

# IKÄIHMISTEN YKSINÄISYYTTÄ VOI VÄHENTÄÄ – PALVELUOHJAUksen KÄYTÄNTÖJÄ UUDISTETTAVA

Ikäihmisten palveluohjaus on keskeisessä osassa sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamisessa. Miten kehittää palveluohjausta entistä asiakaslähtöisempään suuntaan? Ja vastata samalla yksinäisyyteen, joka on merkittävä hyvinvointia ja terveyttä heikentävä tekijä?

Yksi kustannustehokas ratkaisu tähän on [PROMEQ-hankkeessa](#) tutkittu ikääntyneille suunnattu osallistava ryhmämuotoinen palveluohjaus.

## Yhteiskunnallisesti vaikuttavaa ongelmien ennaltaehkäisyä

Yksinäisyyden vähentämiseksi tarvitaan toimintamalleja, joilla tavoitetaan niitä ikäihmisiä, jotka jäävät olemassa olevan tuen ja palveluiden ulkopuolelle. Kolmas sektori on pitkään hoitanut merkittävän osan tästä työstä. Toimenpiteitä tarvitaan kuitenkin myös osana julkisia sosiaali- ja terveystalveluja, joiden on kannettava vastuunsa ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Vuonna 2018 suomalaisen yhteiskunnan eriarvoisuutta käsitellyt työryhmä nosti [raportissaan](#) yhdeksi eriarvoisuutta torjuvaksi toimenpiteeksi yksinäisyyden vähentämisen. Kuitenkin vähän on tiedetty siitä, mitä yksinäisyyden vähentämiseksi voidaan konkreettisesti tehdä.

- Yksinäisyyden tiedetään heikentävän ikäihmisten elämänlaatua ja lisäävän mm. päivityksellisten terveyspalvelujen käyttöä
- Yksinäisyyden riskiä lisäävät erilaiset elinympäristön esteet, vähäiset aineelliset resurssit ja palveluiden saavutettavuuteen liittyvät ongelmat
- Yksinäisyyden vähentämiseksi tarvitaan kokonaisvaltaisia toimintamalleja, joilla voidaan tukea ikääntyneen osallisuutta ja pääsyä jo olemassa oleviin palveluihin
- *Osallistava ryhmämuotoinen palveluohjaus on tutkitusti kustannusvaikuttava keino vähentää iäkkäiden yksinäisyyttä sekä tukea heidän sosiaalista hyvinvointiaan*
- Toimintamallin vaikutuksia tutkittiin vertailemalla ryhmissä mukana olevia ikäihmisiin, jotka eivät osallistuneet ryhmämuotoiseen palveluohjaukseen



Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Tutkimusta rahoittaa  
Suomen Akatemian Strategisen  
tutkimuksen neuvosto.

Lisätietoa: [www.promeq.fi](http://www.promeq.fi)

## Osallistava ryhmämuotoinen palveluohjaus osaksi ikääntyneiden palveluja

Perinteisesti ikäihmisten palveluohjaus on keskittynyt työntekijän ja ikääntyneen asiakkaan väliin keskusteluihin, joissa painottuu yksilökohtaisten tarpeiden arvioiminen sekä palveluiden ja tuen koordinoiminen kotona asumisen tukemiseksi. Palveluohjaus voi kuitenkin olla myös vahvasti ikäihmisiä osallistavaa, pienryhmissä tapahtuvaa ja ennaltaehkäisevää, jolloin tuetaan kokonaisvaltaisesti ikääntyneen elämänlaatua.

Tutkimuksemme osoittaa, että osallistavalla ryhmämuotoisella palveluohjauksella voidaan lisätä yksin asuvien ikäihmisten luottamusta toisiin ihmisiin ja instituutioihin sekä samalla vähentää yksinäisyyttä. Toiminnan myötä ikäihmiset voimaantuvat, kokevat enemmän osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia. Samalla voidaan lisätä työntekijöiden ja terveystieteiden palvelujärjestelmän ymmärrystä ikäihmisten sosiaalisen tuen tarpeista. Näin uudistuva palveluohjaus on keino muuttaa ikääntyneiden palveluita kokonaisvaltaisemmiksi.

Osallistavassa ryhmämuotoisessa palveluohjauksessa ikäihmiset kohtaavat toisiaan ryhmän heidän itsensä esiin tuomien tiedontarpeiden ympärillä. Ryhmän toiminnan organisoijana ja mahdollistajana toimivat palveluohjaajat. Tapaamisia järjestetään esimerkiksi kerran kuukaudessa puolen vuoden ajan. Tapaamisten sisällöiksi muodostuu keskustelun ja tiedon välittämisen lisäksi yhdessä tekeminen. Näin toiminnassa yhdistyy sekä asiantuntija-apu että vertaistuki. Toimintamalli on kuvattu tarkemmin [täällä](#).

