

## **VANEMAEALISTE VAIMNE TERVIS**

### *Refereerinud ja kommenteerinud Marju Õunpuu, Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing*

Tänavu on ülemaailmse vaimse tervise päeva (10.10) teemaks vanemaealiste vaimne tervis.

Kellelegi pole uudiseks, et maailma elanikkond mitte ainult ei kasva üha kiiremas tempos, vaid ka vananeb. Hinnanguliselt on 2050. aastaks maailmas üle 60 aasta vanuseid inimesi kaks miljardit. Ning kuigi vananemine ei seostu tingimata kehva vaimse tervisega, suureneb elanikkonna üldise vananemisega seoses ka koormus vaimse tervise valdkonna teenustele.

Maailma vaimse tervise föderatsioon on seoses läheneva ülemaailmse vaimse tervise päevaga koostanud mahuka artiklite kogumiku, mis on leitav võrguaadressilt <http://www.wfmh.org/00WorldMentalHealthDay.htm>. Kelle inglise keele oskus hea, leiab sealt palju põnevat lugemist – kes pole veel ise eakas, omab vanavanemaid või vanemaid, ning kuna igavesti nooreks ei jää keegi, puudutab see teemavaldkond kõiki.

Kogumikus käsitletakse põhjalikult ja faktitihedalt kõiki olulisemaid vanemaealiste vaimse tervist puudutavaid teemasid: Dementsus, depressioon, sotsiaalne sekkumine ja perekonna roll eakate hoolekandes ning isikukeskne lähenemine, eakate lein, surmamõtted, Alzheimerihaigete hooldamine jpm. Antakse ülevaade eakatele suunatud vaimse tervise teenustest Taimaal, jagatakse soovitusi vaimse vormi säilitamiseks, ning unustatud pole ka hooldajaid, kellele on pühendatud eraldi, neljast artiklist koosnev peatükk, millest üks käsitleb eakaid hooldavatele pereliikmete enese eest hoolitsemist. Ennast aitamata on teisi aidata raske või lausa võimatu. Uuringutulemused on näidanud, et 46 – 59 % pereliikmete hooldajatest on kliinilises depressioonis. Põhiliste probleemidena tuuakse välja unevõlga, halbu toitumisharjumusi (ilmselt peetakse selle all silmas kasinat toidulauda ja ebaregulaarseid söögikordi), vähest liikumist (vanainimese istuli upitamine pole treening, vaid ristluude nihestamine ☹), võimaluse puudumist haigena voodisse jääda, raskusi ise vajadusel arsti juurde jõudmisel, sest selleks napib aega. Lisaks on pereliikmete hooldajatel suurem oht sõltuvushäirete tekkeks, kuna stressi leevendamiseks võidakse otsida lohutust alkoholist, tubakast, uimastitest või rahustitist. Kuna teema on väga aktuaalne ka Eestis, tasuks artikliga tutvuda (kogumikus lk.52, „Self-care for family caregivers“).

Ka need, kes ise veel noored ja vananemisele mõeldagi ei taha, leiaksid kogumikust väärt lugemist leheküljelt 27 (Healthy Ageing – Keeping Mentally Fit as You Age – Eluterve vananemine: vaimse vormi hoidmine vananedes). Vananemist ei pea kartma see, kes hoolitseb enda füüsilise ja vaimse tervise eest juba noorena. Kuidas siis vaimset vormi säilitada? Olulisemate punktidenä tuuakse artiklis välja füüsiline aktiivsus ja tervislik toiduvalik, et hoida vererõhk ja kolesteroolitase normi piires, ning vaimne aktiivsus: uute asjade õppimine, lugemine, kirjutamine, ristsõnade lahendamine, sõpradega suhtlemine. Kõlab tuttavalt ja lihtsalt? Seda see ongi, vähemalt teoorias. Liikumise juures ei peeta tähtsaks läbitud kilomeetrite arvu, vaid liikumise regulaarsust ja seda, et tegevus pakuks lõbu ja naudingut, mitte ei toimiks kohustusliku, hambad-ristis-rähklemisena. Sama kehtib ka toiduvaliku puhul, sest puu- ja juurviljad, täisteratooted, ning B-vitamiinide ja foolhappe küllased toiduained, mida artiklis soovitatakse, on oluliselt maitavamad kui kibedad arstirohud. Juua mõõdukalt või üldse mitte, mitte suitsetada, korralikult hambaid pesta – taas kord lihtsalt tõed. Kuid kas teadsid, et krooniline igemepõletik võib viia mitte ainult südamehaiguste, vaid ka Alzheimeri

tõveni? Üks vaimse tervise võtmeteguritest on sotsiaalne aktiivsus. Uuringute tulemused on tõestanud, et sugulaste, sõprade ja kogukondadega suhtlevatel inimestel avaldusid Alzheimeri tõve sümptomid tunduvalt hiljem (või üldse mitte) kui üksildastel inimestel.

Jagatakse ka häid soovitusi mälu arendamiseks ja säilitamiseks. Esimene reegel: Ära loodagi kõike meeles pidada! Kasuta märkmikke ja memosid. Meelespidamist soodustab kindel päevakava: kui oled harjunud teatud asju tegema kindlatel kellaaegadel, on oht neid unustada palju väiksem. Suuremal osal inimestest on nägemismälu parem kui kuulmismälu. Kui miski peab meelde jääma, kujutle seda vaimusilmas. Loo seoseid: seo uued ideed ja faktid tuttavatega. Keskendu. Millegi uue õppimisel väldi taustamüra ja teisi segavaid tegureid. Anna endale aega. Kui miski ei meenu praegu, võib see meenuda hiljem.

Vahvaid ajuteritüsmänge ja puslesid leiate veebilehelt [www.aarp.org/fun/puzzles](http://www.aarp.org/fun/puzzles)

Üks soovitus veel: Kui oled noor, mine 10.oktoobril külla oma vanavanematele, kui keskealine, siis vanematele, kui küpses vanuses, kutsu sõbrad kokku ning korralda üks maleturniir, bridžiõhtu, ühislaulmine või midagi muud, mis pakuks rõõmu hingele ja tegevust vaimule.