

KOSKAAN EI OLE LIIAN MYÖHÄISTÄ HANKKIA ONNELLISEMPI VANHUUS – mielen hyvinvointi ja päihteet

27.2.2020

Sisko Salo-Chydenius

TtM, MSc

sschydenius@gmail.com

Lainattaessa kirjoittaja mainittava, kiitos!

Claes Andersson 2011. Oton elämä. Helsinki WSOY

Kaikki tahtovat elää kauan, mutta kukaan ei halua tulla vanhaksi.

On totuteltava kuolemaan hiukkasen joka aamu.

Se, joka väittää, että vanheneminen on miellyttävää valehtelee.

Luopuminen on ehkä hiukan helpompaa, jos tuntee, että on saavuttanut edes osan elämän päämääristä.

Sisältö:

- mielen hyvinvointi ikääntyessä
- paljonko on liikaa?
- suru ja menetykset (kriisit)
- kuinka otan vaikeita asioita puheeksi motivoivalla tavalla (lyhyesti)
- ikäänny omalla tavallasi: toivon ja luottamuksen säilyttäminen.

Tavoite: lisätä ymmärrystä elämäkulusta, päihteistä ja mielen hyvinvoinnista

VANHA IHMINEN ON PITKÄÄN ELÄNYT AIKUINEN

- Jokainen ihminen on tarina, joka saa merkityksensä vasta lopussa.

Aila Pikkarainen

- päihteidenkäyttö vaikuttaa erityisesti sekudäärisiin vanhenemismuutoksiin, lisää tapaturmien ja muistisairauksien riskiä
- psyykkinen itsesäätelykyky, toimijuuden tunto, koherenssi ja kimmoisuus joutuvat koetteille elämän kriisivaiheissa
- miten hallita – miten lohduttaa itseä – saada ja vastaanottaa apua ja tukea?

Vanheneminen merkitsee tarkoituksen, merkityksen ja mielekkyyden etsimistä, luomista ja pitämistä yllä haavoittuvuuden ehdoilla elämänsäkulun viimeisissä vaiheissa (Sarvimäki & al. 2010).

Ikääntymisen yksilöllisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia haasteita:

- oman elämän hyväksyminen sellaisena kuin se tapahtui
- mielen hyvinvoinnin vaaliminen (kriisit, menetykset - suru)
- myötätunto: tietoinen valinta huolehtia itsestä ja merkityksellisistä asioista - kärsivällisyys omaa keskeneräisyyttä kohtaan
- muisteleminen ja unohtaminen (Saarenheimo 2017).

Kuoleman kohtaaminen – vanhuuden viisaus on myötätunto itseä ja muita kohtaan, hyväksyminen – ymmärrys: rohkeus, ilo ja toivo!

IKÄÄNTYNEIDEN PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSONGELMAT

mm. Heimonen & Pajunen 2011; Kröger, & Van Aerschot & Mathew Puthenparambil 2019.
Saarenheimo & Pietilä 2011

Terveys ja hyvinvointi on lisääntynyt – alkoholinkäyttö on jokapäiväistynyt – humalajuomisen lisäksi kohtuutta runsaampi käyttö (erityisesti naisten päihteidenkäyttö on lisääntynyt)

Yli 65-vuotiaiden vakavat mielenterveysongelmat eivät ole lisääntyneet, mutta vanhuksilla on runsaasti lievempiä masennus- ja ahdistuneisuusoireita ja/tai päihteiden - lääkkeiden liika- ja riskikäyttöä, joita ei välttämättä lainkaan tunnusteta.

Noin 15 – 18 % yli 65-vuotiaista näkee tulevaisuuden toivottomana tai melko toivottomana. Vanhukset tekevät itsemurhia selvästi muun ikäisiä enemmän.

Yksinäisyys – köyhyys – hoivaköyhyys: lisäävät sairastumisriskiä.

Suosituksset on tehty terveille!

Terveellä 60-vuotiaalla riskikäytön rajana on kansainvälisten gerontologisten suositusten mukaan 3- 4 annosta/vko (ei kerralla)

Riskiraja on yksilöllinen!

mm. kunto, sairaudet, lääkitys, mieliala, juoma-tavat ja tottumukset, päihteiden merkitykset, käytön hallinta, elämäntilanteet, riski- ja haavoittuvuustekijät kuten yksinäisyys, pelot, kipu, ahdistus yms.

