



Asuminen, toimintakyky ja elämänlaatu

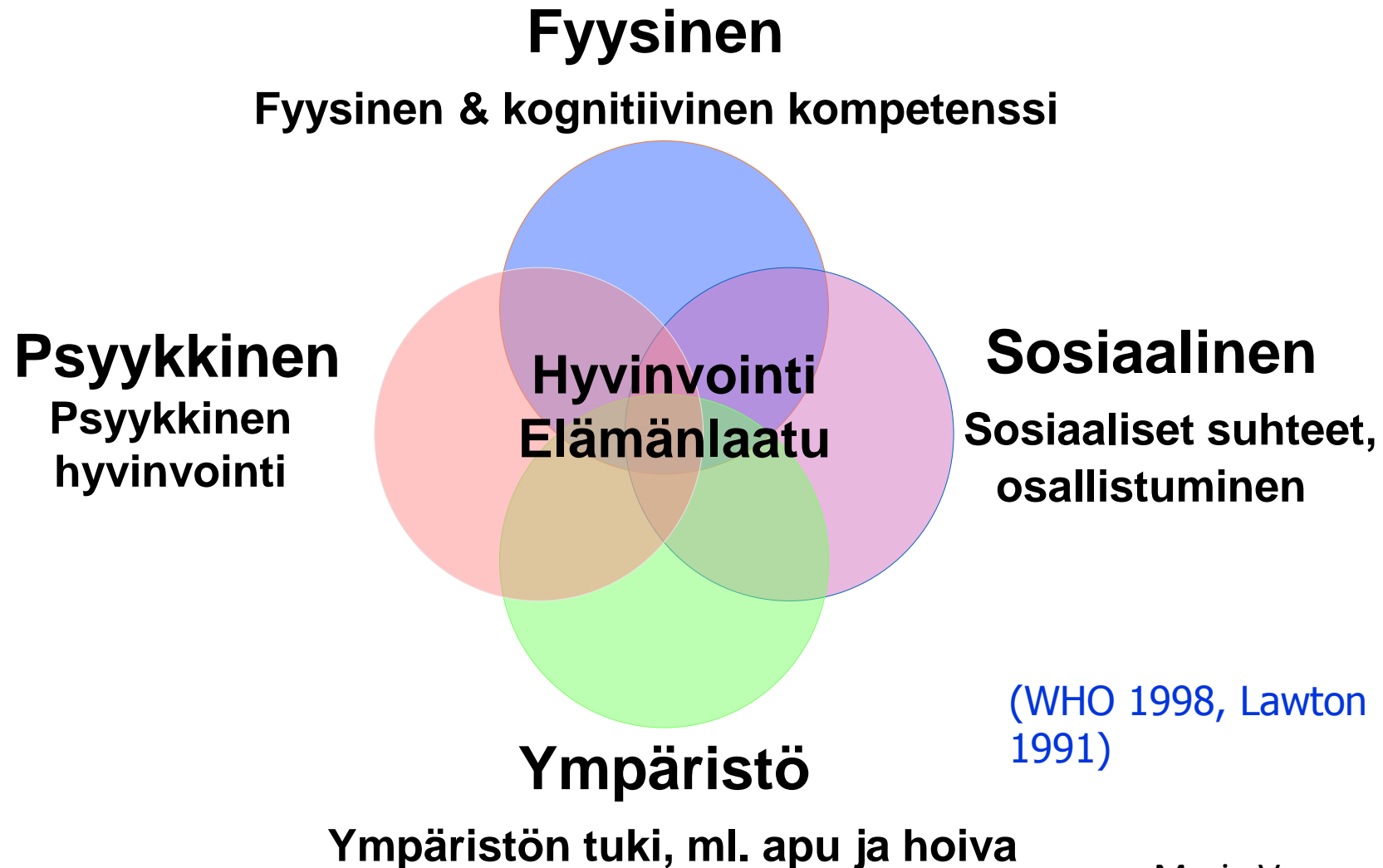
Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelman 2013-2017 päätösjuhla
Helsinki 24.11.2017

