisairausdiagnoosi on lopullinen eikä sairaudesta parane. Siksi moni ahdistuu, masentuu ja saa muita psyykkisiä oireita, jotka taas saattavat nopeuttaa muistisairauden etenemistä. Olisi tärkeää pystyä lievittämään muistisairaana mielenterveyden ongelmia, koska sairastuneen elämänlaatua ja elämän mielekkyyttä pystytään siten parantamaan. Muistisairas tarvitsee

mielenterveyden ongelmassa erityistä tukea, koska hänen toiminnanohjauksensa on heikentynyt, eikä hän itse pysty olemaan aloitteellinen. Masennuksen oireita voidaan lievittää esimerkiksi tekemällä asioita, jotka tuottavat mielihyvää. Musiikin, liikunnan, luontolähtöisen toiminnan ja käsillä tekemisen tiedetään olevan siihen toimivia välineitä. On paljon tietoa ja kokemusta siitä, miten muistisairauden kanssa elävän ihmisen elämäniloa voidaan parantaa ja ahdistuneisuutta vähentää, ja tätä tietoa pitäisikin soveltaa enemmän käytäntöön mielen voimavarojen vahvistamisen näkökulmasta.

län karttuessa sairastuminen ja esimerkiksi yksin eläminen voivat herättää haurauden, turvattomuuden ja avuttomuuden tuntemuksia. Yksikin ikävä kokemus, kuten vaikkapa lompakon varastaminen, kaatuminen taikka sairaskohtaus julkisella paikalla, voi horjuttaa turvallisuuden tunnetta. Kaltoinkohtelu voi lamaannuttaa iäkkään ihmisen kokonaan. Tapahtumien herättämät tunteet kuten häpeä tai syyllisyys saavat myös usein uhrin vaikenemaan. On tärkeä voida puhua tällaisista tapahtumista ja niiden herättämistä tunteista, sillä ne uhkaavat mielen hyvinvointia ja toimintakykyä vakavasti ja voivat johtaa masennukseen sekä elämän rajoittumiseen. Rohkeus kysyä ja puhua kannattaa.

Yksinäisyyttä pidetään ikääntyvien keskeisenä huolen aiheena. Suomessa yli 65-vuotiaista asuu nykyisin yksin noin 350 000 henkilöä, joista suurin osa on naisia. Yksin oleminen tai eläminen ei välttämättä tarkoita yksinäisyyttä, vaan se voi olla itse valittua. Moni viihtyy hyvin itsensä kanssa, kun ikää karttuu. Saa elää itsen näköistä elämää. Ja vaikka yksin eläminen olisikin vastentahtoista, voi se silti olla hyvin kestänyttä. On arvioitu, että joka kolmas yli 65-vuotias tuntee itsensä ajoittain yksinäiseksi, mutta vain 4–5 prosenttia kokee jatkuvampaa yksinäisyyttä.

Koettuna tunteena yksinäisyys kuitenkin rasittaa mielenterveyttä. Se voi aiheuttaa masennusta, ahdistusta, turvattomuutta ja kokemusta elämän merkityksettömyydestä. Joskus yksinäisyyttä voi kokea myös ihmisten keskellä, jos ihmissuhteet eivät tunnu merkityksellisiltä. Esimerkiksi palvelutalossa asuminen ei sinällään suojaa yksinäisyydeltä. Myös sosiaaliset suhteet saattavat joskus olla raskaita tai vahingollisia: on toistuvaa riitaa, hyväksikäyttöä ja jopa väkivaltaa.

Yksin oleminen voi olla myös valinta. Itsekseen oleminen voi olla vapauttavaa ja tuntua itsenäisyydeltä, jolloin voidaan puhua myönteisestä yksinäisyydestä. Itsekseen on mahdollista rauhassa pohtia asioita ja elämää. Osa iäkkäistä pitää kirjoittamisesta ja lukemisesta, omasta rauhasta. Yksinäisyyttä ei tarvitsekaan yksinomaan kauhistella, vaan sitä voi lähestyä neutraalisti ja

kysellen. Yksin eläminen on arkea: se on välillä hyvää ja välillä huonoa. Joskus yksin eläminen on ihan hyvä ratkaisu.

On tärkeää erottaa vapaaehtoinen yksin oleminen ja yksinäisyyden kokemus, joka ikävimmillään voi olla jopa syvä ahdistuneisuuden tila, jossa ei pysty kokemaan yhteyttä toisiin ihmisiin. Yksinäisyys ei sinällään silti tarkoita esimerkiksi masennusta tai ahdistuneisuutta. Toisaalta mielenterveyden ongelmat tai häiriöt voivat lisätä eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä.

Joskus yksinäisyys voi juontaa vaikeudesta luoda toimivia ihmissuhteita. Myös liikuntarajoitteisuus, pitkät välimatkat läheisiin, heikko toimeentulo, köyhyys tai jokin fyysinen este kuten huono kuulo tai näkö voivat johtaa eristäytymiseen. Riidat ja välirikot sukulaisten tai ystävien kanssa voivat olla vaikeimpia yksinäisyyden ja hylätyksi tulemisen kokemuksia. Välillä voi olla mahdotonta pitää yhteyttä perheenjäseniin, jos ihmissuhteet ovat kovin tulehtuneet syystä tai toisesta. Osapuolet näkevät tilanteen kukin omalla tavallaan; ulkopuolisen on usein vaikea ottaa kantaa.

Vaikka yksin asuminen ei sinällään aiheuttaisi yksinäisyyden tunnetta, voi se aiheuttaa monia muita haasteita elämässä. Yksin asuminen on kalliimpaa kuin useamman henkilön taloudessa. Heikko toimeentulo rajoittaa eläkeläisen elämää ja hankaloittaa esimerkiksi lähtemistä sosiaalisiiin rientoihin. Tiedossa on, että pienituloiset säästävät lääkkeistä ja ruuasta. Tämä voi johtaa heikentyneeseen terveydentilaan ja lisätä mielenterveyden riskitekijöitä.

Kaikilla eläkeikäisillä ei myöskään ole lähi- ja turvaverkostoa, johon tukeutua. Rahan ja avun puutteessa saattaa kodin kunnostus, siivous ja jopa lampujen vaihto jäädä. Uutta pesukonetta ei ole varaa ostaa ja pesutupa voi olla vaikea mennä. Tietokoneeseen ei ole varaa ja jos onkin, mistään ei saa apua uusien sovellusten asentamiseen. Monet hyvin tavallisilta ja arkipäiväisiltä tuntuvat asiat voivat jäädä yksinäiseltä tekemättä, koska niihin ei saa arjen apua. Yksin asuvan heikko toimeentulo voi siis jo sinänsä johtaa yksinäisyyden tuntemuksiin tai alakuloon.

Erilaiset menettämiseen ja luopumiseen liittyvät surun tuntemukset laskeaan myös usein eläkeiän mielialan rasittajiksi. Suru on luonnollista, ja vasta pitkittyessään, tai jos surua aiheuttavia tapahtumia on enemmän, siitä muodostuu varsinainen mielenterveyden riskitekijä. Monilla iäkkäillä on myös jo kokemusta surusta; tieto siitä, että se ajan myötä helpottaa, on jo kutoutunut osaksi elämää. Silti esimerkiksi ero tai leskeytyminen ovat vaativia ja mielialaan usein pitkäkestoisesti vaikuttavia tapahtumia. Vaikka suru ajan myötä helpittääkin, saattaa se ajoittain nostaa uudelleen päätään ja madaltaa mielialaa.

Usein unohtuu, että elämänkulun aiemmat tapahtumat voivat jättää pitkäai-

kaisia kielteisiä tunnejälkiä, jotka kuluttavat mielen voimavaroja. Selvittämättä jääneet riidat tai välikirko, epäoikeudenmukaisuuden kokemukset taikka haudatut ikävät muistot voivat nousta pintaan myöhemmällä iällä ja painaa mieltä huomattavasti. Tällaisten tunnetaakkojen kanssa eläminen voi olla hyvin raskasta, ja siksi niitä tulisi pyrkiä purkamaan.

Mielialaan vaikuttaa eläkeiässä vahvasti myös elämänhallinnan tunne. Vaikka toimintakyky voi haurastua, mahdollisuus päättää ja valita on ihmisarvoisen elämän keskiössä. Iäkkäiden parissa toimivien on joskus vaikea ymmärtää, miksi iäkäs yksilö kieltäytyy hänelle tarjotusta avusta, vaikka apu näyttäisi tarpeelliselta tai hyödylliseltä. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on silti etusijalla; kieltäytymiselle voi olla monenlaisia perusteita, ja niistä keskusteleminen on avartavaa myös mielen hyvinvoinnin kannalta.

Mielenterveyden ongelmat ja ikä

Mielenterveyden ongelmien taustalla on yleensä monimutkaisia tapahtumakulkuja, joihin vaikuttavat monet seikat biologisista tekijöistä elämäntilanteisiin, elämäntilanteisiin ja yksilön psyyken sisäisiin tekijöihin.

Nykyisin kuulee väitteitä ikäihmisten mielenterveyden ongelmien lisääntymisestä. Mielenterveyden häiriöt eivät kuitenkaan ole eläkeikäisten joukossa yleistyneet, vaan väite heijastaa sitä, että yli 60-vuotiaita on nykyään lukumääräisesti enemmän ja elämme vanhemmaksi kuin ennen. Yleisimpiä mielenterveyden ongelmia eläkeikäisten keskuudessa ovat masennus ja ahdistuneisuus sekä niiden erilaiset yhdistelmät. Ahdistuneisuusoireita raportoi noin 5–6 % eläkeikäisistä. Lievästä masennuksesta saattaa arvioiden mukaan ajoittain kärsiä jopa joka neljäs yli 65-vuotias. Ei voida sanoa varmasti, liittyykö luku masennuksen yleistymiseen ikäihmisten keskuudessa vai masennuksen oireiden aiempaa parempaan tunnistamiseen.

Muistisairauksien yhteydessä psykologiset ja käyttäytymisen oireet ovat melko yleisiä. Lisäksi ikäihmisillä voi esiintyä sekavuutta, epäluuloisuutta tai persoonallisuuteen liittyviä ongelmia eli persoonallisuushäiriöitä. Myös joihinkin somaattisiin sairauksiin voi liittyä psyykkisiä oireita. Mielenterveyden ongelmien riskiä iäkkäillä ihmisillä lisää yksinäisyys, ihmissuhteissa väistämättä tapahtuvat menetykset (erityisesti puolison kuolema), sairauden aiheuttamat kivut, ahdistus sekä erilaiset toimintakyvyn ongelmat.

Ikä sen sijaan ei lisää mielenterveyshäiriöitä. Vakavampia ja pitkäaikaisia mielenterveyden häiriöitä kuten skitsofreniaa ilmenee iäkkäillä ihmisillä hie-

man vähemmän kuin väestöllä keskimäärin.

Mielenkiintoinen ja tärkeä havainto on se, että kolmatta ikää elävät eli noin 55–74 -vuotiaat raportoivat vähiten psyykkisestä kuormittuneisuudesta (miehistä 11 % ja naisista 17 %), kun taas yli 75-vuotiaat kokevat nuorten jälkeen suomalaisista eniten psyykkistä kuormittuneisuutta (23 %). Havaintoa voi tulkita siten, että eläkkeelle jääminen aluksi parantaa mielen hyvinvointia, mutta myöhemmin erilaiset vaivat ja elämänmuutokset rasittavat todennäköisemmin mieltä. Tilastollisesti eri-ikäiset eläkeläiset kokevat siis keskimäärin psyykkisen hyvinvointinsa ja voimavaransa hyvin eri tavalla. Yksilötasolla tilanne näyttäytyy toki huomattavasti monimuotoisempana.

Lievää masennusta hoidetaan perusterveydenhuollossa, ja sitä on myös mahdollista helpottaa omin toimin. Sen sijaan eläkeikäisille ei ole riittävästi tarjolla julkisten palvelujen tukea mielenterveyden vakavampiin ongelmiin ja varsinaisiin häiriöihin. Mielenterveyspalvelut on maassamme edelleen keskitetty lähes kokonaan työikäisille, vaikka iäkkäät hyötyisivät niistä yhtä lailla. Kolmas sektori tarjoaa (psykososiaalisia) ryhmiä, joissa keskeistä on yhdessä puhuminen ja asioiden jakaminen. Haasteeksi nousee kuitenkin avun etsiminen ja löytäminen, sillä tieto on hajallaan eikä mielenterveysongelmista kärsivällä itsellään välttämättä ole voimia työlääseen tuen hakemiseen eri lähteistä.

lääkäiden mielenterveysongelmissa toinen iso haaste on se, miten muistisairauden ja mielenterveysongelmien oireet pystytään erottamaan toisistaan. Suomessa on tällä hetkellä jo noin 120 000 yli 65-vuotiasta, joiden muistiin ja tiedon käsittelyyn liittyvä toimintakyky on heikentynyt. Joka kolmas yli 65-vuotias ilmoittaa jonkinlaisia muistihäiriöitä. Muistisairauksien määrällinen lisääntyminen on ollut tiedossa jo pitkään. Niihin liittyvien oireiden ilmeneminen aiheuttaa useimmissa ihmisissä huolta, ahdistuneisuutta ja masennusta. Jos näitä hoidettaisiin, voitaisiin samalla lievittää muistisairauksien oireita ja parantaa toimintakykyä. Myös pitkälle edenneiden muistisairauksien yhteydessä voi ilmetä vaikeitakin mielenterveyden häiriöitä, joita voidaan lievittää mielihyvää tuottavilla asioilla, kuten musiikilla, kosketuksella tai eläinlähteisillä hoitomuodoilla (green care).

Moni eläkeikäisten parissa työskentelevä on huolissaan miesten mielialasta ja uskoo, että piilevää masennusta tai ahdistusta on paljon. Ne saattavat kätkeytyä yksinoloon ja esimerkiksi alkoholinkäyttöön. Miehillä ei myöskään välttämättä ole tarjolla yhtä paljon mielekkäältä vaikuttavaa toimintaa kuin naisille, vaikka erilaisia toiminnallisia tai vain miehille tarkoitettuja ryhmiä kyllä löytyy.

Masennus ja alakulo

Masennus on moninainen ilmiö. Arkikielessä sanalla tarkoitetaan usein matalaa mielialaa, joka ei ole sairaus. Suru ja alakulo kuuluvat ajoittain elämään. Masennussairaus puolestaan voi olla henkeä uhkaava ilmiö. On tärkeää erottaa nämä kaksi toisistaan.

Masennus tai alakulo eivät liity itsestään selvästi vanhenemiseen, mutta tietoisuus iäkkäiden ihmisten masennuksen yleisyydestä on lisääntynyt. Ikäihmisten masennuksen tunnistaminen onkin parantunut viime vuosina, ja siihen on kiinnitetty enemmän huomiota. Jotkut sairaudet, joita ilmenee enemmän myöhemmällä iällä, voivat olla riskitekijöitä masennuksen puhkeamiseen. Näitä ovat edellä jo mainitut sydän- ja verisuonitaudit ja erityisesti sydänleikkaukset. Iäkkäillä moniin muihinkin somaattisiin sairauksiin ja pitkäaikaisten sairauksien puhkeamiseen liittyy kohonnut masennusriski, varsinkin jos niihin kuuluu raskaita hoitoja. Muistisairauksien lisäksi myös Parkinsonin tautiin liittyy masentuneisuuden riski, ja sen hoitoon käytettävien lääkkeiden sivuvaikutuksena saattaa ilmetä erilaista riippuvuuskäyttäytymistä, kuten peliriippuvuutta. Myös ihmissuhdeongelmat, menetykset ja niihin liittyvät kriisit sekä läpikäymätön, surematon suru, kuten myös yksinäisyys sekä alkoholin liikkäyttö voivat olla laukaisemassa masennusta.

Nuoremmalla iällä sairastettu pitkittynyt masennus kasvattaa riskiä muistisairauden puhkeamiseen. Hoitamaton masennus heikentää usein kykyä pitää huolta itsestä, mikä lisää terveyden ja toimintakyvyn heikkenemisen riskiä. Masennus, sydän- ja verisuonitaudit sekä verisuoniperäinen muistisairaus liittyvät usein yhteen, sillä niiden taustalla vaikuttavat samat elimistön muutokset.

Masennus uusiutuu melko helposti. Jos nuorempana on sairastanut masennuksen, on riski sairastua myöhemmällä iällä suurempi. Siksi on tärkeää kokeilla ja koota toimivia oma-apukeinoja, jotta masennuksen ensioireisiin voi heti reagoida. Vaikea masennus voi pitkittyessään ja hoitamattomana olla hengenvaarallinen tila, koska itsemurhan riski on siinä suuri. Masennukselle tyypillisiä oireita ovat mielialan laskun ohella esimerkiksi toimintakyvyn heikkeneminen, kiinnostuksen ja mielihyvän katoaminen, uupumus, itsetunnon ja itseluottamuksen heikkeneminen, synkät ja pessimistiset näkemykset tulevaisuudesta, itsetuhoiset puheet, inihäiriöt sekä ruokahaluttomuus. Iäkkäillä masennus voi myös ilmetä erilaisina somaattisina vaivoina, joita voi päällisin puolin olla vaikea tulkita masennukseksi. Erilaiset kivut ovat tästä tyypillisin esimerkki. Ärtynisyys, alkoholin liikkäyttö sekä harhaluuloiset oireet voivat

myös peittää alakulon, jolloin masennusta on vaikea huomata.

