

# Eläköityminen ja alakuloisuus

Alli Pätynen, ehkäisevän päihdetyön kouluttaja  
FM Neurotiede  
FK Psykologia



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue  
Vanda och Kervo välfärdsområde

# Mielenterveyden käsi

Mielenterveyteen vaikuttavat monet erilaiset tekijät.

Jos yksikin osa-alue horjuu, voi se suoraan vaikuttaa mielenterveyteen.



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue  
Vanda och Kervo välfärdsområde

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

[Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista - MIELI ry](#)

# Mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt eläkeiässä

- Tyypillisintä on se, että mielialan vaihtelu on lievää ja väliaikaista. Isot elämänmuutokset voivat altistaa alakuloisuudelle.
  - Mielialahäiriö termi kattaa sekä masennuksen että kaksisuuntaisen mielialahäiriön.
  - Ahdistuneisuushäiriöt ovat voimakkaita, pitkäkestoisia ja toimintakykyä rajoittavia mielenterveyden häiriöitä.



# Mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt eläkeiässä

- Jos alakuloisuus pitkittyy, on tärkeää, ettei asian kanssa jää yksin.
- Suomessa yli 65-vuotiaista arviolta noin 13 % on käytössä depressiolääke. Tämä on hieman korkeampi kuin 25-64-vuotiaiden vastaava taso 10,2 % (Tilastokeskuksen aineisto).



# Mikä voi vaikuttaa mielialaan eläkkeelle siirryttäessä?

- Yhtäkkinen elämänmuutos monella eri elämän osa-alueella:



Rutiinit uusiksi



Merkitsevyyden ja identiteetin kysymykset



Sosiaalisen kanssakäymisen muutokset



Ajan vapautuminen muuhun



Mitkä asiat ovat yllättäneet eniten  
eläkkeelle jäämisessä tai eläkkeellä  
olemisessa?

# Päihteet eläkkeelle siirryttäessä

- Valtaosa suomalaisista käyttää jotain päihdettä, suurin osa alkoholia. Useimmilla käyttö on kohtuullista eikä haittoja ole odotettavissa.
- Alkoholinkäyttö saattaa lisääntyä eläkkeelle siirryttäessä. Työ ei samalla tavalla aseta juomiselle raameja.
- Uusissa ravitsemussuosituksissa linja kaiken alkoholinkäytön suhteen on tiukempi.
  - Suosituksissa on nyt ensimmäistä kertaa lisätty yli 75-vuotiaat niihin ryhmiin mukaan, joille alkoholinkäyttöä ei suositella ollenkaan.
  - Yhtenä perusteena tässä on alkoholin heikentävä vaikutus yleisimpiin lääkkeisiin, joita tässä ikäluokassa käytetään.



Minkä koette olleen paras ikä,  
jota olette eläneet?



# Ihmiset ovat onnellisimpia yli 60-vuotiaina



- Suomi maailman onnellisin maa YK:n sponsoroiman The World Happiness Report -tutkimuksen mukaan seisemättä vuotta peräkkäin.
- Ikäryhmäkohtaisessa vertailussa onnellisimpia ovat yli 60-vuotiaat suomalaiset.
- Psykologian tohtori Juho Strömmerin mukaan ihmiset ovat usein tyytyväisimpiä elämäänsä juuri siinä iässä, jota sillä hetkellä elävät.

**Table 2.2: Ranking of life evaluations by age group, 2021- 2023**

| Country | All Ages | The Young | Lower Middle | Upper Middle | The Old | Happiest | Least Happy |
|---------|----------|-----------|--------------|--------------|---------|----------|-------------|
| Finland | 1        | 7         | 1            | 1            | 2       | Old      | Young       |
| Denmark | 2        | 5         | 3            | 4            | 1       | Old      | Young       |
| Iceland | 3        | 4         | 4            | 2            | 5       | Young    | LowerMiddle |
| Sweden  | 4        | 18        | 8            | 3            | 4       | Old      | Young       |



# Vanheneminen vaivoineen etenee nyt hitaammin kuin ennen, kertoo tutkimus – ”Yllätyimme, miten suuria nämä parannukset olivat”

Elinolojen ja terveydenhoidon paraneminen näyttää vahvistaneen yli kuusikymppisten toimintakykyä, päättelee laajoihin aineistoihin perustuva kansainvälinen tutkimus.