Professori Marja Vaarama, Itä-Suomen yliopisto
marja.vaarama@uef.fi

Ympäristön merkitys iäkkäänä

- Rubinstein (1989)
 - Kodin merkitys – oman **ympäristönsä aktiivinen hallinta** on keskeinen hyvinvoinnin lähde ikääntyneillä, erityisesti yksinasuvilla ja haurailta vanhuksilla
 - Kodin sosiaalinen, henkilökohtainen ja ruumiillinen **merkitys**
 - **Kuuluminen** johonkin paikkaan tärkeä voimavara
- Lawton (1983, 1999)
 - Moniulotteinen hyvän elämän malli, yksilön kykyjen ja ympäristön välinen sopusointu
 - Ympäristö käsittää niin **fyysisen, sosiaalisen, psyykkisen, emotionaalisen ympäristön kuin ympäristön tarjoaman tuen ja palvelutkin**
 - Turvallisuus, saavutettavuus, orientaation (navigoinnin) tuki, yksityisyys, kontrolli, virikkeellisyys avainsanoja
- WHO (1998)
 - Elämänlaatu fyysisen terveyden ja toimintakyvyn, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä aineellisten elinolojen, elinympäristön terveellisyyden, ja sote- sekä vapaa-ajan palvelujen saavutettavuuden funktiona

Ympäristö, toimintakyky ja elämänlaatu



”Person-environment –fit” (Carp&Carp 1984, Iwarsson 2004)

- Competence -Press Model (Lawton & Nahemow 1973; Scheidt & Norris-Baker 2004)
 - **jokaisella ikääntyneellä** on optimaalinen omien voimavarojen ja ympäristön tuen, mahdollisuuksien ja vaatimusten kombinaatio, joka mahdollistaa yksilön suhteellisesti parhaan funktionaalisen ja emotionaalisen toimintakyvyn, ja muuttuu toimintakyvyn ja elämäntapahtumien muutosten myötä
 - Erityisen kriittinen asia tämä on huonokuntoisille ikääntyneille, sillä ympäristön asettamat liian suuret vaatimukset vaikuttavat kielteisesti autonomiaan, psyykkiseen tasapainoon ja hyvinvointiin (asunnon ja asuinympäristön liikuntaesteet, riittämättömät palvelut)
- Ympäristögerontologiassa tätä kutsutaan ”person-environment-fit ” –malliksi, eli kyse on ikääntyneen toimintakyvyn ja ympäristön välisestä **sopusoinnusta ja sen tukemisesta ja ylläpidosta**
- Iäkkäät ovat heterogeeninen ryhmä ja he myös asuvat voimavaroiltaan erilaisissa kunnissa ja maakunnissa – asumis- ja palvelukonsepteja kehitettäessä on tärkeää löytää kullekin ominainen **optimaalinen ”person-environment-fit”, sillä se ohjaa myös vaikuttavaan voimavarojen käyttöön**

Miltä näyttää iäkkäiden toimintakyvyn ja ympäristön yhteensopivuus tänään?
Mitä se merkitsee iäkkäiden elämänlaadulle?

Itseraportoitu asuminen, toimintakyky ja yksinäisyys

- Omistusasunto yleisin asumismuoto 65+ väestössä (THL:n ATH-aineisto 2013-2015, N=29157)
 - Omistusasujat yleensä: parisuhde, hyvin toimeentulevia mutta myös **pienituloisia**
 - Vuokralla 65+ vain 10%: yksineläjiä, **pienituloisuus**, naisia
 - Palvelukoti lähinnä 90+: naiset, yksineläjät, **pienituloisuus**
- Toimintakyky 80+ ei ole olennaisesti parantunut (Koskinen ym. 2012; Vaarama ym.2013)
 - **raskaat kotityöt (50%), asiointi (25%), ruoka (20%)**, kevyt kotityö, henkilökohtaiset toimet, sairaanhoito (10%) (Vaarama 2018, tulossa)
- Yksinäisyys (melko usein tai jatkuvasti) pakkautuu 85+ väestöön
 - noin joka **kymmenes 80-84vuotiaista**; joka **viides 85-89 vuotiaista**; ja joka **kolmas 90+** (Vaarama ym. 2013, Vaarama 2018, tulossa)
 - leskeys ja naissukupuoli altistavat yksinäisyydelle (Vaarama ym. 2013)
 - läkkäiden yksinäisyys **ei ole yleistynyt** v:sta 2004 (Vaarama ym. 2013)
- Yksinasuminen lisääntyy, koskee myös perheettömiä iäkkäitä