Annoksella tarkoitetaan määrää, joka sisältää alkoholia 12 grammaa.

Annos = 1 keskiolut/siideri 33cl tai 12 cl viiniä

tai 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl viinaa

Riskikulutus – kohtuutta runsaampi käyttö

- tarkoittaa suosituksen ylittämistä satunnaisesti
- ei välttämättä merkittävää haittaa, mutta sairaus/tapaturmariski kasvaa: 1 promille humala työikä 4 x

+ 60.v. ½ promillen humala 3-5x tapaturmariski

- masennus, häpeä ja syyllisyys.

Ongelmakäyttö = terveyshaitta

- toistuvasti yli suositusten/kerta tai vko kulutus
- moni juo tietämättään liikaa!
- epämääräisiä oireita mm. unettomuus, ahdistus, masennus, muistiongelmat, verenpaine, rytmihäiriö, tasapaino – huimaus yms.

Riippuvuus kehittyy pitkällisen juomisen seurauksena ja tarkoittaa pakonomaista käyttöä, vieroitusoireita, toleranssin kasvua ja juomisen jatkamista haitoista huolimatta.

Vakavia terveyshaittoja!

Riippuvuus ikänäkökulmasta

- iän myötä riippuvuuden kehittyminen nopeutuu, koska elimistö haurastuu eli ikääntyminen on suklaarusina-ilmio
- päihteiden/lääkkeiden sietokyky heikkenee iän myötä
- krapula – vieroitusoireet voimistuvat
- päihteiden/lääkkeiden väärinkäyttö voimistaa vanhenemisen kielteisiä vaikutuksia (raihnaistuminen, muisti, uni, mieli-ala – häpeä, syyllisyys)
- päihteistä saatu mielihyvä vähenee ikääntymismuutosten myötä
- kyky hyödyntää ravintoa heikkenee – vitamiinitarve säilyy!

Niin suurta surua ei olekaan, etteikö sitä saisi viinalla vielä suuremmaksi - alkoholi voimistaa tunnetilaa

- elämän murheellisuus, menetykset, yksinäisyys ja tuen puute voivat aiheuttaa alakuloa, johtaa depression ja/tai päihteidenkäyttöön
- fyysinen sairaus ja kipu lisäävät emotionaalista haavoittuvuutta - sairaudet ja lääkitys voivat aiheuttaa masennusta
- koko elämän mielekkyys voi kyseenalaistua
- raastava suru voi tukahduttaa unelmat ja sammuttaa toivon hyvästä tulevaisuudesta.

Mielen hyvinvointi mm. Heimonen & Pajunen 2012; Saarenheimo 2017

- laaja monitasoinen käsite: kyky havaita ja jossain määrin säädellä tunteita, ajatuksia ja toimintaa – toimijuuden tunto, pystyvyys, tyytyväisyys ja mukautuminen
- kyky tyyntytellä itseä ja sietää ajoittaista epämukavuutta
- valmius hyväksyä se mikä jo on tapahtunut
- valmius päästää irti turhasta murehtimisesta
- toivo – vanhakin ihminen suuntautuu tulevaisuuteen
- sisu?

Mielen hyvinvointi 2

Mielen hyvinvoinnin pitäminen yllä on yhtä tärkeää ja monella tavalla samanlaista kuin fyysisen kunnon vaaliminen

- vaatii opiskelamista ja säännöllistä harjoittamista - oppimis- ja kokemushistoriamme antaa meille vaihtelevia valmiuksia ja taitoja.

Mielen vireyttä, tasapainoa ja hyvinvointia voi jokainen pitää yllä ja edistää monin eri tavoin!

Usein siihen tarvitaan toisten apua.

Vanheneminen vaatii tietoista ajattelun ja toiminnan muutosta:

- haavoittuvuuden, surun ja kärsimyksen sietäminen ja tunnustaminen

Suru - menetyksen aiheuttama suru on yksilöllinen, kokonaisvaltainen niin ruumiissa kuin mielessä ja sosiokulttuurisessa ympäristössä tapahtuva **kokemus**, joka kestää oman aikansa tai jatkuu ja josta ei tarvitse päästä yli tai selviytyä (Pulkkinen 2016).

