



Ikäihmisten elämänlaatu ja toimintamahdollisuudet

(c) PROMEQ 2017

Kati Närhi, Sirpa Kannasoja ja Mari Kivitalo, JYU
Sari Rissanen, Elisa Tiilikainen, Hanna Ristolainen,
Tuula Joro ja Anneli Hujala, UEF

Osahankkeen tavoite ja toteutus

- Tavoite
 - Löytää vaikuttavia keinoja vähentää hyvinvointi- ja terveyseroja ikääntyvän väestön keskuudessa
 - Kehittää yhdessä ikäihmisten ja paikallisten ikäihmisten palveluissa työskentelevien kanssa toimintamalli, jolla on mahdollista tukea ja vahvistaa ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua
- Toteutus
 - Suunniteltu osallistavan ryhmämuotoisen palveluohjauksen toimintamalli (interventio)
 - Tuotetaan ja toteutetaan interventio Eksoten, Siun soten, Kuopion ja Jyväskylän alueilla
 - Tutkitaan intervention mahdollisia vaikutuksia terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun osa-alueilla

(c) PROMEQ 2017

Interventio

- Yhteensä 24 ryhmää
- Ryhmissä 7–9 ikäihmistä
- Ryhmissä tehdään yhdessä ikäihmisten omien tavoitteiden ja toiveiden mukaista toimintaa
- Ryhmissä mukana tutkijan lisäksi palveluohjaaja
- Tavoitteena
 - edistää ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä
 - vastata ikäihmisten tiedon tarpeisiin
 - kehittää palveluohjaajien kanssa palveluohjauksellista työorientaatiota (yksilöistä yhteisöihin)

Kutsu osallistua tutkimukseen

- Vähintään 65-vuotias
- Kokoaikaeläkkeellä
- Yksin asuva
- On kokenut vähintään yhdellä terveyden tai hyvinvoinnin osa-alueella puutteita (esim. yksinäisyyttä, turvattomuutta, kroonista kipua tai tarvitsee apua arjessaan)
- On ollut yhteydessä vähintään kahdesti sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstöön (esim. lääkäri, hoitaja, sosiaalityöntekijä, palveluohjaaja) viimeisten kuuden kuukauden aikana
- Pystyy osallistumaan suomen kielellä toteutettavaan ryhmätoimintaan

Lisäksi: Ilmoittautumisen aikana on varmistettu, että henkilöllä ei ole vakavia muistiongelmia.

Osallistujien taustatiedot

	Miehet (n=66) %	Naiset (n=326) %	Yhteensä (N=392) %
Ikä			
<74	46,8	40,3	41,4
75–84	17,7	42,5	38,4
85–99	35,5	17,2	20,3
Koulutus			
Perusaste	24,2	33,1	31,6
Toinen aste	53,0	45,7	46,9
Korkea-aste	22,7	21,2	21,4
Tulot			
< 10000 e	10,6	7,4	8,2
10001–15000 e	15,2	22,1	21,6
15001–25000 e	30,3	42,3	41,7
25000–35000 e	24,2	15,6	17,7
> 35001 e	18,2	8,9	10,8

(c) PROMEQ 2017

Osallistujista tarkemmin

- Kokonaisuudessaan tutkimukseen osallistujat elävät kesellä haavoittavia elämäntilanteita
 - Asuvat yksin
 - Ilmaisevat hyvinvoinnin tai terveyden osa-alueilla olevia puutteita, vajeita, haittoja tms.
 - Aineistossa on
 - yli kolminkertainen määrä toimeentulotukea saavia verrattuna samanikäiseen yksin asuvaan väestöön (v. 2016: 1,6 % / aineisto: 5,2 %)
 - puolet vähemmän elämänlaatunsa vähintään hyväksi kokevia verrattuna samanikäiseen väestöön (v. 2016: 51,7 % / aineisto: 25,0 %)
 - yli kolme kertaa enemmän usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevia kuin samanikäisessä väestössä (v. 2016: 9,1 / aineisto: 31,1 %)
- Huomioitavaa: aineistossa on 1,4 kertaa enemmän aktiivisesti järjestötoimintaan osallistuvia kuin samanikäisessä väestössä (v. 2016: 26,5 % / aineisto: 38,1 %)