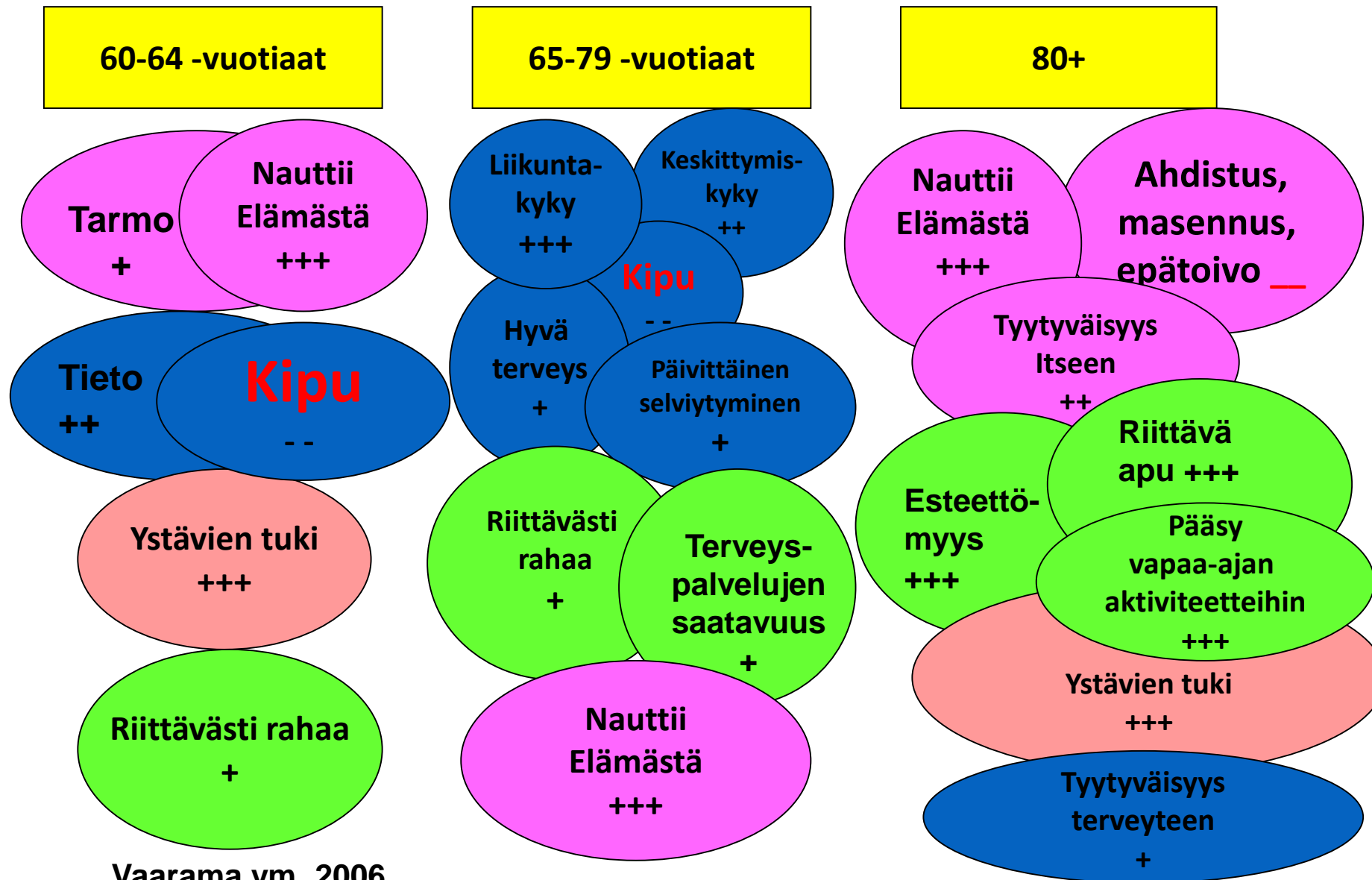
Itseraportoitu Sote-palvelujen käyttö ja riittävyys 65+ vv. 2013-2015 (THL:n ATH-aineisto, Vaarama 2018, tulossa)

- **Terveyspalvelut**
 - **Vanhimmat 90+** (55%) ja nuorimmat ikäihmiset 65-69v (57%) **käyttivät vähiten**
 - **Heikosti toimeentulevat** (51%) ja tinkimään joutuneet (48%) käyttivät vähiten
 - Kaupunkien kehysalueilla ja maaseudulla terveyspalvelujen käyttö yleisempää
- **Sosiaalipalvelut**
 - 85+ väestöstä 10- 13% käytti sosiaalipalveluja, muutoinkin **käyttö vähäistä**
 - Välttämättömimmistäkin tinkimään joutuneista vain 6% oli käyttänyt sosiaalipalveluja
 - Sosiaalipalveluja käytettiin eniten harvaan asutulla maaseudulla
- **Tyytymättömyys** terveyspalveluihin oli suurempaa (24-28%) kuin sosiaalipalveluihin (4-13 %), ja tyytymättömyys sote-palvelujen riittävyyteen keskittyy kaupunkien sisemmille ja ulommille alueille
- Huonokuntoisimmat eivät ole mukana aineistossa