Jonain päivänä tuuli vie pilvet - aurinko tulee näkyviin. Jonain päivän suru on helpompi kantaa.

Jos luovumme surusta, luovumme myös ilosta

Jokaisen syvän surun kohteena on menetetty ilo. Älä kadota tätä suuntaa. Älä anna surun unohtaa asiaansa. Suru on suurin kunnia, jonka ilolle voi osoittaa. Harry Martinsson

”En pysty puhumaan sydämeni surusta..”

Auttamistyössä ollaan usein tilanteessa, että ihmiseltä puuttuu sanoja kuvata elämäntilannetta, vaikeita ja raskaita kokemuksia.

Suru, menetykset, fyysiset ja psyykkiset traumaattiset kokemukset ovat osa mielenmaailmaa, mutta niitä ei ole helppo pukea sanoiksi.

Marginalisoitumisen ja syrjäytymisen kokemuksissa on tavallista kuulla ihmisen sanovan, että hänellä ei ole kerrottavanaan oman elämänsä tarinaa tai edes sellaisia kertomuksia itsestä, jotka voi tunnistaa ja kokea niin arvokkaiksi, että ne voi jakaa toisten kanssa.

Meillä kaikilla kuitenkin on suuri toive ja syvä tarve tulla vastaanotetuksi, kuulluksi, nähdyksi ja todesta otetuksi:

- tarvitaan rohkaisua ja kertomisen mahdollistamista antamalla aikaa ja tilaa luottamuksen rakentumiseksi.

Mitä haluan muistaa – mitä haluan unohtaa..

Äärimmäisten kokemusten aiheuttama trauma ei parane, siitä ei toivu eikä sitä voi koskaan ymmärtää ilman määrätietoista ponnisteluja.

Ilman pahan kohtaamista ja työstämistä tulevaisuus näyttäytyy kärsimyksen toistumisena, uusina julmuuden muotoina, pelon ja kauhun horisonttina.

Tähän työstämiseen työntekijä tarvitsee välineitä, aikaa ja tukea voidakseen auttaa (koulutus, työnohjaus, mentorointi yms).

Kuinka puhua vaikeista asioista motivoivalla tavalla?

- valmistaudu: tuomitsematon ja neutraali lähestyminen
- kysy onko ihminen kiinnostunut tietämään, miten päihteiden käyttö vaikuttaa terveyteen ja mielen hyvinvointiin
- kerro halusi auttaa; huoli ja tunne omakohtaisena minäviestinä
- kysy mielipidettä mitä ajattelee, toivoo jne., pyydä kertomaan miten päivittäinen elämä sujuu, terveys ja mieliala, sos.suhteet, mihin toivoo muutosta, mikä kiinnostaa, antaa voimaa, tuottaa iloa, mikä tärkeää ja arvokasta
- kysy miksi käyttää päihteitä – **mikä merkitys – mikä hyöty**
- **pohdi yhdessä keinoja mikä auttaa vähentämään/lopettamaan** (päivä- ja vko- ohjelma = suoritettavat ja mukavat asiat; huolihetki, Vahvuusvartti, kiitollisuus, kauneuden kokemus yms.)
- kuuntele aktiivisesti, käytä avoimia kysymyksiä, tarkenna ja tee yhteenvetoja = kerro mitä kuulit hänen sanovan
- jätä asia mietittäväksi ja varmista jatkuvuus.

Jokainen ihminen on tarina

Eletyn elämän läpikäymisellä ja kokemuksella, että joku kuuntelee ja vastaanottaa on merkitystä.

Raskaatkin kokemukset voi hyväksyä omaan elämäänsä kuuluvina, surematon suru voi saada muodon ja muuttua kaipaukseksi.

Ihminen voi liittää itsensä ja oman elämänsä kenties suurempaan yhteiskunnalliseen ja historialliseen kehykseen ja nähdä sen armollisemmassa valossa menneisyyden mahdollisuuksien ja esteiden kautta: miksi teki tiettyjä ratkaisuja, mihin ei välttämättä ollut vaihtoehtojakaan

- merkittävää eheyden ja identiteetintunteen kannalta.