Masennuksesta toipuminen voi kestää pitkään. Siksi olisi tärkeää saada apua ja tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Avun hakemista ei kannata pitkittää eikä oireita seurata muutamaa viikkoa pidempään. Ammattiapua voi hakea ensin perusterveydenhuollosta, mutta tärkeää olisi löytää myös muita keskustelumahdollisuuksia. Masennuksen hoidossa käytetään sekä lääkitystä että terapiaa, jonka tarkoituksena on muun muassa saada negatiivisen ajattelun kierre kääntymään. On tärkeää, että sairastuneella on tukenaan ja ympärillään muita ihmisiä.

Masennusoireiden yleisyys ikääntyneillä on huolestuttavaa, mutta toisaalta masennuksen lievien muotojen hoito on moneen muuhun mielenterveyden häiriöön verrattuna tehokasta, jos apua on saatavilla riittävän ajoissa. Terveystenhuollossa tulee kiinnittää huomiota iäkkäiden asiakkaitten psyykkiseen tukemiseen pitkäaikaisten ja vaikeiden sairauksien diagnosoinnin ja hoitamisen yhteydessä, jolloin masennuksen vaikeampia asteita voidaan yrittää ehkäistä.

Ahdistuneisuus

Ahdistus, jännittyneisyys ja huolestuneisuus ohimenevinä tunnetiloina ovat osa elämää, ja ne poikkeavat ahdistuneisuushäiriöstä. Ahdistuneisuushäiriö ilmenee usein ensimmäisen kerran nuoruusiässä, mutta jokin kriisi saattaa laukaista ahdistuneisuushäiriön myös myöhemmällä iällä. Ahdistuneella henkilöllä on huoli- tai pelkotiiloja, jotka saattavat liittyä johonkin tiettyyn asiaan; ahdistuneisuus voi olla myös epämääräistä ja ikään kuin yleistynyttä. Yleisimpiä pelon ja ahdistuksen kohteita ovat sosiaaliset tilanteet ja sairastuminen. Monia iäkkäitä huolestaa terveyden ja liikuntakyvyn rapistuminen tai aistien heikkeneminen, ja muistisairauden pelko on yleinen. Ahdistuneisuuteen voi kuulua myös pakonomaista huolestuneisuutta ja murehtimista.

Ahdistuneisuuteen liittyy usein fyysisiä tuntemuksia, ja ihminen voi hakeutua lääkärin luo esimerkiksi sydänvaivojen takia. Voimakkain fyysinen ahdistuneisuuskohtaus on paniikkihäiriö, johon liittyy usein voimakas pelko siitä, että kohtaukseen kuolee. Ahdistuneen auttamista hankaloittaa se, että usein ahdistushäiriöstä kärsivä iäkäs on vakuuttunut siitä, että hän kärsii somaattisista sairauksista eikä ahdistuneisuudesta. Onkin tärkeää selvittää ensin, että taustalla ei ole mitään fyysistä ongelmaa.

Ahdistuneisuus voi heikentää iäkkään ihmisen toimintakykyä merkittävästi.

Ahdistunut alkaa välttää tilanteita, joissa ahdistuskohtaukset ilmenevät. Yksi ahdistuneisuuden oire on harhaluulot, jotka saattavat ilmaantua vasta iäkäämpänä, kun taas muut oireet, kuten paniikkihäiriö, alkavat usein jo nuorena. Epäluuloisuus ja harhaluulot kumpuavat usein turvattomuuden kokemuksista, ja niiden voimakkuus ja esiintyminen on yksilöllistä.

Ahdistuneisuuden laukaisevia tekijöitä ovat pitkään jatkuneet stressaavat ja vaikeat elämäntilanteet, menetykset, traumaperäinen stressireaktio tai isot elämänmuutokset – esimerkiksi muutto omasta kodista palvelutaloon voi laukaista ahdistuneisuushäiriön. Hoitamattomina ahdistuneisuushäiriöt voivat pahentua. Esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttely voi lisääntyä siksi, että ne aiheuttavat ahdistusta. Ahdistuneisuus ja masennus saattavat myös kietoutua toisiinsa.

Ahdistuneisuushäiriö saattaa aiheuttaa ikäihmisellä huomattavaa riippuvuuksien lisääntymistä, elämänpäiirin supistumista ja jopa erakoitumista. Iäkkäiden ahdistuneisuuteen liittyy fyysistä toimintakyvyttömyyttä, elämänlaadun huononemista ja palveluiden käytön lisääntymistä. Monia ahdistuneisuushäiriöitä voidaan kuitenkin lievittää. Turvallisuudentunteen lisääminen on olennaista ja hoidon yksilöllisyys tärkeää. Keskeistä on, ettei iäkäs ihminen jää eikä häntä jätetä ongelminsa yksin.

Irti kielteisestä leimasta

Moni suomalainen yhdistää mielenterveyden lähes automaattisesti mielen häiriöihin, ongelmiin ja sairauksiin, ja käsite onkin leimautunut kielteisesti pelon sekä ennakkoluulojen takia. Osa eläkeikäisistäkin suhtautuu mielenterveyden käsitteeseen vieroksuen. Mielen terveydestä puhuminen olisi kuitenkin tärkeää ja hyvinvoinnin kannalta olennaista. Mielen hyvinvoinnista puhumalla tämä väärinkäsitys on useimmiten ohitettavissa. Tiedon lisäämiseksi ja väärinkäsitysten hälventämiseksi tarvitaan lisää sekä tämän teoksen kaltaista tietoa että avointa ja arkipäiväistä keskustelua iäkkäiden ihmisten mielenterveydestä. Mielenterveys ei ole ongelma vaan mahdollisuus.

Vaikka mielenterveyden häiriöitä ja ongelmia on pyritty yhteiskunnassamme esittelemään hulluuden tai mielenvikaisuuden sijasta ihan tavallisina sairauksina ja esimerkiksi mielialaoireilua kenen tahansa kohdalle osuvina, elämäntilanteista johtuvina tapahtumina, niihin liittyy edelleen runsaasti leimaamista. Leimautumisen pelko voi tehdä tunne-elämän vaikeuksista kertomisen tai puhumisen iäkkäiden keskuudessa vaikeaksi, jolloin avun hake-

minen lykkäytyy tai jää. Häpeällisyyden tunne tai salaamisen tarve saattaa haitata iäkkään elämää enemmän kuin elämäntilanne tai mieliala sinänsä. Näin voi tapahtua myös silloin, kun oman lapsen mieli on sairastunut.

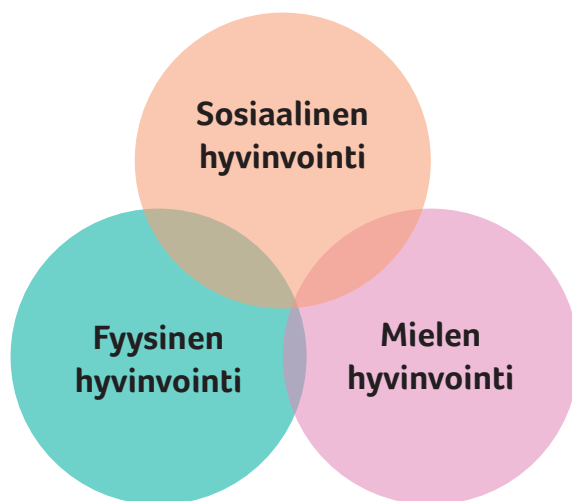
Mielenterveys ei tarkoita pelkästään sairauden puuttumista. Mielenterveyden ongelmista kärsivällä on vaivoista huolimatta myös erilaisia mielen voimavaroja, joita voi ja kannattaakin aktivoida ja hyödyntää. Kun mielen terveys ja sairaus erotetaan käsitteellisesti toisistaan, paljastuu, miten mielenterveys perustuu myös elämäntaitoihin ja yhteiskunnallisiin ratkaisuihin, kulttuuriseen suhtautumiseen sekä välittämiseen ja vuorovaikutukseen.

Mielen hyvinvointi eläkeiässä rakentuu monista tekijöistä. Mielenterveyden vaivat eivät tuhoa kaikkia mielen hyvinvoinnin lähteitä, vaan niistä voi edelleen ammentaa ongelmista huolimatta. Mielenterveyden ongelmista kärsivälle iäkkäälle mielen hyvinvoinnin lähteet tuovat toipumisen voimavaroja ja ovat siten erityisen tärkeitä tunnistaa.



Mielen hyvinvoinnin kulmakivet varttuneilla

Yksilön hyvinvointi on kokonaisuus, jonka osat kytkeytyvät toisiinsa. Mielen voimavaroja on syytä tarkastella hyvinvoinnin kokonaisuuden osana. Vaikka fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin voi erottaa toisistaan, ne myös vaikuttavat toisiinsa. Lukuisat tutkimukset osoittavat mielen ja fyysisen terveyden olevan yhteydessä toisiinsa. Terveyden rakennuspuut, kuten terveelliset elämäntavat, tukevat myös mielenterveyttä. Mielen hyvinvointia syntyy monella tapaa.



Hyvinvoinnin kokonaisuus

Hyvinvointi on ilmiö, jonka jokainen kokee omalla tavallaan. Esimerkiksi koettu terveys – se, millaiseksi vointinsa kokee –, kertoo yksilön hyvinvoinnista paljon enemmän kuin hänen sairauksiensa tai vaivojensa lukumäärä. Koettu terveys paljastaakin mielen hyvinvoinnin ja voimavarojen merkityksen iäkkään ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Eläkeikäiset kuvaavat useiden selvitysten mukaan olennaisimmiksi voimavaroiksi liikuntakykyä ja elämänhallinnan taitoja. Liikkeelle pääseminen mahdollistaa monen muun voimavaran löytämisen. Elämänhallinnan taidot puolestaan auttavat selviytymään muutoksista ja vaikeuksista. Mielen hyvinvoinnin hoitamisessa aktiiviset eläkeikäiset arvostavat liikuntaa, sosiaalisia aktiviteetteja ja harrastamista, mutta toteavat myös oman asenteen ja palvelujen saannin tärkeäksi. Oman mielen hyvinvointia tuetaan mieluusti monipuolisesti useita keinoja hyödyntäen. Ihmissuhteet, osallistuminen, monenlainen tekeminen ja esimerkiksi suhde luontoon sekä itsestä huolehtiminen koetaan kaikki mielen hyvinvointia ylläpitäviksi.

Perusvoimavarat

Mielen hyvinvointiin kuuluu fyysisistä perustarpeista huolehtiminen. Jokaisen eläkeikäisen mielenterveyteen vaikuttavat uni ja ravinto sekä terveydentila ja sen hoito. Monipuolinen ravitsemus ja riittävä uni sekä terveydentilan seuranta ja sen asianmukainen hoitaminen sekä vaivojen edellyttämä lääkitys ylläpitävät samalla myös mielen voimavaroja. Perusvoimavaroista huolehtiminen on erityisen tärkeää silloin, kun iäkkään mieltä kuormittaa jokin voimia edellyttävä tapahtuma tai tilanne.

Kun keho ja elimistö ikääntyessä muuttuvat, tarvitaan tietoa muutosten merkityksestä ja niihin vastaamisesta. Tieto ikääntyvän kehon muuttuvista tarpeista ja toiminnasta – esimerkiksi proteiinin lisäämisestä jokaiselle aterialle välipaloja myöten tai janon tunteen heikkenemisestä – ei ole tavoittanut kaikkia. Fyysisen ohella myös psyykkinen toimintakyky saattaa huomaamatta heiketä, jos tällaisiin asioihin ei kiinnitetä erikseen huomiota.

Perusvoimavaroihin kuuluu myös seksuaalisuus. Seksuaalisuus on osa ihmistä läpi koko elämän. Se muuntuu eri elämänvaiheissa, mutta halu tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi ei häviä. Seksuaalisuus vaikuttaa mielen hyvinvointiin monin tavoin. Parhaimmillaan se lisää voimavaroja ja pahimmillaan syö niitä aiheuttaen jopa mielenterveyden ongelmia.

Ikääntyminen ja seksuaalisuus on monelle nuoremmalle tuntematon sanapari. Edelleen voidaan esimerkiksi olettaa, että seksuaalinen halukkuus katoaa iän myötä. Se saattaa toki vähetä, mutta toisaalta eläkkeelle jääminen voi myös lisätä halukkuutta ja seksuaalista nautintoa, kun aikaa ja rennompaa elämää on enemmän. Iäkkäänä parisuhteeseen voi liittyä aiempaa enemmän rakkautta, kumppanuutta, läheisyyttä ja hellyyttä, mutta monilla iäkkäillä on myös seksuaalisia tarpeita ja ihmissuhteita.

Seksuaalisuus on myös muuta kuin fyysinen toiminto. Ihmisillä on seksuaalisia ajatuksia ja fantasioita, vaikka esimerkiksi fyysinen sairaus estäisi varsinaisen yhdyntän. Sairaudet, lääkitykset ja muut fyysiset rasitteet voivat vähentää haluja ja kykyä, mutta eivät välttämättä kiinnostusta viehättää toisia ihmisiä tai flirttailla toisten kanssa. Ihmisillä voi myös olla seksuaalisia tarpeita hyvinkin huonokuntoisina, mikä tulee näkyviin laitoshoidossa ja esimerkiksi kotihoitossa. Tilanteet voivat olla monimutkaisia ja herättää monenlaisia tunteita. Olisi tärkeää, että asioista puhutaan suoraan ja tilanteissa toimitaan hienotunteisesti osapuolten yksityisyyttä, itsemääräämistä ja ihmisarvoa kunnioittaen. Seksuaalisissa hyväksikäyttö- tai kaltoinkohtelutilanteissa iäkkäiden voi olla vaikea hakea apua häpeän vuoksi. Myös näiden tilanteiden tunnistamisen takia ikäihmisten seksuaalisista tarpeista pitäisi voida puhua avoimesti.

Osallisuus: vaikuttamista, tekemistä ja yhdessäoloa

Muiden kanssa yhdessä oleminen ja tekeminen on tutkitusti vaikuttava mielen hyvinvoinnin ylläpitäjä ja edistäjä eläkeiässä. Hyvinvointi on sosiaalisesti rakentuvaa, sillä ihminen on pohjimmiltaan laumaolento, vaikka erilaisia rooleja syrjässä seuraajasta johtajaan, vetäytyjästä aloitteentekijään onneksi riittääkin kaikille erilaisille ja ainutkertaisesti omanlaisille eläkeikäisille. Osallistuminen erilaiseen suku-, naapurusto-, ystäväin- sekä harrastus-, yhdistys- tai vapaaehtoistoimintaan tarjoaa eläkeiässä monipuolisen hyvinvoinnin lähteen, sillä toiminnassa yhdistyvät sosiaalisuus, innostus ja virkistys. Osallistumisen myötä arki myös rytmittyy ja jäsentyy aikatauluiksi ja sisällöiksi, jotka tuovat mielekkyyttä eläke-elämään. Lisäksi osallistuminen ja yhdessä tekeminen tuovat hyödyllisyyden ja tarpeellisuuden kokemuksia ja tarjoavat mahdollisuuden opetella ja opiskella uusia asioita sekä kokea yhteenkuuluvuutta.

Varttuneiden ihmisten parissa tutkitusti vaikuttavaksi mielen hyvinvoinnin

vahvistajaksi on todettu ryhmämuotoinen – siis sosiaalinen – toiminta. Muiden parissa huolet eivät tunnu niin suurilta; pelkästään kodin seinien sisäpuolella pysyttelemisen usein rajaa hyvinvoinnista huolehtimisen mahdollisuuksia. Erilaiset ryhmät tarjoavat erinomaisen keinon myös yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemiseen etenkin, jos niihin liittyy mahdollisuus opiskella tai oivaltaa jotakin.

Liikkeelle lähteminen ei silti ole aina yksinkertaista. Tieto toiminnasta on hajallaan, ja moni elämäntilanne kuten omaishoitajuus tai sairaus rajaa mahdollisuuksia. Vieraiden ihmisten pariin meneminen voi myös tuntua vaikealta tai keinotekoiselta. Henkilökohtainen kutsu tai edes osin tuttu henkilö madaltaa mukaan lähtemisen kynnystä. Löyhempikin osallisuus ryhmässä tai esimerkiksi harrastustoveruus voi muodostua iloa ja virkistystä tuovaksi vuorovaikutukseksi. Merkityksellisen ystävyuden kriteerit voivat monipuolistua iän myötä, ja toiminnallinen yhdessäolo tuo työyhteisön kaltaista mielekkyyttä arkeen.