YKSIN ASUVIEN IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYS

(c) PROMEQ 2017

Elämänlaatu ja yksinäisyys

	Miehet (n=63–64)	Naiset (n=322–326)	Yhteensä (N=385–390)
Elämänlaatu (asteikko 0–100)			
- Fyysinen	58,5	57,7	57,8
- Psyykinen	60,2	59,6	59,7
- Sosiaalinen**	55,7	63,8	62,5
- Ympäristö	66,4	63,1	63,6
Yksinäisyys (UCLA: asteikko 1–4)	2,1	2,0	2,0
Itse arvioitu yksinäisyys** (1–5)	3,3	2,9	3,0
Yksinäisyys ongelmana (1–5)	2,9	2,6	2,6

Yksinäisyys-mittareiden korrelaatiot: .592***–.794***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Osallisuus ja yksinäisyys

- Mitä aktiivisemmin ja useampaan järjestö- yhdistys-, kerho- tai muuhun toimintaan osallistuu, sitä vähemmän yksinäinen on.
- Uuden liikuntaharrastuksen aloittamisesta sekä erilaisesta järjestö-, yhdistys-, kerhotoimintaan osallistumisesta kiinnostuneet, jotka eivät vastaushetkellä osallistuneet kyseisiin toimintoihin, olivat yksinäisempiä kuin muut.
 - Halu löytää uusia aktiviteetteja indikoi yksinäisyydestä, josta on toive irrottautua
 - Luotava matalan kynnyksen mahdollisuuksia osallistua erilaisiin toimintoihin

Lähisuhteet ja yksinäisyys

- Yksinäisyyttä kokevat tapaavat ei yksinäisiin verrattuna sukulaisiaan, ystäviään ja naapureitaan huomattavasti harvemmin kuin haluaisivat.
- Eniten yksinäisyyttä vähentävät:
 1. Ystävät
 2. Naapurit
 3. Sukulaiset
- Luotava mahdollisuuksia tavata ystäviä ja sukulaisia.
- Huomioitava naapureiden merkitys voimavarana yksinäisyyden vähentämisen keinoissa

(c) PROMEQ 2017

Taloudellinen tilanne ja yksinäisyys

- Sitä yksinäisempi,
 - mitä matalampi tulotaso
 - jos lainoja ulosotossa tai ne ovat huomattava rasitus
 - jos menojen kattaminen tuloilla hankalaa
 - jos hakenut ruoka-apua leipäjonosta tai läheisiltä
 - jos hakenut toimeentulotukea
 - jos jättänyt rahan puutteen vuoksi osallistumatta ystävien tapaamisiin, harrastuksiin tai muuhun vapaa-ajan toimintaan
- Ikäihmisten taloudellinen tilanne on turvattava
- Luotava edullisia ja ilmaisia vapaa-ajan toimintoja

Yhteiskunnallinen ilmapiiri

Sitä yksinäisempi,

- mitä vähemmän luottaa instituutioihin, erityisesti oikeuslaitokseen ja kunnan päätöksentekoon
- mitä vahvempi tunne arvostuksen puutteesta ja halveksunnasta omaan elämäntilanteeseen liittyen
- mitä enemmän kokee syrjintää, erityisesti ikään liittyen

→ Yhteiskunnassa on tuettava luottamuksellisen, arvostavan ja tasa-arvoisen ilmapiirin rakentamista.

