



Ikäihmisten hyvinvointi ja mielenterveys

Vanhustyön keskusliiton
tutkimus- ja kehittämishanke
2007 - 2010



Taustaa

- Vaikka iäkkäiden vakavat mielenterveysongelmat sinänsä eivät ole lisääntyneet viimeisten 20 vuoden aikana, lievemmät ongelmat ovat iäkkäillä yleisiä ja niiden merkitys on suuri sekä inhimillisestä että kansantaloudellisesta näkökulmasta
- Kaksi ongelmaa ylitse muiden: masennus ja dementiaan liittyvät psykologiset ja käyttäytymisen oireet
- Mielenterveyden näkökulma on jäänyt sivuun keskustelussa ikäihmisten palveluista ja hyvinvoinnista

Julkiset käsitykset ikäihmisten mielenterveydestä

- Yhteiskunnan julkilausutuista tavoitteista huolimatta iäkkäiden ihmisten mielenterveyskysymykset hautautuvat helposti huoleen fyysisestä toimintakyvystä ja kotona pärjäämisestä.
- Iäkkäät ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia voivat joutua sosiaali- ja terveystalveluissa 'kaksoismarginaaliin': vanhustalveluissa ei aina ole mielenterveysosaamista ja mielenterveyspalveluissa saatetaan keskittyä nuorempiin ikäryhmiin.
- Käsitys ikäihmisten mielenterveysongelmista vaikeasti havaittavina ja ratkaistavina saattaa edistää palveluiden kehittymättömyyttä.

MASENNUS

Masennuksesta kärsivien
ikäihmisten räätälöity
psykososiaalinen tukeminen

Marja Saarenheimo

Vanhempi tutkija, projektin johtaja
(09) 3508 6020



2007 - 2010

KÄYTÖSOIREET

Käyttösoireista kärsivien
muistisairaiden ihmisten
räätälöity hoito

Ulla Eloniemi-Sulkava

Vanhempi tutkija
(09) 3508 6032

JULKISET KÄSITYKSET

Ikäihmisten mielenterveyttä
koskevat julkiset käsitykset,
tavoitteet ja käytännöt