Mielen hyvinvointia edistävä sosiaalinen toiminta voi olla joko ammatti- ja laisten vetämää tai vertaistoimintaa. Hyödylliseksi havaitun toiminnan kirjo on laaja; yhdessä voi tehdä monia asioita tai olla vaan. Olennaista on mahdollisuus jakaa ajatuksia tai kokemuksia, tehdä yhdessä ja kokea olevansa hyödyksi tai tulevana kuulluksi. Vaikkapa yhdistystoiminta, yhteinen puutarhanhoito, kohtalotoveruuteen perustuva ystävä- tai vertaisryhmä, kielen opettaminen nuoremmille, stressin vähentämisopastus ryhmässä taikka elämäkerran kirjoitusryhmä tuottavat mielen hyvinvointia. Suomalaiset ikääntyvät ovat todenneet esimerkiksi senioritanssin, kuorossa laulamisen, bridgen pelaamisen ja yhteiset teatterikäynnit psyykkistä hyvinvointia vahvistaviksi. Tärkeintä on löytää ihmistä itseään kiinnostavaa toimintaa.

Varttuneiden kansalaisten asema ja yhteiskunnallinen osallisuus heijastuvat vahvasti mielen hyvinvointiin. Eläkkeellä olevien osallisuutta pidetään yleisesti tärkeimpänä yhteiskunnallisena mielen hyvinvointia vahvistavana tekijänä. Aito osallisuus edellyttää kaikenikäisten yhteiskuntaa, jossa ihmisiä ei iän perusteella syrjitä. Iäkkäiden ihmisten arvostus, autonomia sekä yhdenvertaiset palvelut ovat olennaisia eläkeikäisten hyvinvoinnille. Myös varttuneilla kansalaisilla tulee olla mahdollisuus suunnitella ja valita käyttämiään palveluja. Katse on syytä kohdistaa myös köyhyyden vähentämiseen, sillä kohtuullinen toimeentulo turvaa mielenterveyttä. Iäkkäiden ihmisten kuunteleminen ja arvostus sekä heidän vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksiensa parantaminen ovat mielenterveyden edistämistä parhaimmillaan.

Liikkuminen

Liikkumisella, kuten kaikella fyysiseen hyvinvointiin liittyvällä, on ensiarvoinen merkitys eläkeiän mielenterveydelle. Liikunta – oli se sitten hyötyliikuntaa, ulkoilua tai määrätietoista harjoittelua – kohentaa ja ylläpitää mielen hyvinvointia ja vähentää masennusoireita. Voimavaroihin sopiva, säännöllinen liikkuminen myös ehkäisee masennusta. Liikunnalla on fysiologisesti sekä välittömiä että pidemmän aikavälin vaikutuksia mielialaan ja hyvän olon tuntemuksiin. Erilaisella harjoittelulla on todettu olevan edullisia vaikutuksia mielialaan, muistiin ja jaksamiseen. Esimerkiksi jooga kohentaa itsensä energiseksi tuntemista. Liikunnan ja ulkoilun avulla voi siis tukea mielenterveyttä erityisen tehokkaasti. Liikkumista pitäisikin tarkastella paitsi fyysisen toimintakyvyn ylläpidon myös psyykkisen jaksamisen välineenä ja mielen hyvinvoinnin lähteenä.

Useimmat suomalaiset harrastavat eläkeiässä liikuntaa ja ovat selvillä sen merkityksestä hyvinvoinnille. Kävely on suomalaisten eläkeikäisten keskuudessa yleisin harrastettu liikuntamuoto. Lihaskunnon ylläpitämisestä ja tasapainoharjoittelusta on erityisen paljon hyötyä arkiselle toimintakyvylle.

Maassamme on kiinnitetty viime vuosina huomiota ikäihmisten liikuntaan esimerkiksi Voimaa vanhuuteen -ohjelman ja ikäihmisten liikuntasuosittelun avulla. Moni palvelutalo, kunta, eläkeläisyhdistys ja urheiluseura tarjoaa seni-oriliikunnan vaihtoehtoja. Niiden avulla voi hoitaa myös mielen hyvinvointia.

Liikunnan aloittaminen varttuneena on palkitsevaa, sillä tulokset näkyvät nopeasti. Erityisesti jalkojen lihasvoiman harjoittaminen ja tasapainoharjoitteet vaikuttavat arjessa havaittavasti: portaissa kävely kevenee, ulkoilu ja kaupassa käynti helpottuu ja turvallisuuden tunne kasvaa lihasten ja tasapainon vahvistuessa.

Ryhmämuotoinen liikunta tarjoaa myös sosiaalista vuorovaikutusta, minkä vuoksi sitä pidetään yhtenä tehokkaimmista mielen hyvinvointia tukevista keinoista. Harjoittelun pitää kuitenkin olla kannustavaa, vapaaehtoista ja myönteisiä kokemuksia tarjoavaa – siis räätälöityä ja iäkkäiden aiemmat liikuntakokemukset huomioivaa. Tämä koskee toki myös yksin harjoitettavaa liikuntaa.

Kun liikunta tapahtuu ulkona, siihen sisältyy myös luonnon elähdyttävyyys. Luonnolla on tutkitusti itsenäinen elvyttävä ja mielen hyvinvointia edistävä vaikutus. Esimerkiksi kävely metsässä vähentää stressiä, ja puistokin toimii vastaavalla tavalla.



Ja ellei ulos lähteminen onnistu helposti, niin jopa facebook voi antaa iloa ja omanlaistaan seuraa. Pääsee ainakin näkemään muiden ajatuksia.

Myös musiikilla on todettu olevan mielen hyvinvointia vahvistavia neurobiologisia ominaisuuksia, ja siksi musiikkiliikunnan muodot kuten senioritanssi istumataansseineen ovat erityisen kiinnostavia ja antoisia. Senioritanssissa musiikkiin yhdistyvät kognitiivisen, sosiaalisen ja fyysisen aktiivisuuden ulottuvuudet.

Mielen taidot

Elätyt vuodet kartuttavat usein niin itsetuntemusta ja elämänymmärrystä kuin erilaisia mielen taitoja kuten tunteiden säätelyä ja kykyä pärjätä muutoksissa. Pitkä elämäkokemus voi avartaa näkemyksiä ja tarjota suhteellisuudentajua. Eläkeiässä ihminen alkaa olla melkoinen elämän konkari, joka osaa suhtautua asioihin rauhallisemmin kuin nuorena. Haasteet ja vastoinikäymiset tuovat usein oivalluksia ja oppimista ja siten lisäävät onnellisuutta varttuneessa iässä, vaikka näin ei ehkä yleensä tule ajatelleeksi.

Elämän asiantuntijuutta kertyy jokaiselle iän myötä. Viisaus ja elämäntaidot rakentuvat runsaan tosiasioita ja menettelytapoja koskevan tiedon, elämänkulun ainutkertaisuuden sekä arvojen suhteellisuuden ymmärtämisen ja ratkaisujen epävarmuuden hyväksymisen kokonaisuudesta. Tässä yhteydessä on puhuttu myös niin sanotun hiljaisen tiedon soveltamisen taidosta.

Myönteinen ja hyväksyvä elämänasenne

Myönteinen ja avoin asennoituminen ja suhtautuminen itseen, elämään ja muihin ihmisiin on tärkeä ikääntyvän elämäntaito. Armollisuus ja kiitollisuus, menneen elämän hyväksyminen sekä anteeksianto, nykyhetkestä iloittuminen, itsensä ja muiden arvostaminen sekä huumori tuovat mielen hyvinvoinnin voimavaroja. Hyvää vanhenemista edistää myös myönteiseen keskittyminen, joka heijastelee irti päästämisen taitoa. Joustava, myönteinen elämänasenne näyttäytyy elämäkokemuksen ja harjoittelun kautta saavutettavana taitona, johon sisältyvät esimerkiksi irti päästäminen ja anteeksi antaminen, tavoitteiden uudelleenasettelu ja halu toimia muiden hyväksi.

Jotkut tutkimukset viittaavat siihen, että jatkuva kielteinen tunnetila vaikuttaisi myös immuunivasteeseen sekä sairauksien etenemiseen. Siten myönteisten tunteiden tietoinen vaaliminen ja myönteisten tuntemusten pariin hakeutuminen suojaisi myös kehoa.

Kiitollisuus elämälle nousee eläkeiässä monelle merkitykselliseksi asiaksi. Kiitollisuus onkin yksi myönteisen elämänasenteen keskeinen piirre. Tärkeä myönteisyyttä lisäävä keino on myös anteeksi antaminen. Anteeksi antaminen haihduttaa kaunaa ja katkeruutta sekä vapauttaa tilaa myönteisille ajatuksille ja tunteille. Joskus ihminen murehtii liikaa omaa toimintaansa, soimaa itseään tai tuntee syyllisyyttä. Onkin tärkeää osata antaa anteeksi myös itselleen. Pitkittynyt katumus sitoo voimavaroja, joita voisi hyödyntää nykyhetken ja tulevaisuuden tarpeisiin. Anteeksianto on vapauttavaa, se helpottaa fyysisestikin oloa kehon jännitysten vähetessä.

Näkökulman muuttaminen on yksi niistä keinoista, joilla eläkeiässä voi päästää irti mieltä vaivaavista tapahtumista tai tunteista. Voi esimerkiksi kysyä, mitä myönteistä ikävässä tapahtumassa voisi nähdä tai mitä merkitystä tapahtumilla on kymmenen vuoden kuluttua.

Olenko oppinut, onko kokemusten tuoma ymmärrys ja käytännön taito tai älykkyyteni, 'viisauteni', lisääntynyt iän myötä?

Olenko oppinut hyväksymään, antamaan anteeksi ja tuntemaan empatiaa?

Kyllä, voin nyt vastata. Kaikki ihmiset, kaikki tapahtumat, työt ja kiitokset, moitteet ja vastukset, kohtaamiset ja erot ovat opettaneet ja kasvattaneet.

Kysyn itseltäni, mihin, mitä varten? Oma vastaukseni on niin kulunut, aivan klisee: rakastamaan elämää. Kaikissa sen muodoissa, ihmisissä, eläimissä, kasveissa ja kivissäkin. Kaikessa niiden luomassa tai niistä syntyneessä kauneudessa, joka on vain heijastusta jostain suuremmasta.

Myönteiseen suuntautuminen ei tarkoita yltiöpositiivista ajattelua tai sitä, että epämiellyttävät tai kielteiset tunteet kiellettäisiin tai torjuttaisiin. Myönteisyys kuvastaa sitä, että vaikeissakin tilanteissa pyrkii tietoisesti tarkastelemaan asioita eri näkökulmista ja pohtimaan esimerkiksi sitä, millaisen elämän oppitunnin tapahtunut voisi tarjota.

Toiveikkuus, leikillisuus ja avoimuus uudelle liittyvät myös myönteiseen elämänasenteeseen. Olo käy valoisammaksi, jos jaksaa hiukan hassutella, nauraa ja esimerkiksi opetella jotakin uutta. Tietoisuus siitä, että ihminen jatkaa kehitystään iäkkäänäkin, tarjoaa mielekkyyttä vaikeinakin hetkinä.

Oma asenne on siis tärkeä mielen voimavara vanhetessa. Tilanteita voi aina tarkastella eri näkökulmista. Hyvien asioiden tunnistaminen tuo tasapainoa huolille ja auttaa näkemään elämän – huoltenkin – tarkoituksellisuutta.



Iloni löytyy nyt pienistä rauhallisista hetkistä, jolloin ei kolota mitään paikkaa eikä henkeä ahdist, sekä ystävän tai tuntemattoman yllättävästä yhteydenotosta. Ei pieni kehukaan tee pahaa. Onpa sinulla pehmeä iho. Sinun poskesi ovat niin kauniin punertavat. Sinun kirjoittamasi tarina oli hauska. Ilo löytyy tietysti myös muistoista. Olen onnellinen sitä, että minulla läpi elämäni on aina ollut hyviä ystäviä.

Selviytymistaidot

Resilienssiä eli psyykkistä kimmoisuutta, stressin sekä vastoinikäymisten sieto- ja toipumiskykyä, pidetään olennaisena eläkeiän elämänmuutosten voimavarana. Joustava suhtautuminen muutoksiin ja vastoinikäymisten kohtaaminen niistä palautuen sekä oppien helpottaa muutoksiin sopeutumista ja niiden hyväksymistä. Tällaisissa selviytymiskeinoissa on kyse sekä toimintaan suuntautuneista että tunnekeskeisistä tavoista suhtautua ja ratkaista epämiellyttäviä tilanteita: pyrkimys jaksaa, tarkastella ja ymmärtää tilannetta tukee valintoja ja suhtautumista, jotka johtavat elämässä eteenpäin.

Elämänselviytymisen aikana ihmiset oppivat erilaisia selviytymistaitoja, ja iäkkäät ovat usein myös ehtineet tunnistaa itselleen sopivia toimintatapoja esimerkiksi stressiä helpottaakseen. Taito kohdata oma vanheneminen tai sairaus sekä tulla toimeen niiden kanssa on myös yleensä ehtinyt kehittyä. On tärkeä muistaa, että vaikka ihminen käy fyysisesti hauraammaksi, hänellä voi olla psyykkisen kimmoisuuden kaltaisia sisäisiä vahvuuksia; kehon vaivoilla voi niiden vuoksi olla vähemmän merkitystä hyvinvoinnille korkeassa iässä. Ikääntyvä yksilö voi olla tyytyväinen elämäänsä vaivoista huolimatta. Ruotsalaisen gerontologi Lars Tornstamin sanoin voi puhua myös gerotranssendenssista: siitä, että itsellä ja vaivoilla ei ole vastaavaa merkitystä kuin nuorempana, vaan asioihin syntyy uudenlainen suhde.



Ei meillä ole muuta salaista tietoa elämästä kuin että olemme nähneet maailmaa ja elämää kauemmin. Oppineet sen että myötämäkeä seuraa vääjäämättä vastamäki ja vastamäkeä taas myötämäki.

Psyykkinen kimmoisuus voidaan nähdä sekä ominaisuutena että prosessina, taitoina joita voi harjoitella. Kimmoisuuden ansiosta kielteisten kokemusten vaikutus hyvinvointiin jää vähäisemmäksi. Vaikeassa elämäntilanteessa psyykkinen kimmoisuus merkitsee kykyä ylläpitää ja palauttaa hyvinvointia muutoksista huolimatta.



Vanhuus ja sairaudet ovat pirullinen yhdistelmä. Kummassakin erikseen olisi tekemistä. Kun näin kuitenkin käy, on turvaututtava ikivanhaan viisauteen – päivä kerrallaan. Ei voi jäädä pelkäämään tänään, että entä jos huomenna tauti vielä pahenee ja voimat vähenevät. Riittää kullekin päivälle oma murheensa. Yhä useammin huomaa toteavansa, että tuotakaan en voi enää tehdä. Joutuu miettimään, mistä voi vielä saada tyydytystä ja tuntea illalla, että tämä päivä kannatti elää. Tavoista, tavaroista, monista ystävistä ja sukulaisista on joutunut yhdestä toisensa jälkeen luopumaan. Jospa opettelisi vain olemaan onnellinen siitä, että se tai he ovat olleet joskus osa elämäni.

Selviytymistaidoista on puhuttu myös pärjäämisenä, sopeutumisena ja mukautumisena. Muuttuvassa elämäntilanteessa iäkäs ihminen tarkastelee ja muokkaa tavoitteitaan sekä toimintaansa uuden tilanteen edellyttämällä tavalla ja löytää tätä kautta uuden tasapainon.

Tunnetaidot

Tunnetaitoihin kuuluu tunteiden tunnistaminen, niiden hyväksyminen ja niiden kanssa toimiminen. Nykyisten iäkkäiden sukupolvien lapsuudessa tunteista ei välttämättä paljon puhuttu, ja osa iäkkäistä onkin opetellut tunnetaitoja vasta myöhemmin elämän varrella. Moni on kuitenkin saanut hyvät eväät tunteiden käsittelyyn jo lapsuudenkodista.

Tunteiden käsittelyn taidot kehittyvät iän myötä. Vaikka kaikista tunteista ei pitäisikään, niiden kanssa oppii tulemaan paremmin toimeen. Tutkimusten mukaan tunteisiin suhtautumisen taito kasvaa ikäännyttyäessä – ilmeisesti aivot myös muokkautuvat tätä tukevaan suuntaan.

Tunteiden kokeminen on silti yksilöllistä myös eläkeiässä. Joku kokee itsensä tunneherkäksi ja toinen rauhalliseksi. Yksi reagoi vain vähän ja toinen voimakkaasti. Silti kielteisten tunteiden kanssa toimeen tuleminen sekä toisaalta myönteisten tunteiden vahvistaminen tuo jokaiselle hyvinvointia.



Ihmisen mieli on jokaisella erilainen ja kukaan ei voi tietää, mitä toisen päässä liikkuu. Jonkun mieli voi järkkyyä pienestäkin ja silloin keinot ovat vähissä. Ja on hyvä, että nykyisin on ammattiauttajia, joiden kanssa voi puhua asioistaan ja saada uutta näkökulmaa ja etäisyyttä omiin ongelmiinsa. Tätä mahdollisuutta ei omalla sukupolvellani juuri ole ollut, vaan ongelmia on pyritty ratkomaan oman kiertoradan sisällä. Ja se ei ole hyvä asia, että pyörittää asioitaan itsekseen, sillä vaikka sanonta 'puhuminen auttaa' kuulostaa kliseiseltä, niin se on aivan totta.