Elämänlaatu ja yksinäisyys

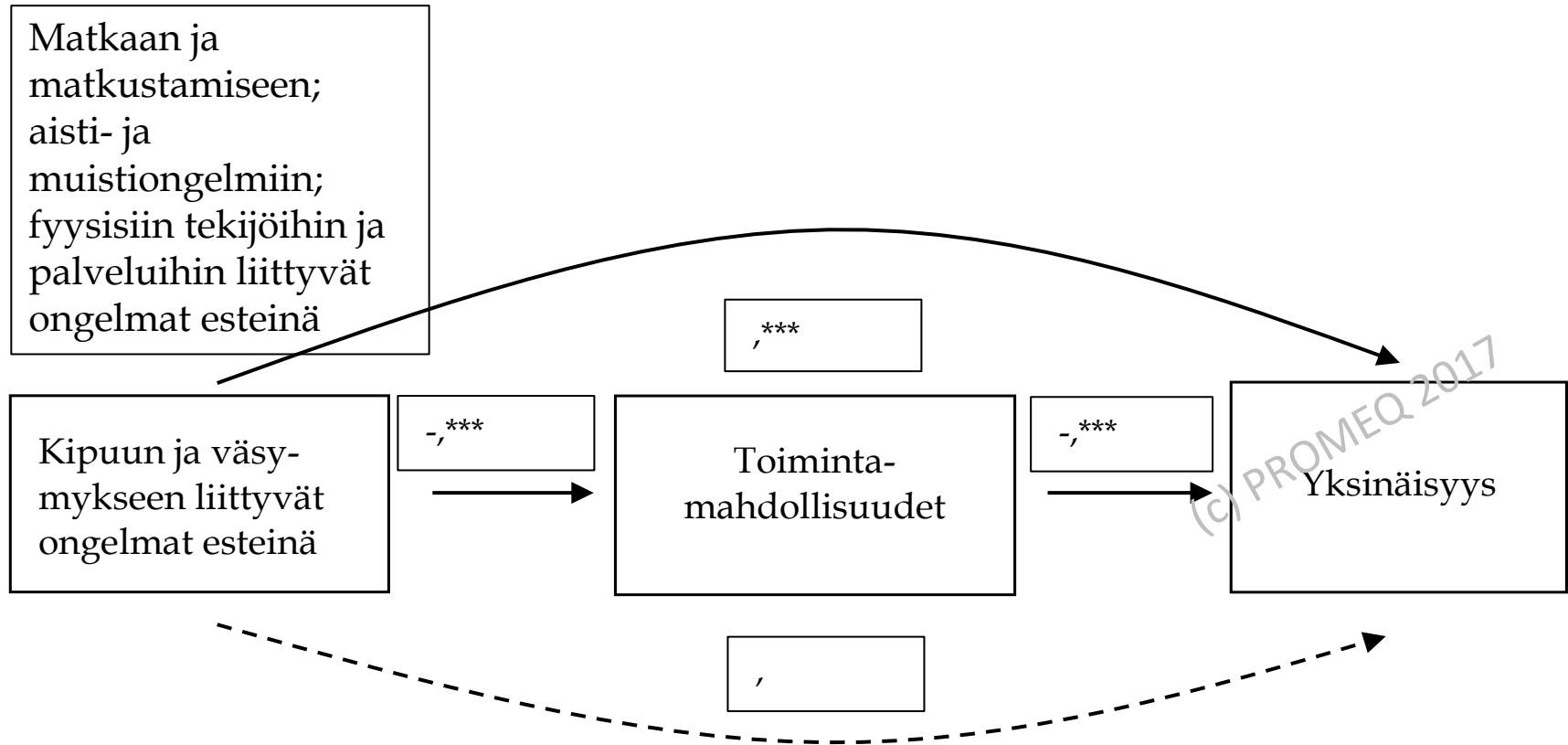
- Yksinäisyyttä selittävät psyykinen, sosiaalinen ja ympäristöön liittyvä elämänlaatu, mutta ei niinkään fyysinen elämänlaatu.
- Panostamalla psyykkiseen, sosiaaliseen ja ympäristöön liittyvään elämänlaatuun saadaan kompensoitua yksilön fyysiseen elämänlaatuun liittyvien tekijöiden (esimerkiksi heikon liikuntakyvyn) vaikutusta yksinäisyyteen.