## Ikäihmiset kaipaavat kotoa pois ja osaksi yhteiskuntaa

Tutkimukseemme osallistuneet ikäihmiset kaipasivat mahdollisuutta päästä kotoa muiden ihmisten seuraan ja tukea alati muuttuvassa palvelujärjestelmässä navigoimiseen. Palveluissa he toivoivat tulevansa kohdatuiksi yksilöinä yksilöllisine avun ja tuen tarpeineen. Yksinäisyys kosketti muun muassa ikäihmisiä, joiden oli vaikea lähteä kotoa ja etsiä muiden ihmisten seuraan. Esteinä olivat etenkin heikko terveydentila, kulkemiseen liittyvät ongelmat sekä vähäiset taloudelliset resurssit. Lisäksi esteinä olivat tiedon puute tarjolla olevista mahdollisuuksista sekä alakuloisuus ja sosiaalisten tilanteiden jännittäminen.

[Osallistavaan ryhmämuotoiseen palveluohjaukseen](#) osallistuminen edesauttoi uusiin ihmisiin tutustumista ja kannusti mukaan erilaisiin toimintoihin. Ryhmän tarjoama vertaistuki koettiin tärkeäksi, ja ryhmässä käyty keskustelut auttoivat osallistujia ymmärtämään myös omia kokemuksiaan paremmin. Lisäksi he saivat tietoa saatavilla olevista palveluista ja harrastusmahdollisuuksista sekä konkreettisia vinkkejä terveellisiin elintapoihin ja arjessa pärjäämiseen. Toimin-

taan osallistuminen koettiin voimaannuttavaksi ja tulevaisuuden uskoa vahvistavaksi. Ryhmäta-  
paamiset toivat vaihtelua tavanomaiseen arkeen, ja rohkaisivat ikäihmisiä kodin ulkopuoliseen  
toimintaan. Osallistujat kertoivat, ettei samoja asioita olisi tullut tehtyä yksin. Ryhmätoiminta  
vähensi etenkin elämänlaatunsa heikoksi kokevien ikäihmisten yksinäisyyttä, ja vahvisti heidän  
luottamustaan viranomaisiin ja julkisiin instituutioihin. Myös elämänlaatunsa hyväksi kokevien  
ikäihmisten keskuudessa luottamus toisiin ihmisiin ja kunnan päätöksentekoon vahvistuivat.

## Uudenlaista palveluohjausta yksinäisyyden vähentämiseksi

Osallistavan ryhmämuotoisen palveluohjauksen myötä palveluohjaajien työorientaatiossa ta-  
pahtui muutoksia. Palveluohjaajien tietoisuus ikäihmisten sosiaalisen tuen tarpeista ja keinoista  
vastata niihin lisääntyi, ja painottuminen yksipuolisesti fyysiseen toimintakykyyn ylläpitämi-  
seen vähentyi. Myös heidän tietoisuutensa erilaisista palveluista lisääntyi, ja he kokivat voi-  
vansa hyödyntää tätä tietoa osana päivittäistä työtään esimerkiksi tukemalla ikäihmisten pää-  
syä kolmannen sektorin tarjoamaan toimintaan. Ryhmämuotoisessa palveluohjauksessa vuoro-  
vaikutus työntekijän ja ikäihmisen välillä oli myös tasavertaisempaa kuin perinteisessä kahden-  
keskisessä ohjauksessa. Ryhmässä toteutunut keskusteleva ja vastavuoroinen ohjausote antoi  
palveluohjaajille uusia näkökulmia ohjauksen toteuttamiseen myös yksilöllisessä asiakastyössä.

Osallistuvaa ryhmämuotoista palveluohjausta voidaan toteuttaa osana julkisia sosiaali- ja ter-  
veyspalveluja yhteistyössä esimerkiksi kolmannen sektorin toimijoiden ja oppilaitosten kanssa.  
Mallin mukaisesti ikäihmisiä kutsutaan mukaan erilaisia väyliä pitkin. Esimerkiksi sosiaali- ja ter-  
veydenhuollon työntekijöiden on mahdollista ohjata ikäihmiset mukaan toimintaan. Ryhmiin  
voi tulla myös esimerkiksi lehti-ilmoitusten, omaisten huolen tai etsivän vanhustyön kautta.