Eläkeiän tunnetaidoissa erityistä on elämänkulun pituuden mukanaan tuoma asetelma muistoihin: myös menneet tunteet voivat vaikuttaa nykyiseen mielialaan. Joskus vanhat, jo kertaalleen unohdetut tai syrjään painetut ikävät asiat voivat nousta uudelleen pintaan varttuneella iällä. Kesken jäänyt tai mennyt asia voi uudelleen alkaa vaivata. Lisäksi eläkeiässä voi olla liikaa-kin aikaa jäädä miettimään jotakin tapahtumaa ja sen herättämiä tunteita. Joskus voi tuntua, että ajatukset alkavat kiertää samaa asiaa tai tunnelmaa kohtuuttoman paljon.

Ihminen ajattelee päivittäin tuhansia ajatuksia ja tuntee lukuisia tunteita. Mieli vaeltaa siellä täällä miettien menneitä ja suunnitellen tulevaa, yrittäen ratkaista ongelmia. Ajatusten virta voi viedä mennessään ja ohjailla toimintaa, ahdistaa tai saada aikaan stressiä. Ajatukset tai tunteet saattavat myös kiertää kehää, mistä voi syntyä murehtimista tai vatvomista. Mieli ei silloin välttämättä voi hyvin. Myös keho voi jäädä stressaantuneeseen tilaan.

Ikävien tapahtumien – menneiden tai tuoreempien – paljo murehtiminen tai vatvominen voi olla raskasta, toisaalta se saattaa olla asian käsittelyä ja ratkaisun taikka ymmärryksen etsimistä. Jumittamisen erottaa yleensä siitä, että murehtimisajatuksiin juuttuminen ei johda ratkaisuun. Voi kysyä, ovatko asiaan liittyvät ajatukset avuksi ja löytyykö niiden avulla ratkaisua johonkin ongelmaan. Jos ei, kyse on yleensä vatvomisesta. Vatvominen on inhimillistä, mutta se ei yleensä edistä mielen hyvinvointia.

Kaikille ongelmille ei tietenkään aina voi löytyä ratkaisua eikä kaikkia tilan-

teita aina voi ymmärtää tai muuttaa. Sen sijaan suhtautuminen tapahtumiin on iäkkään omissa käsissä, ja siihen voi vaikuttaa. Tunteet voi kohdata ja niitä voi käsitellä. Tärkeää on vanha viisaus: kyky erottaa ne asiat, joihin itse voi vaikuttaa, niistä, joihin ei voi vaikuttaa. Moni on myös oppinut tasaamaan tunteita iän myötä ja suhteellistamaan kokemaansa.

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 tarvitsekaan miellyttää. Tässä iässä pienemmätkin asiat tekevät onnelliseksi: kaunis sana, hymy, puhelinsoitto. Kiitollisuutta tuottaa harmonia ympärillä, sellaista mielen ja elämän harmoniaa kai suurin osa ihmisistä kaipaa.

Tunnetaidot ovat tärkeitä niin arjessa kuin erilaisissa eläkeiän kriiseissä. Tunteiden säätely on eläkeiässä usein kehittynyttä. Mieli tulkitsee kuitenkin muutoksen ensin lähes automaattisesti uhaksi ja herättää kielteisiä tunteita ja ajatuksia. Tämä on hyvä tiedostaa eläkeiän muutosten yhteydessä. Mielen aluksi tuottamalle synkälle tai huolestuneelle maisemalle voi luoda vaihtoehtoja mutta myös tarkistaa kuvan todenmukaisuus. Huolet voivat näyttäytyä suurempina kuin mihin tilanne varsinaisesti antaisi aihetta.



Mielen hyvinvoinnin tukeminen

Uni, ruoka, liikunta, harrastukset, ihmissuhteet ja kiintymys, ympäristö ja luonto, taide ja kulttuuri, huumori ja leikkisyys, myönteinen asennoituminen ja palautumiskyky, uteliaisuus ja uuden opettelu sekä hyvän tekeminen ja muiden auttaminen ovat terveydentilan ohella usein mainittuja varttuneiden ihmisten henkilökohtaisen hyvinvoinnin elementtejä. Se, millaisen painoarvon nämä tekijät saavat ja mitä muuta hyvinvointiin liittyy, on yksilöllistä.

Usein sanotaan, että omien arvojen mukainen elämä on hyvinvoinnin kannalta olennaista. Mikä on kullekin iäkkäälle yksilölle tärkeää? Mitä hän elämässä arvostaa? Millaista elämää hän haluaa elää, millainen ihminen olla? Elämän kuluessa hyvinvointiin liittyvistä ja sen taustalla vaikuttavista arvoista osa muuttuu ja osa pysyy samoina. Moni palaa eläkeiässä pohtimaan lapsena tai nuorena omaksumiaan arvoja verraten niitä elämän varrella kertyneisiin kokemuksiin, tottumuksiin ja nykyisiin näkemyksiinsä. Jotkut asiat ovat kantaneet tähän päivään saakka, osa on vaihtunut.

Elämään mielekkyyttä ja hyvää rakentavien asioiden etsiminen ja tunnistaminen rakentaa tietä hyvinvointiin. On tärkeä pyrkiä toimimaan siten, että myös arki erilaisine valintoineen suuntautuu iäkkään ihmisen omien arvojen mukaisesti.

Eläkkeellä on yleensä aiempaa enemmän aikaa huolehtia itsestä ja omasta hyvinvoinnista. Moni on myös kiinnostunut hoitamaan itseään. Fyysisen kunnon ja muistin sekä aivojen terveyden ylläpitäminen, sosiaalisten suhteiden vaaliminen ja virkeyden säilyttäminen ovat monelle eläkeikäiselle mieluisia ja tarpeelliseksi koettuja tavoitteita, joihin pyritään tekemällä ja osallistumalla. Omien arvojen mukainen toiminta sekä omien kiinnostuksen kohteiden, aikataulujen ja mahdollisuuksien liitto voivat onnistuessaan tuoda mukanaan kukoistusta ja tarjota lukuisia hyvän vanhenemisen elementtejä.

Tavallisia asioita

Mielen hyvinvoinnin edistäminen ei ole monimutkaista tai vaikeaa. Mielen hyvinvointia eläkeiässä tuovat lukuiset tavalliset asiat ja arkiset teot, pienetkin seikat. Hymy. Kahvi. Ystävällisyys. Auringonpaiste. Huomioiminen. Parranajo. Lemmikki. Kuuntelu. Lämmin ruoka. Kohtaaminen. Penkkiurheilu. Mukava yllätys. Ulkoilma. Musiikki. Virkistävät päiväunet. Kampaus. Hyvä kirja. Näitä pieniä seikkoja riittää kaikille huomattavaksi ja muille jaettavaksi. Huomion tietoinen kääntäminen myönteiseen ja hyvään on mahdollisuus, jonka voi käyttää joka päivä. Jokainen voi nauttia niistä asioista, joita on tarjolla.

Arjen rytmi ja vaihtelu tuovat nekin monia iloja mielelle. Työstä pois jäämisen jälkeen on edelleen nautinto lähteä viikolla liikkeelle mutta levätä viikonloppuna; syödä arkena perusruokaa mutta pyhänä vähän paremmin; kuunnella merisäätä radiosta ja katsoa iltauutiset sekä urheiluruutu televisiosta. Jokainen luo oman tahtinsa ja omat tapansa, joista saa mielihyvää. Tapahtumien vaihtelu puolestaan ylläpitää virkeyttä ja valppautta; ihmisten tapaaminen, erilaisen ohjelman järjestäminen ja arkisten asioiden tekeminen välillä tavallisesta poikkeavassa järjestyksessä tai eri tavalla kuin normaalisti torjuu yksitoikkoisuutta ja turhaa rutinoitumista.

Myös hauskuus, huumori ja leikillisyyys läikkyvät eläkeiän arjessa tuoden siihen vaihtelua. Nauraminen saa aivoissa aikaan mielen hyvinvointia vahvistavan kemiallisen prosessin. Arjen hyvinvointiin vaikuttaa myös rentoutuminen.

Kuunteleminen ja kohtaaminen

Useimmat ihmiset tarvitsevat ja arvostavat toisten ihmisten seuraa. Hyvää mieltä tuovia ihmissuhteita kannattaa vaalia myös eläkeiässä. Myös itsensä

kuunteleminen ja kohtaaminen on olennaista.

läästä saattaa lähes huomaamatta tulla yksi ihmiseen suhtautumista määrittävistä tekijöistä. Silloin jäävät helposti sivuun iäkkäiden ihmisten yksilöllisyys ja keskinäinen erilaisuus. Vanhoina ihmiset ovat kuitenkin yksilöllisimmillään. Tämän moninaisuuden huomioiminen on yksi mielenterveyden edistämisen peruskivistä. Iäkkään ihmisen kohtaamisessa olennaisinta ei ole ikä vaan jokaisen ihmisen ainutkertaisuuden tunnistaminen. Kuka sinä olet? Millaisissa tunnelmissa tänään liikut? Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa? Mikä on sinulle tärkeää? Millaisia voimavaroja sinulla on? Millaisia elämäkokemuksia ja elämäntaitoja sinulle on kertynyt? Mikä auttaa sinua voimaan hyvin?

Se, että voi puhua jollekulle, riittää usein alakulon, surun tai muun mielialan hoitamiseksi. Myötätunnon ohella esiin voi nostaa myös toivoa paremmasta, myönteisestä kehityksestä, toipumisesta ja murheen väistymisestä.

Yksinäiselle ihmiselle kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen voivat olla harvinaisuuksia. Vaikka monenlaista yksinäisyyttä lievittävää toimintaa on tarjolla, eniten tukea tarvitsevia ei ole aina helppoa tavoittaa. Ulkopuolisen on myös usein vaikea kysymättä arvioida, mitä iäkäs ihminen yksinolosta perimmiltään ajattelee tai miten hän mahdollisesti kokee yksinäisyyttä. Jos yksinolon syy on esimerkiksi syrjään vetäytyvä luonne tai huono kuulo tai näkö, ei muiden seuraan hakeutuminen ole välttämättä itsestäänselvyys. Yksinäisyys myös leimaa, ja leimaa vältellään. Yksinäisyyden myöntäminen tai tuen vastaanottaminen voi tuntua vaikealta.

Lähes jokainen on kohdannut yksinäisyyttä jossakin elämänsä vaiheessa. Tämän tosiasian lausumalla yksinäisyydestä tai sen pelosta on helpompi aloittaa keskustelu. Sitä, joka kertoo yksinäisyyden kokemuksista, on syytä kuunnella. Ja toisaalta yksin olemisesta ei pidä tehdä toiselle ongelmaa, ellei se hänen itsensä mielestä ole sitä.

Liikkeelle lähteminen voi yksinolon keskeltä olla hyvinkin vaikeaa. Pitää ottaa huomioon, että monet ihmiset ovat saattaneet olla pitkään yksin. Usein yksinäisyyttä on ollut jo paljon ennen eläkkeelle jäämistä tai tietyn iän ylittämistä. Iäkkään joutilaana olo saattaa kärjistää yksinäisyyden kokemusta. Siksi kuuntelemisen lisäksi tarvitaan usein saattajaa tai seuralaista, joka auttaa lähtemään toimintaan tai tilaisuuksiin. Mukaan kannattaa pyytää monta kertaa kieltäytymisestä huolimattakin; mukaan kutsuminen on jo sinällään luottamusta rakentavaa ja yksinäisyyttä helpottavaa. Osa ihmisistä nauttii myös ennen kaikkea tapahtumien sivusta seuraamisesta eikä haluakaan sen aktiivisempaa roolia. Jollekin voi riittää se, että on paikalla, vaikkei osallistu, kun taas toinen saattaa löytää yhä uusia ystäviä ja keskustelukumppaneita.

Kosketus

Koskettaminen on ihmisyyttä. Vaikka kulttuurissamme on vältelty kosketusta, moni eläkeikäinen kokee esimerkiksi halauksen aiempaa tärkeämmäksi. Eri-laiset fyysisen läheisyyden, myötätunnon ja välittämisen osoitukset rakenta-vat mielen hyvinvointia sekä yhteyttä toisiin ihmisiin. Välittävän kosketuksen merkitys on useimmille iäkkäille huomattavan tärkeä etenkin, jos kosketuk-sen määrä on läheisten ihmisten vähentyessä jäänyt aiempaa niukemmaksi.



Aito kosketus aikuisten kesken on tosi vaikeaa.

Rakastuneilta kosketus kyllä käy, lapsenlapsiakin kosketamme

ja suukotamme. Moni ikäisistäni muistaa, ettei äiti tai isä pitänyt sylissä.

Kosketus on kuitenkin se, josta kaikki alkaa ja se, joka viimeiseksi on olemassa.

Tutkimuksissa on havaittu, että kosketuksen puute voi lisätä iäkkäiden masennusta ja ahdistusta. Hyväksyvä ja lempeä kosketus on olennainen ihmisten välisen kommunikoinnin väline, joka tuo hyvää mieltä. Kosketus myös lisää mielihyvähormoni oksitosiinin tuotantoa. Kun esimerkiksi Alzheimerin tauti on myöhäisissä vaiheissaan, puhuminen ei välttämättä onnistu. Kosketus sen sijaan menee edelleen perille ja tuntuu hyvältä. Hoitotyössä pitäisikin muistaa kosketuksen tärkeys. Myös hierojat, kampaajat tai esimerkiksi lemmikit tuovat kaivattua kosketusta.

Kosketus ei valehtele, sanotaan, ja sen tulee olla hienotunteista ja arvostaavaa. Parhaassa kosketuksessa on mukana aitoa hellyyttä. Kaikki eivät silti kaipaa kosketusta vaan suhtautuvat kosketukseen välinpitämättömästi tai jopa karttavat sitä. Jokaisella on oikeus määrittää omat rajansa.

Yhdessä ja jakaen

Jokainen ihminen kaipaa nähdä ja kuulla tulemista. Muiden ihmisten seura ja ajatusten sekä kokemusten jakaminen ovat tärkeitä iästä riippumatta. Yhteys muihin tuntuu kuitenkin sitä tärkeämmältä mitä enemmän ikää kertyy, toteavat monet eläkeikäiset. Perheenjäsenten lisäksi vertaiset ja kohtaloto-verit, ystävät, naapurit ja tutut sekä auttamisen ammattilaiset voivat kaikki olla sitä seuraa, josta iäkkäät nauttivat.

Mitä useampaa itselle mieluisaa roolia ihminen voi eläkeiässä toteuttaa, sitä monipuolisemmalta ja mielekkäämmältä elämä tuntuu. Aiempia, joskus syrjään siirrettyjä kiinnostuksen kohteita voi yhdessä muiden kanssa myös etsiä uudelleen. Piirtämisestä lapsuudessaan innostunut voi löytää itsestään eläkkeellä maalarin; golfia kerran keski-iässä kokeillut pääsee syventämään harrastustaan ja aiempi ahkera ruuanlaittaja kertomaan entisiä reseptejä ellei opastamaankin niiden teossa.

Sillä, joka on sukunsa vanhin tai piirinsä kokenein, on paljon annettavaa nuoremmille. Tämä vanhimmuudeksi kutsuttu tehtävä on monelle myös tärkeä: se tarjoaa mahdollisuuden jakaa elämäkokemuksesta, taidoista ja osaamisesta sekä paljastaa elämänviisautta. Elämänoppeja onkin hyvä kysellä; niiden ääreen voi pysähtyä. Mikä olisi sinun elämänohjeesi? Mitä oivalluksia sinulle on kertynyt, mitä et vielä nuorena tiennyt?

Elämän tapahtumien ja sitä koskevien ajatusten jakaminen on mielekästä myös vertaisten kesken, sillä heidän kanssaan keskustelemalla muistaa, ettei ole kokemuksiin ja tunteisiin yksin. Kohtalotoverit ja samanikäiset ymmärtävät joitakin asioita puolesta sanasta tai ilmeen sävähdyksestä. Oman sukupolven ihmiset ymmärtävät menneitä paremmin kuin nuoremmat, mutta toisaalta nuorten kanssa keskusteleminen avartaa usein ajatusmaailmaa.

Sosiaaliset suhteet ja verkosto harvenevat luontaisesti iän myötä. Vaikka kukaan ei voi astua jo lähteneiden tilalle, avoimuus uusille kohtaamisille luo jakamisen mahdollisuuksia. Ylisukupolvinen vuorovaikutus kiinnostaa nykyisin monia, ja sille kaivataan suvun ohella muitakin areenoita. Eri-ikäisten kanssa toimiminen kuuluu kaikille. Nuoremmat sukupolvet ovat nykyisin innostuneita esimerkiksi ekologisesta elämäntavasta ja kotoilusta, jotka monelle iäkkäälle ovat käyneet tutuiksi jo lapsuudessa tai myöhempien elämänvaiheiden myötä. Niinpä puutarhanhoidon, nikkaroinnin, säilömisestä, käsityöiden tai vaikkapa kalastuksen taitojen opastaminen nuoremmille voi tuoda kaikille osapuolille iloa.