Jokainen ihminen on tarina 2

Ihmisellä voi olla oivaltavaa ja kokemusperäistä tietoa

– hiljainen tieto on usein sanatonta tekemisen, toiminnan ja kokemuksien kautta omaksuttua elämän kokonaisuuden ymmärtämistä, hyväksymistä ja kiitollisuutta.

Vanhan ihmisen tarina, viisaus ja kokemukset eivät kuitenkaan aina pääse esille. Ne saattavat jäädä päivittäisen elämän rutiinien alle, kovettua kiireen ja kohtaamattomuuden edessä tai kenties jatkuvien pettymyksien myötä muuttua katkeruudeksi.

Jokaisella on oikeus vanheta omalla tavallaan ja tehdä ratkaisuja omaan tahtiinsa ilman jatkuvaa aktiivisen suorittamisen vaatimusta.

Elämän mielekkyys ei synny vain päivittäisistä toimista selviytymisestä, vaan vaihtelevista vuorovaikutuksellisista, kokemuksellisista tapahtumista ja elämyksistä.

Keskeistä on iäkkään ihmisen oma valinta - ja että tarjolla on riittävästi moninaisia vaihtoehtoja - ja päätös, mikä on juuri hänelle sopivaa ja tarkoituksenmukaista.

Mielikuvistaan vanhakin voi saada lohdutusta, toivoa, iloa, tuntea kiitollisuutta, tyytyväisyyttä ja nautintoa silloin kun konkreettiset ilon lähteet ovat harvassa.

Oma tekeminen/osallistuminen tai katsojana oleminen jossakin toiminnassa voi kuvata ja todentaa tekijän ajatuksia, tunteita, muistoja ja mielikuvia niin että ihminen voi kokea tulleen osalliseksi, vastaanotetuksi, hyväksytyksi, ymmärretyksi ja autetuksi.

Kauneuden ja ilon kokemukset antavat voimaa

Lähteet:

- Eskola, A. 2016. Vanhuus. Helpottava, huolestuttava, kiinnostava. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, A. 2019. Vanhakin saa ajatella. Tampere: Vastapaino.
- Gilbert, P. 2015. Myötätuntoinen mieli – uusi näkökulma arjen haasteisiin. Helsinki: Basam Books
- Heimonen, S. & Pajunen, H. (toim.) 2012. Mielen terveys vanhuudessa. Helsinki: Edita.
- Hyyppä, M.T. 2018. Ikääntyvän muistikirja. Helsinki, Duodecim.
- Jyrkämä, J. 2012. Toimijuus ja terveyden edistäminen. Teoksessa Näslindh-Ylispangar, A. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita . 143 – 152.
- Kröger, T. & Van Aerschot, L. & Mathew Puthenparambil, J. 2019. Ikääntyneiden hoivaköyhyys. *Yhteiskuntapolitiikka* 2/2019, 124-134.
- Mazzarella, M. 2010. Matkalla puoleen hintaan. Eläkkeellä olemisen taidosta. Helsinki: Tammi.
- Myllyviita, K. 2016 Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.
- Pikkarainen, A. 2013. & 2016. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja I & II. Jyväskylä: JAMK.
- Pulkkinen, M. 2016. Salattu, suoritettu ja sanaton suru: Läheisen menetys kokonaisvaltaisena kokemuksena. Väitöskirja, Helsingin yliopisto.
- Saarenheimo, M. 2017. Vanhenemisen taito. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Saarenheimo M. 2012. Muistamisen vimma. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Salo-Chydenius, S. 2015 Motivaatio. Teoksessa Partanen, A. & Holmberg, J. & Inkinen, M. & Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. Päihdehoitotyö. Helsinki: SanomaPro. 131-162.
- Sarvimäki, A. & Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.
- Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Warpenius, K. & Holmila, M. & Tigerstedt, C. (toim.) 2013. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Helsinki: THL, 63-76.

Heli Laaksonen 2019. Aurinko. Porkkana. Vesi. Helsinki: WSOY

Aurinko lämmittä mustrasta rinna
ja see nosta nokkas valo kohre.
Ei varo
ei sirist
ei kysy mitä maksa.

An mun olla samalaine.
Käännä uus leht ko vanh on katottu.
An muista laulupuun paik
an lakat murhettumast
an otta valo vast.

Kiitos!