### Lisätietoja:

Tutkijatohtori Elisa Tiilikainen, Itä-Suomen yliopisto  
[elisa.tiilikainen@uef.fi](mailto:elisa.tiilikainen@uef.fi), +358504134680

Yliopistotutkija Sirpa Kannasoja, Jyväskylän yliopisto  
[sirpa.kannasoja@juu.fi](mailto:sirpa.kannasoja@juu.fi), +358408054228

Väitöskirjatutkija Hanna Ristolainen, Itä-Suomen yliopisto  
[hanna.ristolainen@uef.fi](mailto:hanna.ristolainen@uef.fi), +358504390671



Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

## Tutkimuksen julkaisuja ja esityksiä

Sirpa Kannasoja ym. 2018. [Parempaa elämänlaatua osallistavalla otteella – kokemuksia PROMEQ-hankkeesta](#). Gerontologia 32(2): 14–151.

Elisa Tiilikainen ym. 2019. “They’re always in a hurry” – older people’s perceptions of access and recognition in health and social care services. Hyväksytty julkaistavaksi [Health and Social Care in the Community](#) -lehdessä.

Sirpa Kannasoja ym. 2018. [Ikäihmisten keskuudessa toteutettu palveluohjauksellinen interventio ja sen hyvinvointivaikutukset](#). Esitys PROMEQ-hankkeen alueellisessa seminaarissa Jyväskylässä 13.11.2018.

Hanna Ristolainen ym. 2018. [Ryhmämuotoinen palveluohjaus ikäihmisten interventiona](#). Esitys Vaikuttavuuden tutkimuksen päivillä Kuopiossa 4.12.2018.

## Muu kirjallisuus

Elisa Tiilikainen 2019. [Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku](#). Helsinki: Gaudeamus.

Gerard Molloy ym. 2010. [Loneliness and emergency and planned hospitalizations in a community sample of older adults](#). Journal of the American Geriatrics Society, 58(8): 1538–1541.

Juho Saari (toim.) 2016. [Yksinäisten Suomi](#). Helsinki: Gaudeamus.

Kate Joplin ym. 2015. [Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life](#). Age UK: London.

Pia Vähäkangas ym. 2017. [Ikäihmisten palveluntarve ja palveluihin ohjautuminen. RAI-tunnuslukuja hyödyntäen](#). Raportti 13/2017. Tampere: THL.

## Näin tutkimus tehtiin

Tutkimus toteutettiin kolmessa vaiheessa, joista ensimmäisessä selvitettiin yksin asuvien ikäihmisten (N=19) tuen tarpeita ja elämäntilanteisiin liittyviä haasteita ryhmähaastatteluiden avulla. Toisessa vaiheessa tutkimukseen kutsuttiin mukaan yksin asuvia ja hyvinvoinnissaan puutteita kokevia ikäihmisiä, joiden hyvinvointia, terveyttä ja elämäntilannetta kartoitettiin kyselylomakkein (N=392). Kolmannessa vaiheessa toteutettiin osallistavan ryhmämuotoisen palveluohjauksen interventio, jonka vaikutuksia tutkittiin satunnaistetulla kontrolloidulla kokeella.

Interventio toteutettiin kuudella paikkakunnalla Eksoten, Siun soten, Kuopion ja Jyväskylän alueilla. Interventioyrymiä oli yhteensä 24 ja niissä kaiken kaikkiaan 185 osallistujaa. Kontrolliryhmässä oli mukana 207 osallistujaa. Lisäksi interventioon osallistui 13 palveluohjaajaa. Interventio sisälsi viisi kahden tunnin mittaista ryhmätapaamista, joita mentoroivat palveluohjaaja ja tutkija. Ryhmätoiminnan sisällöt suunniteltiin yhdessä ryhmäläisten kanssa. Toiminta rakentui sosiaalisen ja tiedollisen tuen sekä yhteisen tekemisen ympärille sisältäen muun muassa kulttuuria, liikuntaa, keskusteluja sekä tietoa terveyden edistämisestä, palveluista, tapahtumista ja sote-uudistuksesta.

Tutkimusaineistoa kerättiin sekä kyselylomakkein että haastatteluin. Kyselylomakkein toteutettujen alku- ja loppumittausten lisäksi koeryhmäläisten parissa toteutettiin loppuhaastattelut. Lisäksi interventioon osallistuneet täyttivät kyselyn, jossa arvioivat jälkikäteen intervention vaikutuksia. Palveluohjaajat haastateltiin ennen ryhmätoiminnan alkamista, sen keskivaiheilla ja toiminnan päätyttyä. Lisäksi palveluohjaajat ja tutkijat kirjoittivat päiväkirjoja ryhmätapaamisissa tekemistään havainnoista.