Vanhenemisen pohdinta

Miltä elämä ikääntyneenä tuntuu, mikä siinä askarruttaa? Arki tarjoaa harvoin itsestään tilaisuuksia, joissa voi pysähtyä pohtimaan ja syvällisemminkin keskustelemaan itseä koskettavista, ikääntymiseen ja ihmisenä olemiseen liittyvistä kysymyksistä. Henkisen hyvinvoinnin ja hyvän vanhenemisen kannalta

tällaiset hetket, keskustelut ja pohdinta ovat kuitenkin olennaisia. Esimerkiksi kuoleman lähestymisestä, elämän tarkoituksesta ja menneen ymmärtämisestä sekä sen hyväksymisestä on tärkeä päästä puhumaan.

Tulevaisuus pohdituttaa jossain kohdin jokaista. Tulevaisuuteen liittyy eläkeiässä usein myös huolta: miten jaksan ja pärjään, kuka minua auttaa tai hoitaa? Itsensä hyväksyminen apua tarvitsevana voi olla kova paikka. Myös elämän rajallisuuden kohtaaminen vaatii rohkeutta, ja moni löytää siihen hengellisyydestä tukea. Pelko tai huolet eivät kuitenkaan yksin määritä elämää.

Geriatrian emeritaprofessori Sirkka-Liisa Kivelä kannustaa ihmisiä vaikuttamaan elämäänsä iäkkäänä. Hän nostaa esille ikääntymissuunnittelun välineitä kuten elämänlaatutestamentin, joilla eläkeiässä voi ennakoida tulevaisuutta ja vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten sairauden sattuessa kohdalle voi turvata omien tarpeiden, toiveiden, elämäntavan ja mielipiteiden huomioimisen. Näiden suunnitteluvälineiden käyttäminen edellyttää jonkin verran ennakointia, pohdintaa ja kirjaamista mutta tuo mukanaan mielenrauhaa. Kun omat näkemykset on mietitty ja kirjattu muillekin tiedoksi, ei huoli sairastumisesta välttämättä paina entisellä tavalla. Silloin nykyhetkeen ja elämästä nauttimiseen voi keskittyä helpommin.

Elämäntietämys

Pitkän elämäntietämyksen myötä iäkkäillä on monenlaisia elämäntaitoja ja mielen voimavaroja. Useimmilla on takanaan lukuisia elämän pienempiä ja suurempia kriisejä ja vastoinkäymisiä, joista on selviytetty, joihin on sopeututtu ja joista on opittu. Voimavarojen kirjoa voi tarkastella ja elämäntaitoja voi tehdä näkyväksi ottamalla ne puheeksi. Niistä voi myös aktiivisesti muistuttaa ja niitä voi hyödyntää arjen käänteissä niistä arvostavasti puhuen. Mikä tuo sinulle hyvää mieltä? Missä olet hyvä? Millaisia selviytymiskeinoja olet käyttänyt aiemmin elämässäsi? Mitä olet oppinut vastoinkäymisistä, miten suhtaudut muutoksiin?

Moni eläkeikäinen kuvaa kiitollisuutta ja anteeksiantoa merkittäviksi mielen hyvinvoinnin lähteiksi. Niihin liittyvä armollisuus ja myötätunto itseä sekä muita kohtaan on havaittu mieltä rauhoittaviksi, mutta monen iäkkään suomalaisen mielestä ne edellyttävät vielä opettelua.

Myötätunto itseä kohtaan tukee iäkästä ihmistä elämän murroksissa ja vaikeissa tilanteissa. Moni iäkäs tunnistaa itseä koskevan myötätunnon vähäisyyden elämässään – me suomalaiset olemme tottuneet ennemminkin arvi-

oimaan itseämme kriittisesti. Läheisen kärsimys tunnistetaan helpommin, ja esimerkiksi leskeksi jääneelle on luontaista ilmaista myötätuntoa; itselle harva on tottunut sitä jakamaan. Läheisiä on lähes itsestään selvää lohduttaa vastoinkäymisissä, mutta itseltä vaaditaan paljon, itseä moititaan ja soimataan eikä itselle huomata suoda vastaavaa lempeyttä. Kenties juuri siksi itsen kohdistuvan myötätunnon herättämisellä on erityinen myönteinen vaikutus.

Myötätunto itseä kohtaan tarjoaa armollisuutta. Itselleen voi sanoa kuten läheiselle: ei se mitään, ei se haittaa, tai pajata omaa olkapäätä lohdutukseksi. Kysymällä, miten osoitat myötätuntoa itseäsi kohtaan, voi herättää niin ihmetystä kuin oivalluksiakin.

Koettelemusten sietäminen ja palautuminen

Yksilön mielenterveystietoisuus ja mielenterveystaidot muotoutuvat ja kehittyvät elämän kuluessa. Hyvään vanhenemiseen sisältyy psyykkisen kimmoisuuden vahvistuminen elämäntapa- ja kokemusten myötä sekä aikuisen kehityksen osana. Jokaisella on erilaisia, itselle sopiviksi havaittuja selviytymiskeinoja. Kun yksi lähtee metsään tai rannalle kävelemään, toista helpottaa musiikin kuuntelu, kolmas etsii lohtua näkökulman vaihtamisesta huumorin keinoin ja neljäs kirjoittaa päiväkirjaa. Selviytymiskeinoja voi myös löytää lisää.



Kehitän elegantteja vanhuuden vaivojen valitustapoja.

Vaivojaan saa vaikertaa, mutta vain sopivin annoksin.

Selviytymiskeinojen kirjo on yksilöllinen. Olennaista on tiedostaa, että eläkeikään mennessä jokaisella yksilöllä on yleensä käytössään joukko erilaisia ja usein aiemmin hyväksi havaittuja selviytymisen tapoja.

Muutosten kanssa pärjääminen ja muutoksista selviytyminen ovat tärkeitä elämäntaitoja ja mielenterveyden tukijalka. Suhtautuminen muutoksiin merkitsee usein enemmän kuin itse muutos. Monesti ajatus muutoksesta tuntuu aluksi epämiellyttävältä. Muutoksen mittasuhteet ovat kuitenkin jälkikäteen tarkasteltuina usein erilaiset kuin ennalta katsottuina. Muutoksen myötä jotain jää taakse, mutta muutoksesta myös oppii ja saa aina jotakin. Muutoksen antia voi pohtia moneen otteeseen. Esimerkiksi muutoksen merkitysten arviointia

ja sen myönteisten ulottuvuuksien tarkastelua voi tietoisesti harjoittaa prosessin kaikissa vaiheissa. Myönteisten ajatusten ja tunteiden ääreen hakeutuminen tuo voimavaroja myös huolten kantamiseen.

Suurten ja epämiellyttävien elämänmuutosten keskellä voi olla vaikeaa huolehtia mielen hyvinvoinnista. Ajatukset suuntautuvat ikävään tapahtumaan ja haikkeisiin muistoihin ja voi tuntua, ettei voimia ole juuri muuhun. Usein olisi hyvä, että joku olisi lähellä, vaikka ajoittain tuntuu miellyttävältä olla hetki myös yksin. Jokainen käyttää menetyksen ja luopumisen yhteydessä niitä voimavaroja ja selviytymiskeinoja, joita hänellä on.

Elämänmuutoksiin, luopumiseen ja menetyksiin liittyy useita erilaisia tunteita kaipauksesta pettymykseen ja ikävään. Myös keho voi reagoida: väsymys, kivut ja erilaiset fyysiset tuntemukset sekä esimerkiksi tarve toimia voivat kaikki lähteä menetyksestä. Läheisen kuolema aiheuttaa kenties suurimman surun, ja se voi kestää vuosia. Kuolema on aina muistutus elämän arvaamattomuudesta ja myös omasta haavoittuvuudesta. Kukaan ulkopuolinen ei pysty arvioimaan menetyksen tai surun määrää.

Yksilöt sopeutuvat muutoksiin eri tavoin ja eri tahtiin. Esimerkiksi suru yksin jäämisestä nousee joillakin pintaan vielä vuosia leskeksi jäämisen tai erossa hylätyksi tulemisen jälkeen, kun osa ihmisistä puolestaan jättää surun taakseen nopeammin. Kun yksi valittaa kipua ja saa siitä voimaa jaksaa sen kanssa, toinen keskittyy muihin asioihin kivusta huolimatta. Voimavarojen ja vaihtoehtojen pohtiminen voi auttaa löytämään uudenlaisia toiminnan ja suhtautumisen tapoja, ja vertaistuen piirissä olo usein helpottaa, kun kohta-
lotoveruus tuo tuntemusten jakamiseen aivan oman ulottuvuutensa.

Erilaisia selviytymiseen käytettäviä keinoja

(mukaillen www.mielenterveystaidot.fi)

Fyysisiä:	Rentoutuminen, liikunta, uni ja lepo, ruoka, tekeminen
Henkisiä:	Asennoituminen, mietiskely tai rukoulu, hiljentyminen
Älyllisiä:	Tiedon hankinta, suunnitelmien teko, ongelmanratkaisu
Luovia:	Uusien toimintatapojen etsintä, mielikuvituksen hyödyntäminen
Tunteellisia:	Itseilmaisu, tunteiden ilmaisu ja niistä puhuminen
Sosiaalisia:	Kokemusten ja ajatusten jakaminen, yhdessäolo, keskusteleminen ja yhdessä toimiminen

Sureminen auttaa sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Suru tulee usein aalloissa, jotka ajan kuluessa vähitellen tasaantuvat ja hidastuvat. Surusta tai muistakaan koettelemuksista toipumista ei voi kiirehtiä. Ajan myötä muutoksen tai menetyksen kanssa pystyy kuitenkin vähitellen pärjäämään. Suru menetyksestä on silti hyvin henkilökohtainen kokemus ja suremisen muodot yksilöllisiä. Surun kokemiseen vaikuttavat temperamentin ohella esimerkiksi aiemmat kokemukset ja menetykset sekä saatavilla oleva tuki.

Surun, luopumisen ja muutoksen tasapainottamisessa tunteista puhuminen ja niiden jakaminen tuovat useimmille iäkkäille apua. Keholle kannattaa antaa lupa itkeä, sillä se rentouttaa myös mieltä. Riittävä lepo ja kunnollinen ravinto ovat tärkeitä. Myös kirjoittaminen on monelle tuttu tapa käsitellä vaikeita asioita.

Se, että suruun saa taukoja jotain tekemällä ja toimintaan suuntautumalla, tuo usein lohtua. Erityisesti liikunta ja musiikin kuuntelu mutta ajan myötä myös muu keskittymistä edellyttävä tekeminen alkavat vähitellen tuntua miellyttäviltä ja virkistäviltä. Myös tietoisuusharjoituksista voi saada mielenrauhaa.

Pitkittyessään tai käsittelemättä jäädessään suru voi myös muuttua masennukseksi. Erilaiset vertaisryhmät sekä muiden seura ja liikkeelle lähteminen ylipäänsä suojaavat kielteiseltä kierteeltä. Menetys muuttaa elämää, mutta elämään sen jälkeen voi edelleen vaikuttaa.

Huolten rauhoittaminen

Joskus elämä tuntuu huolten täyttämältä. Mielen rauhoittamiseen ja henkisen hyvinvoinnin tukemiseen tällaisissa tilanteissa on monenlaisia keinoja. Huolten kieltämisen ja toisaalta niiden murehtimisen voi nähdä selviytymiskeinoina, joita tarvitaan jaksamiseen. Järkytyksen, pelkojen ja huolten tunnistaminen ja hyväksyminen tarjoaa kuitenkin yleensä mielekkäämmän selviytymiskeinon. Ikäviä ajatuksia ja tunteita on mahdollista sietää, niiden voi vain antaa olla ja niistä voi olla välittämättä. Kun ei lähde niiden vietäväksi, ne menevät aikanaan ohi. Kun ikävien ajatusten tai tunteiden sijaan keskittyy tähän hetkeen ja siinä tapahtuvaan toimintaan, irtautuu murehtimisesta. Kymmenen minuuttia muuta tekemistä yleensä riittää ikävien ajatusten rauhoittamiseen. Jo pelkästään huoliajatusten tunnistaminen ja nimeäminen yleensä helpottaa. Huolista puhuminen tai kirjoittaminen parantaa usein oloa sitäkin enemmän. Moni on havainnut huolivihon hyödylliseksi: huolten kirjaaminen rauhoittaa mieltä.



***Kaoottisessa tilanteessa ota aikalisä ja nuku vaikka yön yli
ennen kuin reagoit tai juo kuppi kahvia!***

Huolet voivat myös auttaa omien arvojen kirkastamisessa tai arvojen muuttumisen tunnistamisessa. Hyvää vanhuutta syntyy arvojen mukaisesta elämästä, elämän kokemisesta merkitykselliseksi.

Viime vuosina erityisesti hyväksyvän tietoisien läsnäolon (mindfulness) tekniikoita on tutkittu myös eläkeikäisten ihmisten mielen hyvinvoinnin kannalta. Mindfulnessin harjoittamisella tavoitellaan mielen, ajatusten ja tunteiden rauhoittamista ja mielen hyvinvoinnin vahvistumista. Harjoitteet auttavat hyväksymään ajatukset ja tunteet sekä olemaan enemmän tietoisesti läsnä elämässä. Kun mielen johdattaa nykyhetkeen, menneen murehtiminen tai tulevaisuudesta huolehtiminen eivät kuormita.



***Miten olisimme tärkeitä itsellemme, rakastaisimme itseämme
ja sitä mitä teemme. Saisimme olemassaolostamme mielihyvää
ja tyytyväisyyttä ja mielekkyyttä. Voisimme olla tyytyväisiä siihenkin
mitä meillä on, eikä elämä kuluisi sen haikailuun, mitä ei ole tai pitäisi
vielä olla, että onnen tai tyytyväisyyden ehdot täytyisivät.
Kyllä muuten, mutku ei!***

Huolten yhteydessä myös sosiaalisella tuella on keskeinen merkitys. Se, että voi puhua huolista ja tulla kuulluksi, merkitsee paljon. Toisaalta pelkkä toisen läsnäolokin helpottaa ja lohduttaa useimpia.

Sopu menneen kanssa

Monelle tulee ikääntyessä tarve tarkastella mennyttä elämää ja ymmärtää itseään sen kautta. Omaelämäkerrallisella muistilla ja muistelulla on merkitystä psyykkiselle hyvinvoinnille jatkuvuuden ja minuuden kokemusten ulottuvuudella: minuuus ja muistot kietoutuvat toisiinsa. Ihminen tekee elämänsä itselleen ja muille ymmärrettäväksi kertomalla sitä yhä valmiimmaksi niiden tietojen ja muistojen varassa, joita hänellä kulloinkin on.

Muistaminen on henkilökohtaista. Muistoissa olennaista on se, miten ne tässä hetkessä tulkitaan ja miten ne vaikuttavat nykyiseen mielialaan. Joskus mieli jää kiinni aiempiin tapahtumiin, ja niiden muistaminen aiheuttaa kärsi-

mystä. Ikäviin muistoihin jääminen voi sitoa voimavaroja, joita iäkkäänä voisi paremmin käyttää nykyhetken tarpeisiin.

Oman menneisyyden tarkasteleminen on silti yksi vanhetessa tarjoutuvista mahdollisuuksista itsensä ymmärtämiseen ja hyväksymiseen. Kun katse yltää jo lähes koko elämänkulkuun, näkymä on avara ja asioiden mittakavaa pystyy tarkastelemaan aiemmasta poikkeavalla tavalla. Muisteleminen näyttäytyykin voimavarana, jonka kautta elämälle voi löytyä uusia merkityksiä ja menneille tapahtumille uusia tulkintoja. Näin ikävistä tai ahdistavistakin tapahtumista voi päästää irti. Sovinto menneisyyden kanssa tuo helpotusta.

Muistelun terapeuttinen käyttö voi lisätä iäkkäiden psyykkistä hyvinvointia ja vähentää masennusoireita. Menneen hyväksyminen sellaisena kuin se on, puutteineen ja tuskineen, luo rauhaa nykyhetkeen. Muistelu edistää mielen-terveyttä myös, kun mennyttä tarkastellaan voimavarapankkina, josta löytyvät elämänkulun aikana kertyneet tunne- ja selviytymistaidot.

Mielenrauhaa

Ihmisen aivot ovat alun perin kehittyneet valppaiksi riskeille, ja ne kiinnittävät siksi paljon huomiota kielteiseen ja huoliin. Ihmiskunnan aamunkoitossa vaarojen tarkkailu oli selviytymisen kannalta välttämätöntä, mutta nykymaailmassa toistuva ja jatkuva murehtiminen tai huolehtiminen pikemminkin rasittaa ja uuvuttaa mieltä.

