

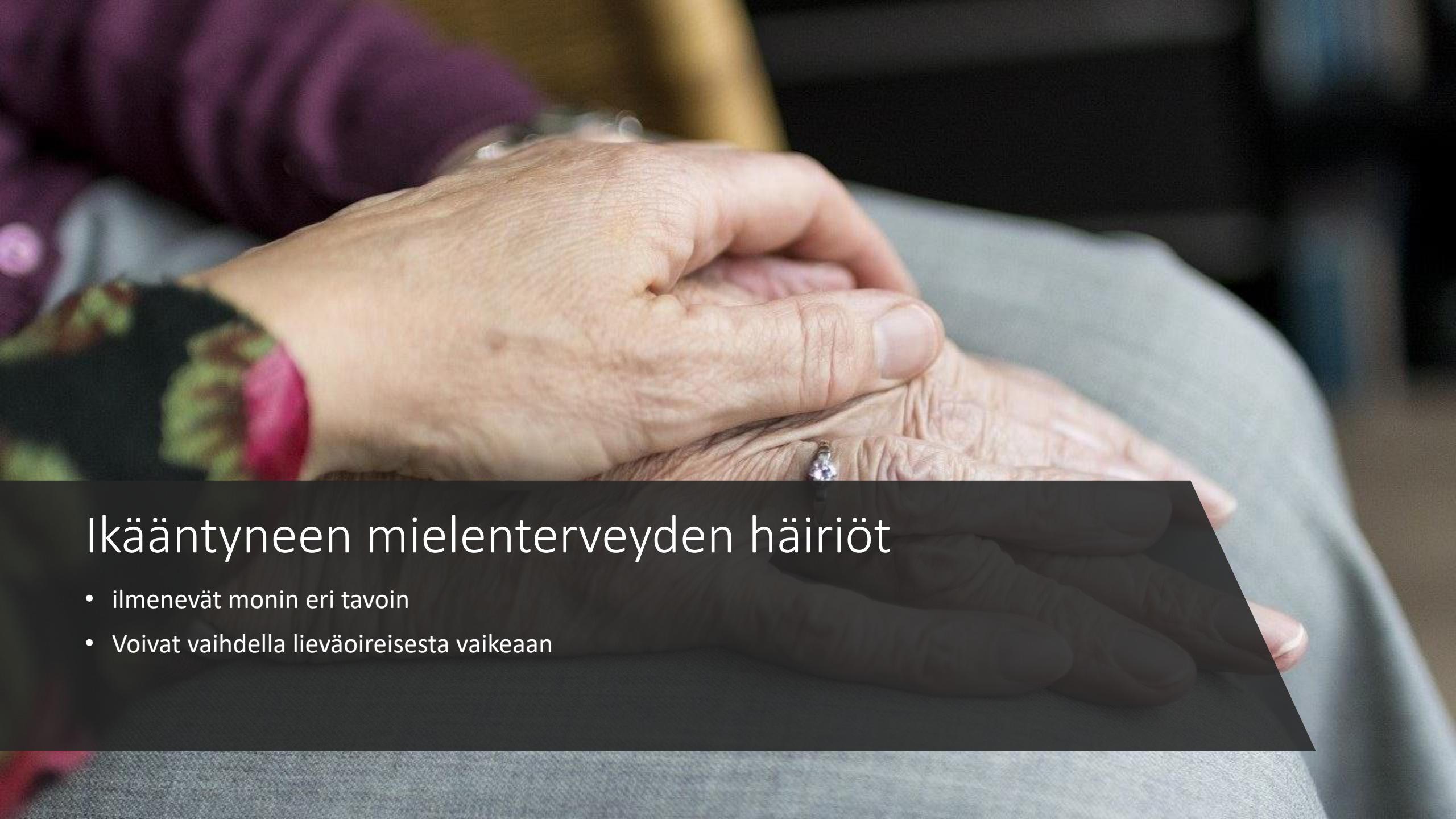


Ikääntyneen mielenterveys

Riina Lindström

Ikääntyneen hyvä mielenterveys

- auttaa ikääntyneitä elämään aktiivista, laadukasta ja tervettä elämää
- vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä
- Terve ja laadukas elämä vähentää myös vanhuusiän mielenterveysongelmia ja muistihäiriöitä sekä niistä aiheutuvia kuluja
- Mielenterveyden häiriöihin ei kuulu elämään kuuluvat surureaktiot ym.



Ikääntyneen mielenterveyden häiriöt

- ilmenevät monin eri tavoin
- Voivat vaihdella lieväoireisesta vaikeaan

Ikääntyneiden mt edistäminen yhteiskunnan tasolla

- Asiakkaan tarpeista lähtevät sosiaali- ja terveyspalvelut (esimerkiksi arjen avun koordinointi, taloudellinen tuki, fyysinen ja psyykkinen terveys, ikääntyneiden mielenterveyspalvelut)
- Joustavat eläkeratkaisut
- Ilmaiset tai edulliset palvelut (esimerkiksi edulliset liikunta- ja kulttuuripalvelut)
- Asenteisiin vaikuttaminen, kuten ikärasismien poistaminen

Ikääntyneiden mielenterveyden edistämiseen tärkeimpiä toimenpiteitä ovat:

- Terveiden elämäntapojen edistäminen, esimerkiksi terveellinen ruokavalio, tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö, riittävä uni ja asianmukainen lääkkeiden käyttö.
- Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistaminen, esimerkiksi ikääntyneille soveltuvat liikuntaympäristöt ja -välineet.
- Myönteisten ihmissuhteiden vahvistaminen, esimerkiksi positiiviset perhesuhteet ja vertaisryhmiin osallistuminen.
- Yhteisöllisen osallistumisen vahvistaminen, esimerkiksi vapaaehtoistoiminta ja harrastusryhmät.
- Oppimisen ja opiskelun mahdollisuudet, esimerkiksi elinikäinen oppiminen ja ikäihmisten yliopisto.
- Luovan toiminnan mahdollisuudet, esimerkiksi kerhot, kurssit ja ikääntyneiden toimintakeskukset.
- Mielenterveyden ongelmien varhainen havaitseminen, esimerkiksi toimiva perusterveydenhuolto.
- Kaltoin kohtelun ehkäisy ja varhain puuttuminen, esimerkiksi asumis- ja hoivapalveluissa sekä sosiaali- ja terveyspalveluissa.
- Turvallisen ja riippumattoman elämän mahdollistaminen, esimerkiksi tekniset sovellukset kotiin, kotipalvelut ja -hoito sekä edulliset asumiskustannukset.

Hoitaja voi tukea ikääntyneen mielenterveyttä

- Tue löytämään mukavaa tekemistä
- Omaiset ja yhteistyö
- Ulkoilumahdollisuudet
- Päivätoimintaan, järjestöihin jne ohjaaminen
- Tue vuorokausirytmien ja arkirytmien ylläpitämisessä
- Turvallinen lääkehoito
- Päihteettömyyden tukeminen
- Ruokailu jne.