© PROMEQ 2017

Toiminnan esteet, toimintamahdollisuudet ja yksinäisyys

- Matkaan ja matkustamiseen liittyvät ongelmat esteinä
- Aisti- ja muistiongelmat esteinä
- Kipuun ja väsymykseen liittyvät ongelmat esteinä
- Fyysisiin tekijöihin ja palveluihin liittyvät ongelmat esteinä
- Psykososiaaliset ongelmat esteinä
- Tiedon puutteeseen liittyvät ongelmat esteinä
- Yksilön toimintamahdollisuudet elää, tavoitella ja saavuttaa erilaisia asioista elämässään

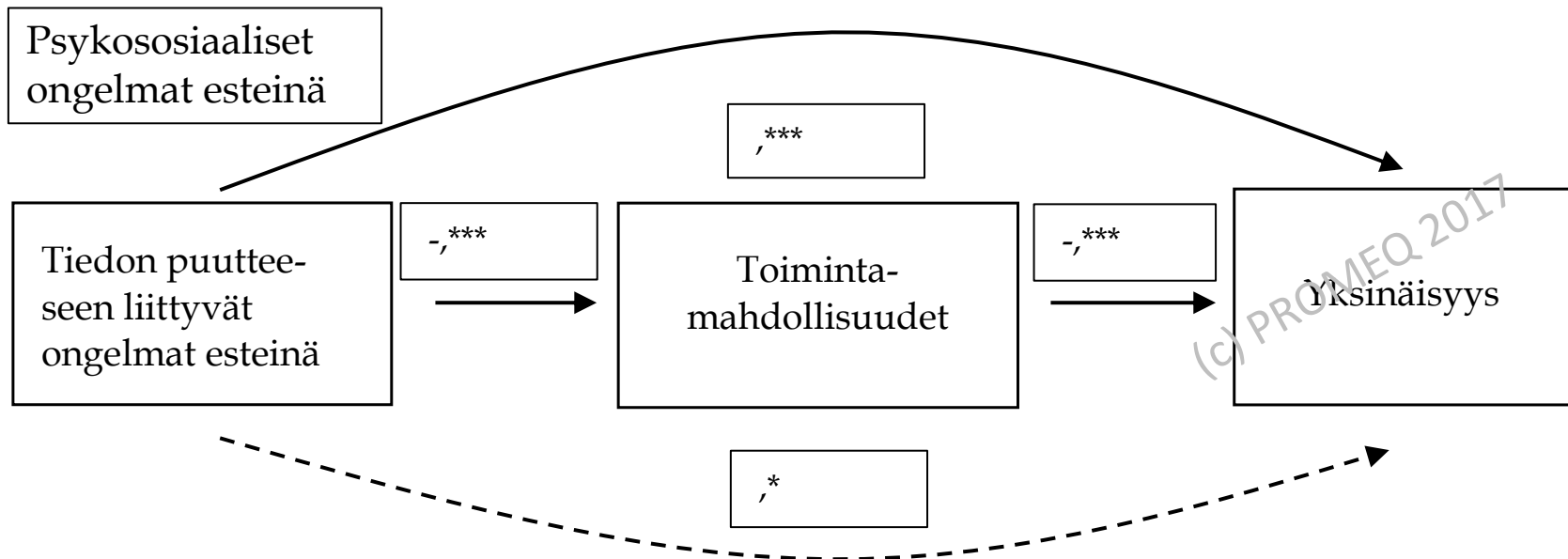
Toimintamahdollisuudet mediaattorina



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

KUVIO 1. Yksinäisyyden mediaattorimalli, $R = ,347$; $n = 387$

Toimintamahdollisuudet mediaattorina



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

KUVIO 2. Yksinäisyyden mediaattorimalli, $R = .362$; $n = 382$

Johtopäätökset

(c) PROMEQ 2017

Yksinäisyyden lieventämisessä huomioitava

Yksilötaso

Yhteisötaso

Yhteiskuntataso

toimintamahdollisuuksien merkitys

yhteiskunnallinen ilmapiiri

taloudelliset tekijät

osallisuuden mahdollisuudet

lähisuhteiden merkitys

Esteettömyys, julkinen liikenne, matalan kynnyksen palvelut,
edulliset ja ilmaiset harrasteet ja kohtaamispaikat,
kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen,
tarvitsemansa tiedon saaminen





Kiitos!

(c) PROMEQ 2017

Yhteydenotot:

Professori Kati Närhi, kati.narhi@jyu.fi

Yliopistotutkija Sirpa Kannasoja, sirpa.kannasoja@jyu.fi