Mielen rauhoittamiseksi on tarjolla erilaisia tietoisien läsnäolon harjoituksia, joiden myötä mieli selkenee ja keho rentoutuu; hyvinvointi paranee. Säännöllisen harjoittelun kautta stressin ja ahdistuksen hallinta kehittyy. Harjoituksista voi iäkkäänä olla apua myös unen laadulle, kivun sietämiselle sekä yksinäisyyden tuntemuksille.

Mielen rauhoittumiseen on toki muitakin keinoja. Suomalaiset tunnistavat helposti tämän tyyppisen rauhoittumisen esimerkiksi saunan lauteilta. Löylyssä mieli hiljenee ja keskitymme kehon aistimuksiin. Raukea hyvän olon tunne tulee lämmön ohella hetkessä läsnä olemisesta. Myös monet keskitymistä vaativat harrastukset sekä luonto tuovat vastaavaa, hyvää tekevää mielenrauhaa. Esimerkiksi jooga, asahi ja erilaiset rentoutusharjoitukset sisältävät myös samantyyppisiä elementtejä.

Huomion kiinnittäminen kielteisen ohella myös myönteiseen tasapainottaa ja avaa mieltä kohti luovuutta ja hyvinvointia. Stressin tai ahdistuksen tilalle voi rakentua mielenrauhaa, kun menneen tai tulevan vatvomisesta siirtyy

tietoisesti nykyhetkeen. Huomion kiinnittäminen myönteiseen ei kuitenkaan tarkoita, että ikävät tai vaikeat tuntemukset ohitettaisiin, vaan näkökulmaa avarretaan kattamaan vaihtoehtoja. Esimerkiksi omaishoitaja voi löytää hoiva-työstään osaamisen ja tarpeellisuuden kokemuksia haasteiden, uupumuksen tai stressin ohella. Kyky katsoa itseä, muita ja elämää useasta eri näkökulmasta tuo mielen hyvinvointia. Suhteellisuudentaju auttaa erottamaan elämän käännteissä merkityksellisen hetkellisistä tuntemuksista.

Myös alakulon helpottamiseen on tarjolla oma-apua. Yksi tehokkaimmista keinoista on itselle mieluisan liikunnan harrastaminen. Käsillä tekeminen, sudokut ja ristikot sekä musiikin kuuntelu tai harrastaminen näyttäisivät myös olevan vaikuttavia oma-apukeinoja. Myös säännöllisillä tietoisuusharjoitteilla näyttäisi olevan myönteinen vaikutus alakuloon. Shakki, tammi tai esimerkiksi bridge tarjoavat mielelle alakulon vastaista askareta.

Ahdistuneisuuteen auttavat monet samat asiat. Säännöllinen elämänrytmi ja riittävä lepo ovat tärkeimpiä asioita. Rentoutuminen, liikunta, mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen ja murehtimisen vähentäminen helpottavat oloa.

Uteliaisuus ja uuden opettelu

Aivojen ja mielen huoltamisessa on paljon yhteistä. Vaikka tuttu on turvallista, uteliaisuus uutta kohtaan pitää mieltä virkeänä ja asioiden opettelu taikka tehtävien ratkaisu sekä aktivoi muistia että lisää hyvinvointia. Vaikka osa tiedonkäsittelyn prosesseista iän myötä vähitellen hidastuu, kyky oppia ei pääty vaan elämän asiantuntijuuden viisaudeksi kutsuttu taito yleensä lisääntyy. läkkää aivot sisältävät nuorempia enemmän tietoa, jota yhdistellä.

Luovuus ei muutenkaan katoa. Osaamisen haastaminen sekä erilaisiin asioihin perehtyminen ovatkin mitä parhaita mielen hyvinvoinnin vahvistamista. Maailma on täynnä uusia asioita. Tiedonhalu ja ymmärryksen kaipuu löytyy jokaisesta, ja opiskelun kautta syntyvistä elämyksistä ja oivalluksista tulee hyvää mieltä pitkäksi aikaa. Vaikeiltakin tuntuja asioita voi kokeilla, kun tekee sen omaan tahtiinsa.



***Kokeile ja opiskele uutta. Vanhanakin oppii mutta useammilla toistoilla.
Kehitä itsellesi erikoiskiinnostus. Ole utelias ja ennakkoluuloton
uusia ihmisiä, kulttuureja ja asioita kohtaan.***

Uuden opiskelua voi harrastaa myös seuraamalla ajankohtaisia ohjelmia tai katselemalla historiadokumentteja taikka luonto-ohjelmia, tiedettä ja taiteita. Tai vaikka ruokaohjelmia, kertovat eläkeikäiset.

Hyvän tekeminen ja toisten auttaminen

Eläkeiässä voi olla paljon annettavaa muille – niin aikaa kuin elämänkokemusta. Kun tarjoaa oman panoksensa toisten hyväksi vaikkapa kuuntelijana, toteuttaa lähimmäisyyttä. Yhteisön toimintaan osallistuminen ja lähipiirin auttaminen tuo runsaasti iloa elämään. Usein elämän sisältö myös monipuolistuu. Hyvät teot tuovat tyydytystä ja mielekkyyttä elämään, ja esimerkiksi vapaaehtoistyö taikka lastenlasten hoitaminen voivat synnyttää huomattavasti mielen hyvinvointia; toisista huolehtiminen saa omankin elämän tuntuun paremmalta.

Toisten auttaminen ja hyvän tekeminen on myös henkisen perinnön jättämistä ja siksikin merkityksellistä toimintaa, sillä se kuvastaa iäkkään ihmisen tärkeinä pitämiä arvoja. Hyvän tekemisen halun toteuttamista voi kuitenkin rajoittaa oma elämäntilanne tai terveys. Silloin on hyvä pohtia ja jakaa ainakin elämäkokemuksen synnyttämiä oivalluksia, sillä nekin on tarkoitettu muille avuksi.

Hyvän tekeminen vapaaehtoisena voi toteutua pitkän vapaaehtoisuran mutta myös kertaluonteisen auttamisen ilmiössä. Kun yhdelle sopii vuosien sitoutuminen jonkin järjestön tai yhdistyksen vapaaehtoistyöhön, toista innostaa yksittäiseen tapahtumaan panostaminen tai täsmätehtävä. Suomi on täynnä yhdistyksiä ja erilaista toimintaa, josta jokaiselle löytyy itselle sopiva tehtävä. Myös kotoa käsin voi toimia vapaaehtoisena esimerkiksi netissä tai käsitöitä tehden.

Tieto vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista on melko hajallaan eri yhdistysten nettisivujen ja toiminnasta vastaavien yhteystietojen takana. Eläkeläisyhdistykset, sosiaali- ja terveysalan järjestöt, monenlaiset aatteelliset yhdistykset, nuorisojärjestöt, lukuisat yhden asian yhdistykset sekä esimerkiksi kunnat ja seurakunnat tarjoavat mitä moninaisimpia vapaaehtoistehtäviä. Esimerkiksi seurakunnilla on Suurella sydämellä -sivusto, joka kertoo vapaaehtoistehtävistä. Joillakin paikkakunnilla järjestäjätahot tekevät yhteistyötä ja keräävät tiedot yhteen tai tiedottavat samanaikaisesti esimerkiksi syksyn

alussa. Kootusti vapaaehtoistehtäviä löytyy toimintasuomi.fi-sivuston kautta. Eläkeikäisten vapaaehtoistoimintaa esittelee myös vapaaehtoiseksiseniorina.fi-sivusto.

Uni, ruoka ja liike

Toisin kuin usein uskotaan, nukkuminen ja unen tarve eivät vähene iän myötä. Uni voi muuttua kevyemmäksi, jos liikunta tai muu fyysinen rasitus vähenee. Myös päiväunet, torkkuminen ja lepo vievät osansa yöunista. Moni vaiva tai sairaus voi aiheuttaa heräilyä tai unettomuutta, samoin huolet ja murehtiminen. Väsyneenä mielikään ei toimi, ja riittävä uni onkin mielen hyvinvoinnin perusedellytys eläkeiässä. Elämää voi koettaa rytmittää niin, että nukkuu useita lyhyitä jaksoja, jos pitkien yöunien nukkuminen on vaikeaa, mutta kaikille sellainen ei sovi. Riittävään lepoon ja myös unettomuuden syiden hoitoon on kuitenkin aina kiinnitettävä huomiota.

Ruoka vaikuttaa mielen hyvinvointiin tarjoamalla mielihyvän kokemuksia, muistoja, antamalla energiaa ja ylläpitämällä kehon fysiologista tasapainoa. Hyvä ravitsemustila myös nopeuttaa vaivoista toipumista. Seurassa syömisen virkistävyys on tuttua jokaiselle. Heikko ravitsemustila puolestaan vaikuttaa kielteisesti mielialaan. Sen yhteys masennukseen on myös todettu.

Ikääntyessä tarvitaan ”vahvaa ruokaa”, sanovat ravitsemustutkijat. Moni eläkeikäinen saattaa huomaamattaan jäädä hiukan aliravituksi noudattaessaan tuttuja tai mieltymysten vuoksi hiukan yksipuolisia ruokailutottumuksia. Esimerkiksi riittävä proteiinien saanti edellyttää myöhempinä ikävuosina niiden nauttimista jokaisella välipalallakin. Iän myötä myös janon tunne vaihenee, vaikka nesteen tarve säilyy entisellään, joten nesteen nauttimiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Rasvainen kala, pähkinät, marjat ja hyvät rasvat ovat olennaisia. Iäkkäille laaditut omat ravitsemussuositukset tukevat myös mielen hyvinvointia huolehtiessaan ikääntyvän elimistön tarpeista.

Liikunnan merkitys terveydelle, jaksamiselle, arjen toimintakyvylle ja mielialalle on merkittävä. Kaatumisen pelko voi rajoittaa liikuntaa, mutta liikuntaharjoittelu on kaatumisen ehkäisyn tärkein yksittäinen ehkäisykeino. Aiempien liikuntakokemusten kartoittaminen on liikuntamotivaation kannalta tärkeää. Nautinnollista ja hyödyllistä on, jos joku voi luotsata liikkumaan yksityiskohdista opastaen.

Pienikin määrä liikuntaa on parempi kuin ei ollenkaan. Harjoitella voi myös kotona. Sekä aerobinen liikunta että voimaharjoittelu ovat hyödyllisiä, ja myös

joogan sekä tai chi -tyyppisen harjoittelun on todettu vaikuttavan myönteisesti mielialaan. Sopivasti ajoitettu liikunta voi parantaa unen laatua.

Kulttuuri ja taide

Viime vuosina on puhuttu paljon kulttuurin hyvinvointimerkityksistä. Taide-toiminta ja taiteen synnyttämät elämykset kuuluvat ikääntyvien hyvinvoinnin edistämiseen ja yksinäisyyden lievittämiseen; luova toiminta tarjoaa iäkkäällekin mahdollisuuksia itseilmaisulle ja välineitä löytää uusia merkityksiä. Taide tuottaa elämyksiä ja nautintoa myös sellaisenaan.

Mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa teatteri, tanssi, kuvataide, musiikki, elokuva, sanataide ja valokuva suovat jokainen loputtomasti mahdollisuuksia. Kuvallisen ilmaisun avulla voi työstää ja tiedostaa kokemuksia, toiveita ja ristiriitoja mutta toisaalta tekeminen ja ilmaiseminen itsessään – ryhmämuotoisessa toiminnassa myös osallisuus – kohentavat mielen hyvinvointia.

Ihminen on musiikkiolento. Musiikin vaikutus aivoihin on hämmästyttävän monipuolinen, ja mielialojen suhteen sillä on suuri voima. Mieluisa musiikki vaikuttaa myönteisesti mielialaan, voi vähentää stressintunnetta ja parantaa aivojen tiedonkäsittelyä. Epämiellyttävää musiikkia ei kannata kuunnella. Musiikkia käytetään paljon muistisairaiden ihmisten hoidossa, mutta sen merkitystä voisi tarkastella kenen tahansa iäkkään arjessa.

Taide tarjoaa välineen tarkastella sekä ihmisenä olemista että vaikeita-kin asioita tuomalla käsiteltävät ilmiöt lähemmäksi. Taiteen avulla voi myös ilmaista asioita, joihin kieli ei tunnu taipuvan. Lisäksi taiteella on usein suora yhteys tunteisiin.

Moni taiteita harjoittava iäkäs kuvaa tekemistä iättömänä luovuuden harjoittamisena, vaikka fyysinen terveydentila saattaa asettaa myöhäisissä vuosissa uudenlaisia vaatimuksia esimerkiksi käytettäville tekniikoille. Kulttuurin harrastaminen eläkeiässä on hyödyllisyyden ohella syvästi merkityksellistä tekijälleen.

Luonto ja ympäristö

Luonnossa oleminen tai sen näkeminen on merkityksellistä jokaiselle, ja elähdyttävää iäkkäille. Viherympäristöistä voi nauttia kaikilla aisteilla. Ei olekaan ihme, että niillä on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia mielen

hyvinvoinnille. Luonto saa ihmisen voimaan hyvin, se parantaa elämänlaatua. Luonnonympäristöt myös aktivoivat muistitoimintoja ja lisäävät psyykkisiä voimavaroja. Viheralueilla käyminen lieventää myös masentuneisuutta ja yksinäisyyden kokemista. Jokaiselle tekee hyvää olla ulkona ja päästä luontoon.

Pelkkä luonnon katseleminen lisää hyvinvointia ja rauhoittaa. Monet iäkkäät ihmiset pitävät luonnon tapahtumien ja sääilmiöiden seuraamisesta. Maiseman ja horisontin katselu, pihalla istuskelu ja lintulaudan tai metsän tarkkailu tuovat mielihyvää. Niille iäkkäille, jotka eivät enää itse pääse liikumaan luonnossa, voidaan tuoda luonto sisätiloihin eri tavoin. Esimerkiksi metsä on täynnä värejä ja ääniä, jotka television tai tietokoneen välityksellä mahdollistavat metsäkokemusten tuomisen myös sisätiloihin; videolla pääsee metsäkävelyllekin. Vuodepotilaille on syytä saada ikkunanäkymä luontoon.

Myös rakennettu ympäristö voi tukea mielen hyvinvointia esimerkiksi turvallisuudella, inhimillisellä mittakaavalla tai vaikkapa meluttomuudella. Ympäristön esteettinen miellyttävyys, vaihtelevuus ja sen tarjoamat mahdollisuudet vuorovaikutukseen muiden kanssa vahvistavat kaikki mielen hyvinvointia.

Elämän tarkoituksellisuuden havaitseminen

Harvard Grant Studyn, maailman pisimmän seurantatutkimuksen mukaan elämäänsä tyytyväisiä iäkkäitä yhdistää joukko toimintatapoja ja asenteita, joista monen voi itse tietoisesti valita: menneen hyväksyminen ja arvostaminen, huumori ja leikkillisuus, toivo ja aloitteellisuus, myönteinen suhtautuminen, iän myötä tulevien vaivojen sietäminen, sosiaalisuus, avoimuus uudelle sekä muista välittäminen ja heidän auttamisensa, halu antaa anteeksi ja olla kiitollinen. Nämä suhtautumistavat synnyttävät elämäniloa, joka saa iäkkään ihmisen voimaan hyvin.

Mielen hyvinvoinnin tärkeä ulottuvuus vanhuudessa on elämän tarkoituksellisuuden havaitseminen. Edellä mainitut toimintatavat ja asenteet ilmaisevat elämän tarkoituksellisena kokemista: huomio on sekä lyhytaikaisissa onnen hetkissä että kestävämmissä, syvää tyydytystä tuovissa elämään suhtautumisen tavoissa. Hyvinvointi vahvistuu, kun elämän haurauden hyväksyminen yhdistyy menneen sekä jäljellä olevan ajan arvostamiseen.

Korkeassa iässä suhde elämään ja aikaan avartuu. Tuntemuksia on kuvattu ikäkerrostumina, jotka ovat samanaikaisesti läsnä kuten puun vuosirenkaat

tai sipulin kerrokset. Samoin ihmiset voivat kokea aiempaa voimakkaammin kuuluvansa sukupolvien ketjuun, olevansa osa sukupolvien helminauhaa ja ihmiskunnan taikka suvun jatkuvuutta. Näiden kokemusten kautta elämän rajallisuus näyttäytyy uudessa valossa ja kuolema elämän jatkumon osana.

Tarkoituksellisuutta löytyy myös arjesta ja läheltä, erityisesti läheisistä ihmis-suhteista. Myös hengellisyys, tyytyväisyys ja iloisuus sekä terveys ja arjen sujuvuus ovat tekijöitä, joita eläkeikäiset mainitsevat elämän tarkoituksellisuuden kokemisen lähteinä.

Mitä eläkeikäiset itse ovat havainneet virkistäväksi

Eläkeikäiset itse suosittelevat selvityksemme mukaan mielen hyvinvoinnin tueksi useita asioita. Tutkijoiden tavoin he pitävät olennaisena kotoa muiden seuraan lähtemistä: monenlaista harrastamista ja osallistumista, muiden kanssa yhdessä tekemistä ja toimimista. Toinen tärkeä mielen hyvinvoinnin lähde eläkeikäistenkin mielestä on liikunta ja ulkoilu.