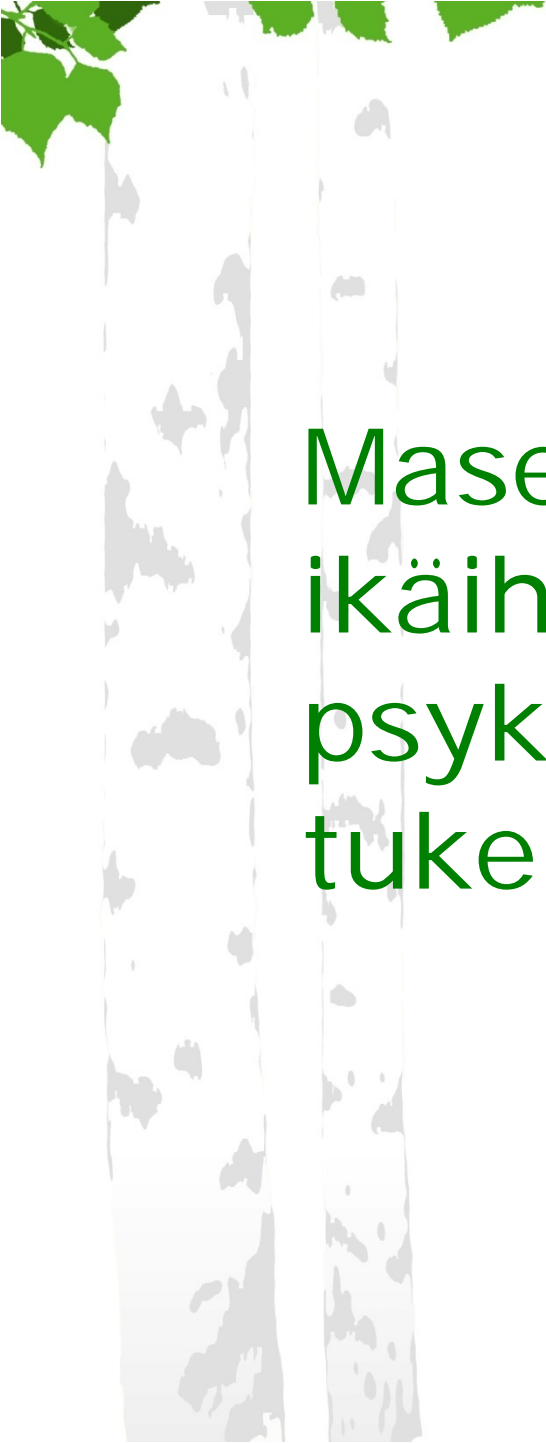
Minna Pietilä

Tutkija
(09) 3508 6038



Hankkeen tavoitteet

- Nostaa esiin ikäihmisten psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä sekä edistää nykyistä myönteisempää suhtautumista ikäihmisten psykososiaaliseen tukemiseen, hoitoon ja kuntoutukseen.
- Kehittää masennuksesta kärsivien iäkkäiden ihmisten hyvinvointia tukevia asiakaslähtöisiä toimintamalleja sekä tutkia niiden vaikuttavuutta ja prosesseja.
- Kehittää dementiaan liittyvistä psykologisista ja käyttäytymisen oireista kärsivien iäkkäiden ihmisten hyvinvointia tukevia asiakaslähtöisiä toimintamalleja sekä tutkia niiden vaikuttavuutta ja prosesseja
- Tarkastella ikäihmisten mielenterveyteen liittyviä julkisia ja ammatillisia käsityksiä ja palvelujärjestelmien kykyä vastata ikäihmisten henkisen hyvinvoinnin tarpeisiin
- Vahvistaa kolmannen sektorin ja julkisten palveluiden yhteistyötä iäkkäiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Vahvistaa alan ammattilaisten osaamista.