## Nyky-yhteiskunta on pitkäikäinen

- Väestötieteilijöiden ennusteen mukaan 1970-luvulla syntyneistä 20 % elää 100-vuotiaiksi.
- Keski-ikä on käytännössä pidempi kuin aiemmin.
- Monta syytä taustalla



# Mikä ylläpitää hyvää terveyttä?

- Fyysisestä kunnosta huolehtiminen. Ei välttämättä tarkoita erityisesti hikiurheilua vaan arjen liikkumista, kuten kauppaan kävelyä tai puutarhan/parvekekasvien hoitamista.
- Niiden hermoratojen ylläpitämistä, jotka ovat jo vahvoina: omien vahvuuksien ja taitojen ylläpitämistä.
- Uusien asioiden opettelemista
- Monipuolinen ravinto
- Sosiaaliset suhteet
- Osallisuus ja merkityksellinen tekeminen
  - Yhteiskunnallinen vaikuttaminen
  - Omien arvojen mukaan eläminen
  - Harrastustoiminta
  - Luovuus



# Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen palveluita

- Seniorineuvonta: Tietoa ja ohjausta palveluista ja toiminnasta.
  - Puh. 09 4191 6000 (arkisin klo 9–15)
  - seniorineuvonta@vakehyva.fi
  - [www.maisa.fi](http://www.maisa.fi)
- Päihde- ja mielenterveyspalveluiden puhelinpalvelu: Mielenterveyteen sekä omaan tai läheisen päihteidenkäyttöön liittyvissä asioissa
  - Puh. 09 4191 1100 (ma-pe klo 8–15)
- Ajanvarauksettomat vastaanottoajat mielenterveys- ja päihdeasemailla klo 8-13.
  - Tikkurilan terveysasema, Kielotie 11 A
  - Martinlaakson terveysasema, Laajaniityntie 3
  - Keravan terveysasema, Metsolantie 2



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue  
Vanda och Kervo välfärdsområde

# tiltti

Tietoa & tukea  
pelaamisen hallintaan

Tiltti tarjoaa tietoa ja tukea rahapelaamisesta aiheutuviin haittoihin ja rahapeliongelmista toipumiseen. Toiminnan ydintä ovat matalan kynnyksen neuvonta, vertaistuki ja kaikille avoin vertaisryhmätoiminta.

[Tieto- ja tukipiste Tiltti](#)



A-killat ovat rekisteröityjä, itsenäisiä yhdistyksiä, jotka tuottavat paikkakunnallaan päihdetoipujille vertaistukea ja päihdeetöntä toimintaa. Toimintaan voivat osallistua kaikki päihdetoipijat, heidän läheisensä sekä toipumisen edistämisestä kiinnostuneet.

[Raittiutta tukien – Vantaan A-killat](#)



Suvanto ry on valtakunnallisesti toimiva järjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on ikääntyneisiin kohdistuvan väkivallan, kaltoinkohtelun ja hyväksikäytön ehkäiseminen. Suvanto ry auttaa väkivallan ja kaltoinkohtelun kaikkia osapuolia. [Turvallisen vanhuuden puolesta – Suvanto ry](#)



Marjatta-Säätiön Havurasti tarjoaa juttuseuraa, yhdessäoloa sekä tukea mielenterveyden ja päihdeidenkäytön hallintaan ikääntyville. Toiminnassa yhdistyy yhteisöllinen ryhmätoiminta ja yksilöllinen tuki.

[Havurasti | Marjatta-Säätiö](#)



Hyvät Tuulet ry on yhdistys, joka kuuluu Mielenterveyden keskusliittoon. Yhdistys järjestää monipuolisesti erilaisia ryhmiä, retkiä ja vertaistukea hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseen.

[Hyvät Tuulet ry](#)



Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry on omaishoitajien tuki- ja edunvalvontajärjestö. He auttavat Helsingissä sekä Vantaa ja Keravan hyvinvointialueella. Pääkaupunkiseudun omaishoitajat tukevat omaishoitajien jaksamista ja tarjoavat ohjausta ja neuvontaa, ryhmätoimintaa, koulutusta ja



Hyvän arjen rakentajat-ohjelman etsivä vanhustyö on suunnattu yli 65-vuotiaille haavoittuvassa asemassa oleville ikääntyneille, jotka kokevat yksinäisyyttä tai joilla on yksilöllisen tuen tarvetta. Ohjelmassa tehdään tiivistä yhteistyötä hyvinvointialueen vanhuspalveluiden kanssa.

