

Ikääntyneet mielenterveysomaiset jäävät yksin

Ikääntyneet mielenterveysomaiset kantavat usein yksin huolta psyykkisesti sairaasta läheisestään ja omasta tilanteestaan. Häpeä, syyllisyys ja yksin pärjäämisen kulttuuri estävät heitä hakemasta apua itselleen.

Perheenjäsenen psyykinen sairaus vaikuttaa koko lähipiiriin. Raskas elämäntilanne ja jatkuva huoli sairastuneesta läheisestä uuvuttavat ja vaikuttavat omaisen hyvinvointiin. Tiedetään, että 46% mielenterveysomaisista on vaarassa masentua itse.

Moni sairastunut läheistään hoivaava on ikääntynyt. Ikääntyminen tuo mukanaan omanlaisiaan haasteita: oma jaksaminen, fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, palveluverkoston sirpaleisuus ja huoli sairastuneen pärjäämisestä oman poismenon jälkeen huolestuttavat monia.

Ikääntyvät omaiset (60+) hakeutuvat tuen piiriin usein myöhäisessä vaiheessa, koska sairastuneen läheisen tilannetta voi olla vaikea tunnistaa, ymmärtää ja ottaa puheeksi. Erityisesti ikääntyneet yrittävät monesti pitkään peitellä tilannettaan ja selvittää siinä omin avuin. Myös sosiaalisen verkoston kapeneminen ja mielen-terveyden ongelmiin liittyvät ennakkoluulot aiheuttavat yksinäisyyttä ja eristäytymistä kodin piiriin.

Mielenterveysomaiset kantavat paljon vastuuta sairastuneesta läheisestään. Oman jaksamisen ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttavat huolenpitotehtävään ja voivat ahdistaa ikääntynyttä omaista. Oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeä uskaltaa puhua, pitää huolta itsestään ja ottaa apua vastaan.

– Omaistilanteessa on helppo unohtaa itsensä ja elämään iloa tuottavat asiat, kun huomio on kiinnittynyt valtaosan ajasta sairastuneesta huolehtimiseen. Terve itsekkyyys ja itsestään huolehtiminen on tärkeää olit sitten nuori tai ikääntynyt. Ketään ei auta, jos kaikki uupuvat, muistuttaa FinFamin toiminnanjohtaja Pia Hytönen.

Ikääntyneiden omaisten on usein vaikea hakea apua tai ottaa sitä vastaan. Ammattilaisten tulee tunnistaa omaistilanteet ja niiden kuormittavuus. Kun ammattilaiset rohkaisevat puhumaan omaistilanteesta, on mahdollista tarttua huolenaiheisiin riittävän aikaisessa vaiheessa. Asiallinen ja oikea tieto auttaa ymmärtämään sairastuneen läheisen käytöstä ja lisää omaisen keinoja selviytyä arjessa. Se myös keventää syyllisyyden taakkaa ja tuo toivoa. Omaan tilanteeseen on mahdollista saada tukea esimerkiksi FinFamin omaisyhdistyksistä.

Jokaisella on oikeus hyvään arkeen. Pidetään huolta, että kukaan ei jää huoliensa kanssa yksin.

Valtakunnallista mielenterveysomaisten päivää eli Ilonan päivää vietetään 9.10. Tänä vuonna päivän teemana on ikääntyneet mielenterveysomaiset. Päivän aikana FinFamin alueelliset omaisyhdistykset ympäri Suomen järjestävät erilaisia tapahtumia, jakavat tietoa ja tekevät toimintaansa tutuksi. Seuraa päivän tapahtumia sosiaalisessa mediassa hashtagilla #ilonanpäivä ja jaa tietoa eteenpäin. Tutustu myös ilonanpäivä.fi

Lisätietoja: Pia Hytönen, Mielenterveysomaisten keskusliitto –FinFami, toiminnanjohtaja
p. 040 776 5911 tai pia.hytonen@finfami.fi

**KUN YKSI SAIRASTUU
MONEN MAAILMA
MUUTTUU.**



MIELENTERVEYSOMAISTEN
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
finfami.fi