Masennuksesta kärsivien ikäihmisten yksilöllinen psykososiaalinen tukeminen

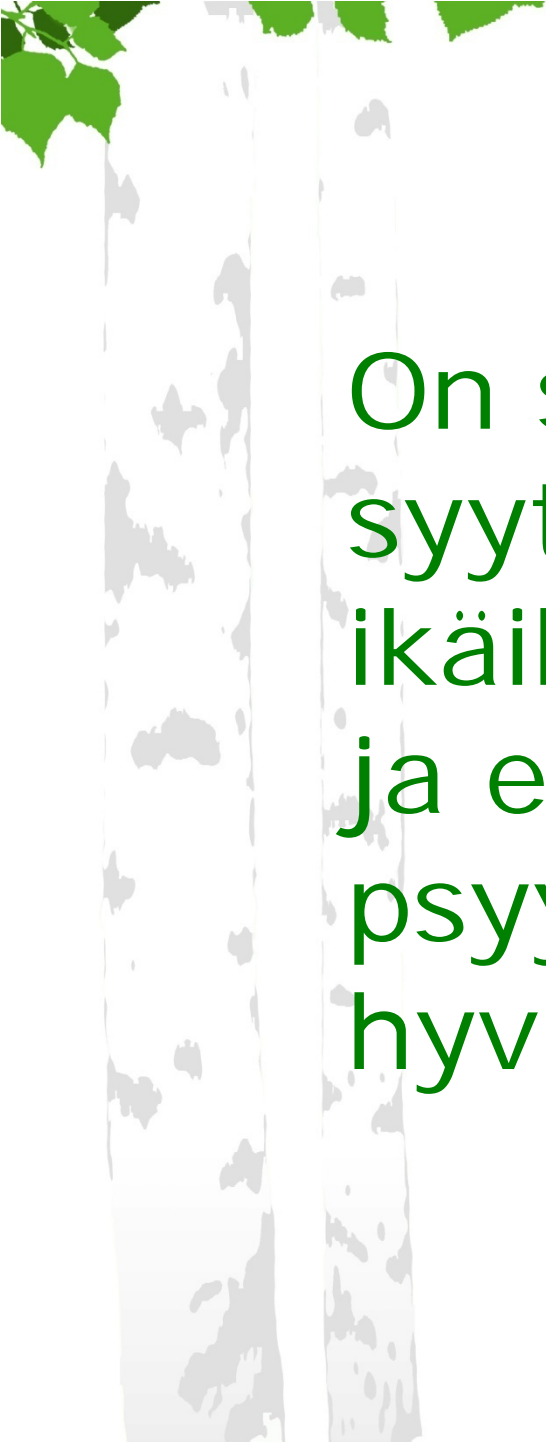


Taustaa

- KTL:n selvityksen mukaan v. 2005 yli 65-vuotiaista suomalaisista miehistä 6.5 % ja naisista 13.2 % oli kokenut masennusta
- Henkisen tasapainonsa järkkymistä pelkäsi miehistä 10,7 % ja naisista 17.7 %
- Tulevaisuutensa koki toivottomaksi miehistä 19,4 % ja naisista 17,7 %

Masennustilojen seuraamuksia

- ravitsemushäiriöitä
- puutteita fyysisten sairauksien hoidossa
- alkoholin liikkakäyttöä
- fyysisen toimintakyvyn ongelmia
- itsemurhariskin lisääntymistä
- Sairastumisalttiutta
- terveystalveluiden runsasta käyttöä
- voi altistaa dementialle jne.



On siis monta hyvää
syytä hoitaa ja ehkäistä
ikäihmisten masennusta
ja edistää heidän
psyyykkistä
hyvinvointiaan!

Osahankkeen tarkoitus

- Selvittää, miten kokonaisvaltaisella, yksilöllisesti räätälöidyllä, asiakkaan ja ammattilaisten yhteistyöhön perustuvalla tukimallilla voidaan
 - lievittää masennusoireita
 - parantaa elämänlaatua
 - järkevöittää palveluiden käyttöä
 - edistää ammattilaisten työn mielekkyyttä
 - säädellä kustannuksia



Keille Mielen Muutos - tukitoiminta on tarkoitettu?

- Espoolaisille yli 65-vuotiaille mielialaongelmista kärsiville ihmisille
- Pyritään tavoittamaan erityisesti sellaisia henkilöitä, jotka eivät tällä hetkellä ole mielenterveyspalveluiden piirissä



Tieteellinen tutkimus viedään keskelle arkea

- Tukitoiminta on suunniteltu ikäihmisten masennuksen hoitoa koskevan parhaan tutkimustiedon pohjalta
- Suunnittelussa on hyödynnetty tietoa siitä, mitä suomalaiset ikäihmiset toivovat palveluilta ja mistä elementeistä autetuksi tulemisen kokemus syntyy
- Tukitoiminta räätälöidään espoolaisten toimijoiden kanssa juuri tähän toimintaympäristöön sopivaksi

Toimintaperiaatteet

- Mielenterveyden näkökulma: mistä ikäihmisen psyykinen hyvinvointi rakentuu
- Ikäihmisen toimijuuden ja autonomian tukeminen
- Voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen
- Tasaveroinen yhteistyö ammattilaisten ja asiakkaiden kesken
- Palveluiden laaja-alaisuus, koordinointi ja yksilöllinen räätälöinti

Tutkimusvaiheen osallistujat

- Tutkimusvaiheessa tukitoiminnan piiriin kuuluvat Leppävaaran suurpiirin alueella asuvat yli 65-vuotiaat masennuksesta kärsivät henkilöt
- Vertailualueena on Espoonlahden suurpiiri, jossa tutkimukseen osallistuvat tapaavat tutkimushoitajan 3 kertaa ja saavat itsehoito-ohjeita. Muuten he ovat tavanomaisen hoidon piirissä.
- Tutkittavia ohjaavat tukitoiminnan piiriin terveyskeskukset, kotihoito, geriatriksen keskuksen avosairaanhoidon yksiköt sekä alueiden palvelukeskukset