[Etsivä vanhustyö - Diakonissalaitos](#)

# Vertaistukea järjestöiltä

- Ystäväpiiritoiminta: [Ystäväpiiri-ryhmät – tavoitteena yksinäisyyden lievittyminen ja ystävystyminen](#)
  - Vantaa, Koivukylän asukastila
  - Hakopolku 201360 Vantaa
  - **Lisätietoja:** Ryhmä alkaa 13.2.2025 ja kokoontuu torstaisin klo 13-15.00.  
Tiedustelut ja ilmoittautumiset ryhmään ohjaajille:  
Karoliina Vesilahti, 050 4302125  
Johanna Lehti-Salo, 050 4357475.  
Toteuttaja: Diakonissalaitos
- HelsinkiMission ryhmätoiminta: [Virkistysryhmät — HelsinkiMissio](#)
- Vertaistukiryhmä leskeksi jääneille: [Sopeutumista tukevat kurssit leskille | Eläkeliitto](#)
- Vertaisryhmät läheisensä menettäneille, Helsinki: [Toivon polulla® -vertaistukiryhmät läheisensä menettäneille - MIELI ry](#)
- Suvanto ry, fyysistä, henkistä tai taloudellista väkivaltaa tai turvattomuutta kokeneille.  
Ryhmät ja muu tuki: [Vertaistuen ryhmät – Suvanto ry](#)



# Yksilöapua järjestöiltä

- [HelsinkiMission aamukorva](#): senioreille suunnattu puhelinpalvelu, josta saat luotettavan kuulijan ja keskustelukumppanin aamun varhaisina tunteina. Aamukorva, puh. 09 2312 0210, kuuntelee joka aamu klo 6–8.
- [Suvantolinja](#): Yksilöapua kaltoinkohtelu- ja väkivaltatilanteissa, puh. 0800 06776, ma klo 12-15 ja ke 10-13



# Monipuolista toimintaa

- [Vantaan tapahtumakalenteri](#)
- Vapaaehtoiseksi lasten ja nuorten lukutaidon ja sanavaraston kasvattamiseen: [MLL- lukumummit ja –vaarit](#)
- Juttuseuraa ja yhdessäoloa: [Havurasti | Marjatta-Säätiö](#)
- Sivusto, johon on koostettu laajasti erilaisia palveluita, toimijoita ja tekemistä: [Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)
  - [Voi hyvin eläkkeellä | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](#)





# Huoli-ilmoitusten tekeminen Vantaalla ja Keravalla

- Huoli-ilmoitus on ilmoitus iäkkään henkilön palveluntarpeesta. Ilmoitus tehdään:
  - kun herää huoli iäkkään henkilön hyvinvoinnista, terveydestä tai turvallisuudesta
  - jotta henkilö saa tarvitsemaansa apua ja tukea myös silloin, kun ei sitä itse välttämättä osaa tai ymmärrä pyytää Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa iäkkään henkilön tilanteesta huolestunut henkilö. Ilmoitus on mahdollista tehdä nimettömänä.
- Voit tehdä huoli-ilmoituksen seniorineuvontaan:
  - sähköisesti [Maisa-asiakasportaal](#)in kautta
  - soittamalla seniorineuvontaan arkisin 9-15 puh. 09 4191 6000
  - sähköpostitse [seniorineuvonta@vakehyva.fi](mailto:seniorineuvonta@vakehyva.fi).
- Kiireellisissä, henkeä ja terveyttä uhkaavissa tilanteissa, ole yhteydessä hätäkeskuksen numeroon 112.



# Kiitos!



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue  
Vanda och Kervo välfärdsområde

# Lähteet

- Evans, I. E. M., Llewellyn, D. J., Matthews, F. E., Woods, R. T., Brayne, C., & Clare, L. (2018). Social isolation, cognitive reserve, and cognition in older people with depression and anxiety. *Aging & Mental Health*, 23(12), 1691–1700. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1506742>
- Gray, V., Douglas, K. M., & Porter, R. J. (2021). Emotion processing in depression and anxiety disorders in older adults: systematic review. *BJPsych Open*, 7(1), 1-7. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.143>
- Hämmerer, D., Callaghan, M.F., Hopkins, A., Kosciessa, J., Betts, M., Cardenas-Blanco, A., Kanowski, M., Weiskopf, N., Dayan, P., Dolan, R.J., & Düzel, E. (2018). Locus coeruleus integrity in old age is selectively related to memories linked with salient negative events, *PNAS*, 115(9), 2228-2233. <https://doi.org/10.1073/pnas.1712268115>
- Mehu, M., & Scherer, K. R. (2015). The Appraisal Bias Model of Cognitive Vulnerability to Depression. *Emotion Review*, 7(3), 272–279. <https://doi.org/10.1177/1754073915575406>
- THL. (2025, tammikuu 8). Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 65 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä väestöstä. Retrieved from <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s070BwA=&region=s07MBAA=&year=sy5zsTbS0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202407081245>
- THL (2025b, tammikuu 8). Mielialahäiriöt. Retrieved from <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/mielialahairiot>
- Williams, A. D. & Moulds, M. L. (2008). Negative appraisals and cognitive avoidance of intrusive memories in depression: a replication and extension. *Depression and Anxiety*, 25(7), 26–33. <https://doi.org/10.1002/da.20409>
- Podcast: Normaalinouma - kausi 2: #008 - Haastattelu: Ikääntynyt ja vanhuus

