

**RYHMÄLLÄ ON
VOIMAA
IÄKKÄÄNÄ**

Sirkka-Liisa Kivelä

Professori, ylilääkäri

Turun yliopisto ja TYKS

MITÄ TERVEYS ON?

- Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (WHO)
- Terveiden sosiaalinen ulottuvuus tulee esille myös määritettäessä toiminnallista terveyttä eli toimintakykyä: fyysinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky

UNOHTUUKO TERVEYDEN SOSIAALINEN ULOTTUVUUS?

- Lääkäreiden ja hoitotyön koulutuksessa korostuvat yksilölliset hoidot, lääkehoidot ja sairauksien fyysiset ja yksilöpsykologiset ulottuvuudet
- Koulutus heijastuu työhön
- Sosiaalisen ulottuvuuden ottaminen huomioon jää sosiaalityön, järjestöjen, seurakuntien, omaisten ja ystävien tehtäväksi

NÄYTÖT RYHMÄTOIMINNAN VAIKUTUKSISTA (RCT)

- Omat tutkimukseni: liikuntaryhmät – myönteinen vaikutus fyysiseen kuntoon ja mielialaan (Pori); neuvonta- ja liikuntaryhmät – myönteinen vaikutus mielialaan ja lievän tai keskivaikean masennustilan paranemiseen (Varsinais-Suomi)
- Tutkimukset Kuopiossa: ryhmäliikunta – myönteinen vaikutus fyysiseen kuntoon, mielialaan ja sosiaaliseen osallistumiseen

NÄYTÖT RYHMÄTOIMINNAN VAIKUTUKSISTA (RCT)

- Muisteluterapia tai muistelu ryhmätoimintana vaikuttaa iäkkäiden keskivaikeiden, lievien ja jopa vaikeiden masennustilojen paranemiseen lähes yhtä hyvin kuin masennuslääkkeet (Kivelä ym. 2010)
- Neuvonta-, liikunta- ja iltaruokailuryhmät sekä rauhalliset illan toiminnot yhdessä edistävät iäkkäiden toiminnallisen unettomuuden paranemista (Ahonen ja Kivelä, 2010)

NÄYTÖT RYHMÄTOIMINNAN VAIKUTUKSISTA (RCT)

- Vanhainkotien ruokailun muuttaminen ryhmäruokailuksi viihtyisissä tiloissa lisää vanhusten ruoan saantia, parantaa ravitsemustilaa, kohottaa mielialaa, lisää sosiaalista kanssakäymistä (Steen ym.)
- Ryhmätoiminnalla (ohjaus, vertaistuki, sosiaaliset toiminnot) myönteisiä vaikutuksia eläkeiässä alkaneen alkoholin ongelmakäyttöön (useita tutkimuksia USA:ssa)

KÄYTÄNNÖN HAVAINNOT

- Muistisairaiden ryhmätoiminnot edistävät muistin, muiden älyllisten kykyjen, fyysisen toimintakyvyn ja mielialan säilymistä pitkään

KÄÄNTEISET NÄYTÖT

- Yksinäisyys lisää sosiaali- ja terveyspalveluiden ja psyykenlääkkeiden käyttöä
- Yksinäisyys lisää masennustilojen vaaraa; masennustilat lisäävät fyysisen kunnon heikkenemisen vaaraa

MIKSI RYHMÄLLÄ ON VOIMAA IÄKKÄÄNÄ?

- Leskeytyminen, ystävien verkoston harveneminen, yksinasuminen yleistä
- Toimintakyvyn tai muistin heikkenemisestä tai masennustilasta johtuva osallistumisen vähäisyys tai puute yleistä
- Oma ikäryhmä elänyt samat kaudet Suomessa ja tuntee myös vanhenemisen tuomat muutokset – samaan ikäryhmään kuuluvat ymmärtävät

MIKSI RYHMÄLLÄ ON VOIMAA IÄKKÄÄNÄ?

- Inhimilliset tarpeet ja tunteet eivät sammu vanhetessa – läheisyyden ja kosketuksen tarpeet kuuluvat kaikenikäisille
- Ikäsyrrjinnän kielteisiä vaikutuksia helpompi vastustaa ryhmän tuen avulla

MITÄ PITÄISI TEHDÄ?

- Terveiden ja toimintakyvyn sosiaalisen ulottuvuuden korostaminen asumisessa, kotihoidossa ja kaikissa sosiaali- ja terveystalveissa
- Yhteistyö: sosiaali- ja terveystoimi, iäkkäät, omaiset, ystävät, järjestöt, seurakunnat ym. kaikessa toiminnassa
- Preventio – osallistumisen korostaminen, neuvonta ryhmissä
- Ryhmähoitojen ja -kuntoutuksen kehittäminen

MUUTA

- Vaikuttava ryhmähoito on HALVEMPAA kuin yksilöllinen hoito
- Ryhmien ja osallistumisen preventiivinen merkitys – fyysinen kunto, muisti, kognitiiviset kyvyt säilyvät mielialan lisäksi