Ei jääda neljän seinän sisälle.

Muiden kanssa ajatukset muuttuvat paremmiksi.

Kolmanneksi eläkeikäisten parissa esiin nostetaan läheisten ja ystävien kanssa keskusteleminen; kokemusten jakaminen ja kuulluksi tuleminen ylläpitävät mielen hyvinvointia ja jaksamista. Myös ajassa pysytteleväminen – sekä uuden opetteleväminen että ajankohtaisten asioiden seuraaminen – koetaan virkistäväksi. Lisäksi eläkeikäiset painottavat oman asennoitumisen merkitystä. Itseä pitää kuunnella ja omia arvoja noudattaa, mutta yhtä tärkeää on suhtautua asioihin rauhallisesti, kärsivällisesti ja myönteisesti.

Eläkeikäisten näkemyksissä korostuu yksilöllisyyden huomioimisen tärkeys: on olennaista löytää juuri itselle sopivia harrastuksia ja tehdä sellaisia asioita, jotka itseä kiinnostavat. Liikkeelle lähtemisen motiiveista paras on tekemisestä ja toiminnasta saatava ilo, innostus ja virkistys.

Keskusteluissa eläkeikäisten kanssa nousee toistuvasti esiin myös huoli niistä, jotka syystä tai toisesta jäävät syrjään ja voivat huonosti. Halu auttaa ja saada heikommassa asemassa oleville tukea on voimakas.

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ja yhteiskunta

Maailman mielenterveysliitto World Federation of Mental Health pitää iäkkäiden ihmisten mielen hyvinvoinnin edistämisen kannalta keskeisenä ikäsyrynnän vastaista taistelua, merkitykselliseen toimintaan osallistumista, vahvoja ihmissuhteita, fyysiseen terveyteen panostamista sekä köyhyyden vähentämistä. Moniin näihin tekijöihin vaikutetaan yhteiskunnallisella tasolla, mutta ne koskettavat myös yhteisöjen ja yksilöiden toimintaa: ikää koskevat kielteiset asenteet voi jokainen pyrkiä purkamaan omalta osaltaan, ja välittämisen kulttuuria voi jokainen edistää omalla toiminnallaan. Yhdenvertaisuus, oikeudenmukaisuus, osallisuus ja syrjimättömyys rakentavat iäkkäiden mielen hyvinvointia. Kaikenikäiset voivat tukea iäkkäiden ihmisten hyvinvointia toimimalla omassa arjessaan näiden päämäärien mukaisesti, kutsumalla eläkeikäiset mukaan osallistumaan ja välttämällä ihmisten määrittelyä pelkän iän perusteella. Ihmisarvoinen ja mielen hyvinvointia arvostava elämä eläkeiässä lähtee jokaisen ihmisen ainutkertaisuuden ja elämäkokemuksen tunnustamisesta, arvostamisesta ja ymmärtämisestä.

Eläkeikäisten mielenterveydestä kaivataan Suomessa avoimempaa ja aihepiiriä arkipäiväistävää yhteiskunnallista keskustelua. Mielenterveys ei ole erityiskysymys vaan osa jokaisen hyvinvointia. Kuka tahansa voi kohdata eläkeiässä tapahtumia, jotka kuluttavat mielen voimavaroja ja haurastuttavat ajoittain mielenterveyttä. On tärkeää kannustaa kaikenikäisiä kansalaisia huolehtimaan mielen hyvinvoinnista ja vahvistamaan mielen voimavaroja. Myös mielenterveyden ongelmien tarpeetonta leimaa pitää vähentää ja avun sekä tuen hakemista helpottaa.

Mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijöiden näkökulmasta eläkeikäiset ovat keskenään eriarvoisia: koulutus ja tietotaidot, terveydentila, lähisuhteet ja toimeentulo vaihtelevat. Myös yhteiskunnan tarjoamat palvelut voivat jakautua alueellisesti epätasaisesti tai olla kustannuksiltaan liian suuria. Pienen eläkkeen varassa kamppaileville vähäisetkin maksujen korotukset voivat nostaa osallistumisen kynnyksen liian korkeaksi. Lisäksi eläkeikäisten mahdollisuudet huolehtia mielen hyvinvoinnista ovat vaihtelevien elämäntilanteiden johdosta erilaiset. Aktiivisilla eläkeikäisillä on kiinnostusta omaehtoiseen hyvinvoinnin edistämiseen, mutta esimerkiksi oma tai läheisen sairaus voi huomattavasti rajoittaa hyvinvoinnista huolehtimista. Omaishoitaja – sai hän sitten omaishoidon tukea tai ei – syrjäytyy helposti. Huono kuulo tai näkö saa

monen jäämään syrjään. Eriarvoisuuden vähentäminen ja heikoimmassa asemassa olevien tukeminen on keskeistä mielen hyvinvoinnin edistämistyötä.

Muuttuvassa maailmassa piilee myös uudenlaisia syrjäytymisen riskejä. Osalla eläkeikäisistä ei välttämättä ole varallisuutta tai riittävää digitaalista osaamista teknisesti kehittyvien hyvinvointipalvelujen hankkimiseen. Raha ratkaisee myös muita hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tekijöitä; putkiremontin kustannukset voivat olla ylivoimaiset. Siksi tulee vaikuttaa myös siihen, että eläkeikäisten taloudellinen tilanne huomioidaan tuin tai vähennyksin. Lisäksi mielenterveyspalveluiden on eläkeikäistenkin osalta oltava kattavia. Ikääntyvien ihmisten tarpeisiin pitää reagoida yhteiskunnassa mielen hyvinvointia vahvistavilla keinoilla.

Arjessa kohdattavat yhteiskuntasuunnittelun ratkaisut ja ikäasenteet heijastuvat iäkkäiden mielenterveyden voimavaroihin sekä itsenäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Kaikkea suunnittelua ja erityisesti palveluita kannattaa kehittää käyttäjälähtöisesti, ottamalla iäkkäät ihmiset mukaan ja kyselemällä heidän tarpeitaan. Asenteiden ja kulttuurin tasolla on tarpeen muistaa, ettei korkea ikä ole ihmisen määräävä ominaisuus. Ikäystävällinen ja mielen hyvinvointia tukeva yhteiskunta on kaikkien etu.



Apua ja tukea mielen ongelmassa

Jokainen kokee jossain vaiheessa elämäänsä menetyksiä tai kriisitilanteita, joissa henkiset voimavarat tuntuvat riittämättömiltä. Usein oletamme, että iäkkäät ihmiset sopeutuvat menetyksiin ja sairauksiin ilman erityisiä tukitoimia. Mielen voimavarat ovat kuitenkin rajalliset, ja ihmiset voivat tarvita jaksamisen tai selviytymisen tukea myös eläkeiässä. Silloin tarvitaan toisten apua. Sitä kannattaa pyytää ja ottaa vastaan. Usein tukea voi saada joltain läheiseltä, mutta jokainen voi joskus tarvita apua myös ammattilaisilta.

Eläkeiässä kriisitilanteita voi sattua eteen tiheästikin, jos esimerkiksi menettää usean ystävän tai sukulaisen lyhyellä aikavälillä. Mielen terveys kuormittuu poikkeuksellisen paljon, mikä voi altistaa esimerkiksi unihäiriöille, jotka puolestaan voivat johtaa masentuneisuuteen tai ahdistuneisuuteen.

Alakulo, toivottomuus, ahdistus, sosiaalisista suhteista vetäytyminen tai masennus eivät ole vanhuuteen luonnollisesti kuuluvia, vaan niitä kuuluu hoitaa. Kriisien pitkittyminen on riski mielen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle.

Mielen terveyden horjumisessa ei ole mitään ihmeellistä tai hävettävää. Se on osa ihmisyyttä eikä sitä tarvitse pelätä. Myös eläkkeellä voi olla pitkittyntä stressiä, paljon huolia ja murhetta, jotka eivät varsinaisesti näy ulospäin. Huoli toimeentulosta, yksinäisyys tai kokemus tarpeettomuudesta tai mikä tahansa muu mielen terveyden riskitekijä voi pitkittyessään altistaa mielen terveyden ongelmille. Ja vaikka asiat voivat olla hyvin, yksittäinenkin äkillinen

tapahtuma voi horjuttaa mielenterveyttä. Kuka tahansa, meistä jokainen, voi ajoittain kokea mielenterveyden ongelmia. Siksi niistä puhumisen ja niihin avun saamisen pitäisi olla yhtä helppoa ja yksinkertaista kuin avun saaminen fyysiseen sairauteen.

Ensimmäinen paikka, jossa ammattiapua on tarjolla, on terveyskeskus. Lääkäriajan saaminen voi tosin kestää. Jos tilanne huolestuttaa, kannattaa soittaa auttavaan puhelimeen. Soittoa tai käyntiä ei kannata lykätä, ei tarvitse odottaa, että oireet ovat voimakkaat. Pahasta olostajuttaminen yleensä auttaa, ja auttamiseen koulutetut ihmiset osaavat arvioida, miten vaikeasta tilanteesta on kyse. Kuntien nettisivuilta löytyy myös akuuttiin tarpeeseen neuvontanumeroita.

Tuen ensiaskeleet

Jos läheinen tai iäkkään kanssa paljon tekemisissä oleva henkilö havaitsee iäkkään mielialan voimakkaan laskun tai esimerkiksi huolestuneisuuden huomattavaa lisääntymistä, voi kyse olla masennuksesta tai ahdistuneisuudesta. Tällaisessa tilanteessa on syytä aluksi selvittää terveydentilaa perusteellisesti, sillä joissakin somaattisissa taudeissa ja sairauksissa oireet voivat olla samankaltaisia kuin mielenterveyden häiriöissä. Esimerkiksi muistisairauksien oireet voivat sekoittaa mielenterveyden häiriöiden oireisiin ja päinvastoin.

Jos arvelee, että kyseessä on ennen kaikkea mielenterveyden ongelma, Mielenterveyden ensiapu[®] -ohjeistus opastaa auttamaan seuraavin askelin.

1. Lähestymällä, arvioimalla ja auttamalla missä tahansa kriisissä

Ensin kannattaa miettiä, miten pitkään muuttunut käytös on kestänyt. Joskus esimerkiksi ahdistus kasvaa pikkuhiljaa ja muutosta voi olla vaikea havaita. Asiasta kannattaa kysyä, vaikka se joskus tuntuukin pelottavalta. Kysymisessä kannattaa painottaa omaa huoltaan ja havaintoaan. Masennuksen oireisiin olisi hyvä suhtautua vakavasti aikaisessa vaiheessa, koska riittävän aikaisessa vaiheessa saatu apu auttaa parhaiten.

2. Kuuntelemalla ottamatta kantaa

Kuuntele henkilön oma kertomus ja ota vakavasti hänen kokemuksensa. Heti ei kannata ruveta neuvomaan, vaan opastusta voi tarjota kysymysten muodossa. Esimerkiksi: ”Luuletko, että sinun kannattaisi käydä juttelemassa ammattiauttajan kanssa?” tai ”Oletko ajatellut, että voisit pyytää apua?” Joskus

ihmiset suuttuvat, kun heidän asioihinsa puututaan, mutta siihen kannattaa suhtautua itse rauhallisesti. Suuttuminen on aivan normaali reaktio, emme me halua, että meillä on ongelmia. Asiasta ei kannata jatkaa ja jankata, mutta siihen voi palata. Ihmisten itsemääräämisoikeutta pitää kunnioittaa. Lempeä läsnäolo ja toisesta huolehtiminen auttaa yleensä enemmän kuin jankkaaminen tai ”mäkättäminen”.

3. Tarjoamalla tukea ja informaatiota

Vaikka iäkäs ihminen kieltäisikin ongelman olemassaolon omasta näkökulmastaan, voi aina tarjota tietoa. Tiedolla voi perustella omat huolensa ja kantansa. Jos iäkäs ihminen on esimerkiksi peloissaan kotonaan, voi kertoa, että syytä siihen ei välttämättä ole. Että pelko on tuntemus, joka vahvistuu ahdistuneisuuden myötä. Tietoa voi tarjota juuri sen verran kuin tietää. Voi antaa vaikka kriisipuhelimen numeron ja kertoa, että sinne voi soittaa milloin vain. Kannattaa myös sanoa, että on paikalla tarvittaessa, vaikka kyseinen henkilö ei asiasta haluaisikaan puhua.

4. Rohkaisemalla ammattiavun hakemiseen

Aina kannattaa rohkaista avun hakemiseen. Ikäihmisille on valitettavan vähän tarjolla tukea mielenterveyden ongelmiin, mutta sitä pitäisi ainakin vaatia. Voi tarjoutua olemaan aluksi mukana, vaikka saattamaan lääkäriin tai olemaan rinnalla, kun apua haetaan.

5. Rohkaisemalla myös muun tuen hakemiseen

Ammattiavun rinnalla arkea eri tavoin helpottava tuki voi olla tarpeen ja hyödyksi mielenterveyden ongelmien yhteydessä. Ammattiapu on usein rajallista ja jonojen takana. Järjestöt, seurakunnat ja usein myös kunnat järjestävät monenlaista iäkkäiden toimintakykyä vahvistavaa ja tukevaa ryhmätoimintaa. Moni taho tarjoaa opastusta, neuvontaa ja tukea. Osa iäkkäistä hyötyy vertaisten ja kohtalotovereiden seurasta, osa taas löytää voimavaroja ongelmista puhumisen sijasta toimintaan keskittymisestä.

Avun tarjoajia

Julkinen sektori tarjoaa palveluja mielen ongelmassa kaikenikäisille. Se järjestää myös kriisiapua, jonka yhteystiedot löytyvät oman kunnan nettisivuilta. Jos joutuu tilanteeseen, jossa iäkäs henkilö muuttuu sekavaksi, eikä ulkopuolinen tiedä, onko kyseessä fyysisestä tai psyykkisestä syystä johtuva tilanne, voi soittaa yleiseen hätänumeroon 112 ja kysyä apua.

Julkisia palveluja täydentävät ja monipuolistavat monet järjestöt. Järjestöjen avun ja tuen lähteitä iäkkäille ja heidän läheisilleen on lueteltu seuraavassa. Murheineen ei kenenkään iäkkään tarvitse eikä pidä jäädä yksin. Kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa erilaiset auttavat puhelimet tukevat myös eläkeikäisiä.

Suomen Mielenterveysseuran Sos –kriisikeskus

Kriisipuhelin päivystää numerossa 010 195 202

arkisin klo 9.00–7.00

viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00–07.00

Netissä myös: www.tukinet.fi

Helsinki Mission Aamukorva kuulolla joka aamu klo 5.00–9.00

Soita puh. 045 341 0504

Keskustelutukea rikoksen uhriksi joutuneelle. ***Rikosuhripäivystyksen***

valtakunnallinen auttava puhelin päivystää numerossa 116 006

ma–ti 13.00–21.00 ja ke–pe 17.00–21.00

Chat on auki arkisin 9.00–15.00 ja

lisäksi maanantai-iltaisin 17.00–19.00.

Muistiliitto on kehittänyt ja ylläpitänyt muistisairaiden läheisille suunnattua maksutonta valtakunnallista ***Vertaislinja-tukipuhelinta*** vapaaehtoistoimijoiden voimin jo vuodesta 2004. Linja on auki vuoden kaikkina päivinä klo 17.00–21.00 numerossa 0800 9 6000.

www.muistiliitto.fi

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry -yhdistyksellä on auttava puhelin kaltoinkohtelua kokeneille iäkkäille 0800 067 76 tiistaisin ja torstaisin klo 12.00–16.00.

Kirkon palvelevan puhelimen numero on kaikkialla Suomessa

0400 22 11 80 suomenkielisille ja

0400 22 11 90 ruotsinkielisille.

Päivystysajat ovat koko Suomessa su-to klo 18.00–01.00, pe ja

la 18.00–03.00. Ruotsinkielinen päivystys on joka ilta klo 20.00–23.00.

Muuta tukea ja tietoa

Suomen Mielenterveysseuralla on paikallista toimintaa, muun muassa ikääntyville suunnattuja Seniori Hyvinvointitreenejä. Toiminnasta kannattaa tiedustella paikallisista seuroista, joiden yhteystiedot löytyvät www.mielenterveysseura.fi/fi/tule-mukaan/paikallistoimintaan/paikallisten-mielenterveysseurojen-yhteystiedot

Helsinki Missiolla on Senioripysäkkejä ympäri maata. Senioripysäkki vähentää tutkimusten mukaan tehokkaasti iäkkäiden yksinäisyyttä, masennusta ja ahdistuneisuutta. Senioripysäkkitoiminnasta lisää sivulta www.senioripysakki.fi ja ajanvarausta voi tiedustella osoitteessa senioripysakki@helsinkimissio.fi. Helsinki Mission muusta ikäihmisille suunnatusta toiminnasta löytyy tietoa osoitteessa www.helsinkimissio.fi.

Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnan tavoitteena on osallistujien yksinäisyyden tunteen lievittäminen sekä uusien ystävien löytäminen. Ystäväpiirit löytyvät osoitteesta www.ystavapiiri.fi.