Tutkimusasetelma

- Verrataan toisiinsa kahta Espoon suurpiiriä

Leppävaara

- Interventio
- n.150 henkilöä

Espoonlahti

- Vertailualue/ Tavanomainen hoito + itsehoito-ohjeet
- n. 150 henkilöä

MASENNUS-OSAHANKKEEN LÄPIVIENTI



- Interventio kestää jokaisen tutkimushenkilön kohdalla vuoden
- Seuranta molemmilla alueilla alkutilanteessa, puolen vuoden ja vuoden kuluttua
- Rekrytointiin kestää tämän vuoden loppuun asti (9kk)

Interventio

- Keskeisenä ammattilaisena ikäihmisten mielenterveysohjaaja (psyk sh Päivi Vuori)
- Ikäihmisten mielenterveysohjaaja, terveystieteiden tohtori ja konsultoiva vanhuspsykiatri (LL Pirjo Juhela) toimivat kiinteässä yhteistyössä
- Ikäihmisillä mahdollisuus osallistua erilaisiin psykososiaalisiin ryhmiin
- Tukitoiminta räätälöidään yhteistyössä kunkin asiakkaan kanssa

Räätälöidyt tukimuodot

- Terapeuttinen apu (mielenterveysohjaajan ja tarvittaessa psykologin keskustelut)
- Psykososiaalinen ryhmätoiminta (mielialan hallintaryhmä, lauluryhmä jne.)
- Liikunta ja kehotietoisuus (sekä ryhmätoiminta että yksilöllinen ohjaus)
- Tieto ja käytännön apu (esim. ravintoneuvonta, ohjaus erilaisiin Espoon kaupungin tai kolmannen sektorin järjestämiin ikäihmisten palveluihin ja toimintamuotoihin)
- Lääketieteellinen apu: omalääkäri ja hankkeen konsultoiva psykiatri

Aikaisempia tutkimustuloksia

- USA:ssa toteutettu kolme suurta monitekijäistä masennusinterventiota ikäihmisille (Impact, Prospect, PRISM-E)
- Keskeisinä ammattilaisina depressiohoitaja (care manager) ja terveyskeskuslääkäri
- Lisäksi psykoterapiaa ja aktivointia yksilöllisillä menetelmillä

Tuloksia Impact-hankkeesta

Tukea saaneella ryhmällä (vertailuryhmään verrattuna)

- hoitoon sitoutuminen parani
- masennusoireet lievenivät
- masennusvaiheiden uusiutuminen väheni
- fyysinen toimintakyky parani
- elämänlaatu parani
- tyytyväisyys hoitoon parempi

Erot säilyivät vielä vuoden kohdalla intervention päättymisestä

Tavoitteena mielen muutos!

- Osallistujien mielialan ja psyykkisen hyvinvoinnin muutos
- Päättäjien mielen muutos suosiollisemmaksi ikäihmisten mielenterveyden edistämistä sekä mielenterveysongelmien ehkäisyä ja hoitoa kohtaan
- Muutos yleisessä asennoitumisessa ikäihmisten mielenterveyteen

Tutkimusryhmä

Vanhustyön keskusliitto:

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

- Yhteistyössä: Pirjo Juhela, LL (vanhuspsykiatria), Päivi Topo, VTT, dos., Suomen Akatemia/Stakes, Merja Suominen, ETT (ravitsemustiede), Ava Numminen, MuT (Sibelius-Akatemia), Timo Sinervo, VTT (Stakes)
- Espoo: Vanhusten palveluiden johtaja Jaakko Valvanne, erityisasiantuntija Sirpa Seppänen