Mielenterveyden keskusliitto tukee ja auttaa mielenterveyskuntoutujia. Lisätietoja ja muun muassa paikallistoimijoiden yhteystiedot järjestön nettisivuilta www.mtkl.fi.

Klubitalot antavat tukea eri-ikäisille mielenterveyskuntoutujille. Klubitaloon voi mennä vaikka vain syömään. Eri paikkakuntien klubitalojen yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.suomenklubitalot.fi.

Mielenterveysomaisten keskusliitto neuvoo ja tukee mielenterveysongelmista kärsivien omaisia ja läheisiä. Nettisivut: www.finfami.fi.

Punaisen Ristin ystävätoiminnasta löytyy tietoa osoitteesta www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/yksinaisyyteen

Suurella Sydämellä on evankelisluteriaisen kirkon ja seurakuntien vapaaehtoisen auttamisen verkkopalvelu. Toimintaa on lähes kolmellakymmenellä paikkakunnalla. Sivuston kautta voi hakea apua tai ilmaista halunsa tehdä vapaaehtois- tai auttamistyötä. Lisätietoja: www.suurellasydamella.fi.

Muistiliitto tarjoaa monipuolista tukea ja tietoa muistisairauksista osoitteessa www.muistiliitto.fi.

Omaishoitajat ja läheiset -liitto tukee ja opastaa osoitteessa www.omaishoitajat.fi.

Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry -yhdistys neuvoa ja auttaa kaltoinkohtelun yhteydessä osoitteessa www.suvantory.fi

A-Klinikkasäätiön Päihdelinkissä on tarjolla yli 65-vuotiaiden alkoholin-käyttömittari osoitteessa www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi

Sininauhaliitto tarjoaa tietoa ikääntyneiden päihdetyön tueksi osoitteessa www.ikaantyneidenpaihdetyo.fi/etusivu.

Ikäinstituutti levittää tietoa liikunnan ohella myös mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa www.ikainstituutti.fi.

Eläkeliiton TunneMieli-hankkeen nettisivut sisältävät monenlaista tietoa mielen hyvinvoinnista osoitteessa www.tunnemieli.fi.

Eläkeläisjärjestöjen monipuolisen hyvinvointia tukevan kentän kokonaisuudessaan löytää aloittamalla **eläkeläisjärjestöjen yhteisen etuliiton EETUn** sivuilta www.eetury.fi. Esimerkiksi Eläkeliitolla on leskeksi jääneille Yhtäkkiä yksin -sopeutumisvalmennuskursseja. www.elakeliitto.fi/toiminta/apunen-auttava+vapaaehtoistoiminta/yhtakkaa+yksin/

Seurakuntien sururyhmistä saa tietoa paikallisista seurakunnista.

Yhdessä ja toisillemme

Erilaiset palvelukeskukset, julkiset olohuoneet ja kylätuvat tarjoavat eläkeikäisille toiminnan ja kohtaamisen areenoita. Osa kunnista lähestyy nykyisin eläkkeelle jääviä kuntalaisia erilaisin tietopaketein, joiden avulla löytää ”kolmannen elämän” paikkojen ja tekemisen äärelle. Tämän käytännön soisi leviävän valtakunnan joka kolkkaan. Harva eläkkeelle juuri jäänyt on ehtinyt perehtyä kaikkeen siihen, mitä on tarjolla. Myös järjestöjen olisi hyvä koota oma toimintansa yksiin kansiin ja paikallisesti yhteiselle saitille.

Sosiaali- ja terveydenhuollossa iäkkään ihmisen osallisuutta, yksinäisyyttä tai alakuloa voi tiedustella neutraalisti muun asioinnin yhteydessä ja tarjota palveluohjausta, seurantaa sekä tukea. Naapurit, tuttavat, ystävät ja lapset ovat myös keskeisessä asemassa huomatessaan, että joku eläkeikäinen pysyttelee yksin kotona ilman, että viihtyy siellä. Se, että joku huomaa, kysyy ja välittää, rakentaa luottamusta. Se, että voi kertoa ja puhua, keventää mieltä.

Eläkeläisyhdistykset, kirjastot, työväen- ja kansanopistot, urheiluseurat, lukuisat yhdistykset ja harrastus- sekä naapurustopiirit ovat avoinna uusille tulijoille. Aina voi ainakin kokeilla jos löytyisikin omanhenkinen porukka. Vertaisten parissa mieli yleensä kohenee.

Liite

Ikääntyvän HYVÄN MIELEN TAIDOT

(Mukaillen www.greatergood.berkeley.edu ja Vaillant 2012)

Huumori ja leikillisuus

Huumori ja nauru rentouttavat mieltä ja lihaksia, vähentävät stressiä, lisäävät luovaa ajattelua ja ongelmanratkaisua, helpottavat haastavia tunteita, tuovat mielelle kimmoisuutta ja joustoa, kytkevät ja vahvistavat ihmissuhteita ja auttavat sietämään pettymyksiä.

Elämä tässä ja nyt

Elämä tapahtuu tässä ja nyt. Kiinnittämällä aktiivisesti huomiota omiin ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan lisää hyvinvointia ja jopa vahvistaa vastustuskykyä.

Joustava ja lempeä suhtautuminen itsen keventää myös ahdistusta ja vihamielisyyttä sekä auttaa mielialojen muutoksissa.

Ystävällisyyden harjoittaminen

Toisten auttaminen ja ystävällisyyden osoittaminen aktivoivat aivoissa mielihyvän ja palkitsevuuden tunteita. Vapaaehtoistoiminta ja naapuriapu ovat siis yksi keino vaalia hyvää mieltä. On tärkeää myös olla oman itsensä ystävä ja hyvän mielen vaalija.

Hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet

Aikaa ystäville ja läheisille. Sosiaalisissa suhteissa laatu ratkaisee - ei määrä.

Armollisuus ja arvostus

Tilaa itsearvostukselle, myönteisille tunteille ja ajatuksille. Katkeruus erottaa toisista ihmisistä ja anteeksiantaminen liittyy toisiin ihmisiin. Menneisyyttä voi arvostaa ja hyväksyä. Se on myös voimavarapankki.

Liikkeelle lähteminen ja liikkeellä pysyminen

Säännöllinen liikkuminen vahvistaa toimintakykyä, hyvää oloa, itsetuntoa ja vähentää ahdistusta ja stressiä. Se on osoittautunut myös vaikuttavimmaksi piristysruiskeeksi hyvinvoinnille.

Toivo ja uteliaisuus

Elämää voi tutkia ja ihmetellä. Uuttakin voi opetella. Tärkeää on viettää aikaa omannäköisten asioiden ja tekemisten parissa.

Hyvää mieltä tuovien asioiden huomaaminen

Tutkimukset ovat osoittaneet kiitollisuuden vahvistavan tyytyväisyyttä, terveyttä sekä luottamusta tulevaisuuteen. Hyviä asioita tapahtuu kaiken aikaa.



Kirjallisuus

Aaltonen Terhi 2010. 'Taiteilija ei vanhene'. Haastattelututkimus kuvataiteilijoiden ikääntymiskokemuksista taidemaailmassa. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 397. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Aira Tuula ym. 2011. Yhtymäkohtia ja yhteistyötä. Kartoitus järjestöjen terveyttä edistävästä mielenterveys- ja päihdetyöstä. Julkaisu 4/2011. Terveyden edistämisen keskus, Helsinki.

Carstensen Laura ym. 2011. Emotional Experience Improves with Age: Evidence Based on over 10 Years of Experience Sampling. *Psychology and Aging* 26: 21–33.

Cattan Mima ym. 2005. Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health prevention interventions. *Aging & Society* 25: 41–67.

Coudin Genevieve & Axelopoulos Theodore 2010. 'Help me! I'm old!' How negative aging stereotypes create dependency among older adults. *Aging & Mental Health* 14: 516–523.

Cresswell David ym. 2012. Mindfulness-Based Stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior and Immunity* 26: 1095–1101.

Evans Gary 2003. The built environment and mental health. *Journal of Urban Health* 80: 536–555.

Forsman Anna 2012. The Importance of Social Capital in Later Life. NHV Report 2012:5. Nordic School of Public Health, Gothenburg.

Fried Suvi, Heimonen Sirkkaliisa & Jokinen Pirjo 2013. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Oraita 1/2013. Ikäinstituutti, Helsinki.

Haarni Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus, Helsinki.

Haarni Ilka 2013. Mikä tukee mielen hyvinvointia ikääntyessä? Eläkeikäisten näkemyksiä. Gerontologia 27: 39–44.

Haarni Ilka (toim.) 2013. Elämän konkari. Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Heiskanen Tarja ym. 2011. Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta. Suomen Mielen-terveysseura, Helsinki.

Holmer Titti 2011. Onnellinen nyt. Käytännön opas tietoiseen läsnäoloon. Basam Books, Helsinki.

Holstila Anna-Liisa, Helakorpi Satu & Uutela Antti 2012. Eläkeikäisen väestön terveyskäyt-täytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 199–2011. Raportteja 56/2012. THL, Helsinki.

Huuhka Kaija & Leinonen Esa 2011. Vanhuksen vaikea ja psykoottinen masennus. Duodecim 127: 390–396.

Hyvä mieli vanhetessa -esite 2013. Mirakle – mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hanke. Suomen Mielenterveysseura. http://www.mielenterveysseura.fi/files/2475/HyvaMieli-esite_low.pdf

Irni Sari & Wickman Jan 2013. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt, vanheneminen ja palveluntarpeet. Seta-julkaisuja 20. Seta, Helsinki.

Jeding Kerstin 2011. 29 sivua huolestuneisuutta vastaan. Basam Books, Helsinki.

Karila-Hietala Ritva ym. (toim.) 2013. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Kemppi Leena 2008. Taide kantaa ja kannattaa. Taidetoiminnan merkitys eläkeiässä. Taidekasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

Kinni Riitta-Liisa 2014. Kodinomaisuus toimijuutena – tapaustutkimus iäkkään kuntoutujan toimijuudesta sairaalassa. Gerontologia 28: 3–15.

Kivelä Sirkka-Liisa 2007. Voimavaroja unesta. Hyvä uni iäkkäänä. Kirjapaja, Helsinki.

Kivelä Sirkka-Liisa 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Kirjapaja, Helsinki.

Kontkanen Jouni & Purhonen Maija 2011. Ahdistunut vanhus. Duodecim 127: 383–389.

Kontula Osmo 2008. Seksuaalikäyttäytyminen. Teoksessa Heikkinen Eino & Rantanen Taina (toim.). Gerontologia. Duodecim, Helsinki.

Korhonen Anne & Liski-Markkanen Sari 2013. Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. ”Metsä on turvallinen, rauhoittava, voimaannuttava elementti.” Työterveysseuran julkaisuja 418. Työterveysseura, Helsinki.

Kuusisto Kari 2014. Viheralueista voimaa vanhuuteen. Tutkimus viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun. Raportteja 1/2014. Ikäinstituutti, Helsinki.

Laakso Juhani 2012. Mielen taito. Vapauta ajatuksia – kehitä tunteita. Kirjapaja, Helsinki.

Lahtinen Eero ym. (toim.) 1999. Framework for Promoting Mental Health in Europe. Stakes, Helsinki.

Laine Minna 2013. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. Ikäinstituutti, Helsinki.

Laine Minna ym. 2014. Mielen hyvinvoinnin silta – Opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Ikäinstituutti, Helsinki.

Laitinen Sari ym. 2011. Muistaakseni laulan -musiikkituokioiden järjestäminen. Ohjaajan opas. Miina Sillanpään Säätiön julkaisu B:35. Miina Sillanpään Säätiö, Helsinki.

Leinonen Esa & Alanen Hanna-Mari 2011. Psykiatrasta hoitoa tarvitsevia vanhuksia on enemmän kuin mihin on varauduttu. Duodecim 127: 371–372.

Levo Tarja 2008. Ikääntyvän ääntä kuunnellen. Taustamateriaalia ikääntymiseen ja alkoholiin. Sininauhaliitto, Helsinki.

Liikamaa Päivi (toim.) 2012. Suru. 5. painos. SOS-kriisikeskus ja Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Malte-Colliard Katri & Lampo Marjukka (toim.) 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampereen yliopisto, Tampere.

Mental Health and Older People. World Mental Health Day Report 2013. World Federation for Mental Health, http://wfmh.com/wp-content/uploads/2013/11/2013_wmhday_english.pdf

Mental health and well-being in later life: older people's perceptions 2004. Health Scotland, Edinburgh.

Oken Barry ym. 2006. Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 12: 40–47.

Pettigrew Simon ym. 2012. Communicating with older people about positive mental health. *Journal of Public Mental Health* 11: 65–76.

Pikkarainen Aila ym. (toim.) 2013. Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen. Ikääntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.

- Richmond Lewis 2012. Viisaan ikääntymisen opas. Basam Books, Helsinki.
- Rolfner Suvanto Susanne 2012. Mellan äldreomsorg och psykiatri. Om vård och bemötande av äldre med psykisk ohälsa. Gothia Förlag, Stockholm.
- Ruoppila Isto 2008. Viisaus. Teoksessa Heikkinen Eino & Rantanen Taina (toim.). Gerontologia. Duodecim, Helsinki.
- Saarela Tuula & Hiltunen Pirkko 2013. Vaikeasti traumatisoitunut vanhus. Suomen Lääkäreilehti 68: 217–223.
- Saarela Tuula & Stenberg Jan-Henry 2011. Kun mikään ei kelpaa vanhukselle – taustalla persoonallisuushäiriö. Duodecim 127: 397–405.
- Saarenheimo Marja 2012. Yleistä ikääntymisestä. Teoksessa Heimonen Sirkkaliisa & Pajunen Hannu (toim.). Mielen terveys vanhuudessa. Persona Grata. Edita, Helsinki.
- Saarenheimo Marja 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen Eino, Jyrkämä Jyrki & Rantanen Taina (toim.). Gerontologia. Duodecim, Helsinki.
- Saarenheimo Marja & Pietilä Minna (toim.) 2011. MielenMuutos masennuksen hoidossa. Mielialaongelmista kärsivien iäkkäiden ihmisten psykososiaalinen tukeminen. MielenMuutos -tutkimus- ja kehittämishanke, tutkimusraportti 2. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki.
- Saaristo Tuulikki 2000. Taikasanat. Dialogia, Helsinki.
- Siltala Pirkko 2013. Vanhuus. Elämä haluaa tulla elettyksi. Kirjapaja, Helsinki.
- Smith A., Senthinathan S. 2007. Mindfulness-based cognitive therapy for recurring depression in older people: A qualitative study. Ageing & Mental Health 11: 346–357.
- Talaslahti Tiina, Alanen Hanna-Mari & Leinonen Esa 2012. Miten hoidan vanhusten unettomuutta? Suomen Lääkäreilehti 67: 151–155.
- Taloustutkimus 2013. Suomalainen ikägallup 2013. Eloisa ikä -avustusohjelma, VTKL, Helsinki. https://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/f565f0ceb13767605df604402863d52/1392965862/application/pdf/82962/Suomalainen%20ik%C3%A4gallup%202013_Eloisa%20ik%C3%A4.pdf
- Tamminen Nina & Solin Pia (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. THL, Helsinki.
- Tiihonen Arto 2014. Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen Pertti (toim.) Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Oraita 1/2014. Ikäinstituutti, Helsinki.

TNS Gallup 2013. Huomisen kynnyksellä 2013: Kysely 55–79-vuotiaiden tulevaisuudennäkömistä. Eläkeläisjärjestöjen etuliitto EETU ry, Helsinki.

Tornstam Lars 2011. Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology* 43: 166–181.

Tuominen Liisa 2006. Hyvää vanhuutta etsimässä. Tuurilankodin vanhusten voimavarat ja hyvä vanhuus. Sosiaali- ja terveysalan opinnäyte. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylä.

Turner Kielty 2010. The Promotion of Successful Aging through Mindfulness Skills Training. Doctorate in Social Work Dissertations. University of Pennsylvania, Philadelphia.

Vaillant George 2002. *Aging Well*. Little, Brown and Company, New York.

Voimaa taiteesta 2013. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampereen yliopisto, Tampere.

Wiles Janine ym. 2012. Resilience from the point of view of older people: 'There's still life beyond a funny knee'. *Social Science & Medicine* 74: 416–424.

Williams Mark & Penman Danny 2012. Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä. Basam Books, Helsinki.

Windle Gill ym. 2010. Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging & Mental Health* 14: 652–669.

www.mielenterveysseura.fi

www.self-compassion.org

www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/ikaantyneet/

www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ikaantymisen-sairaus-ja-seksuaal/

Lainaukset

Ilka Haarni (toim.) 2013. Elämän konkari. Suomen Mielenterveysseura, Helsinki.

Ilka Haarni 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Gaudeamus, Helsinki.

Meiju Niskala (toim.) 2013. Hyvän elämän kirja. Helsingin Diakonissalaitos, Helsinki.

Lisäksi Suomen Mielenterveysseuran Mirakle – mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hankkeen keräämä eläkeikäisten kyselyaineisto sekä haastattelut.