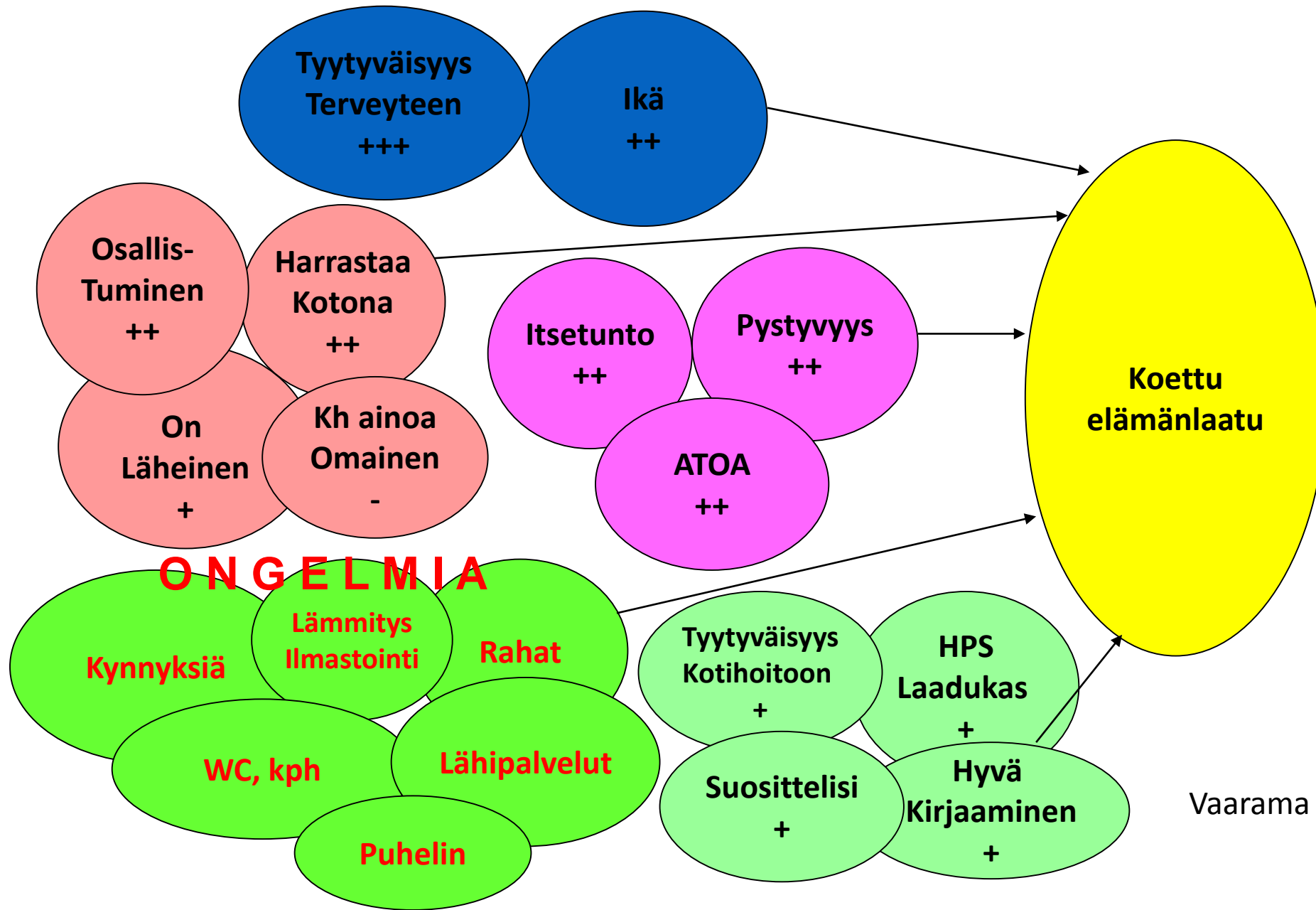
Elämänlaatu heikkenee iän myötä ja ongelmat alkavat ympäristöulottuvuudesta, ja keskittyvät siihen sekä 90+ väestöön (ATH-aineisto 2013-2015, 65+, N=29 157)

Ikäryhmä	Elämänlaatu			Fyysinen			Psyykinen			Sosiaalinen			Ympäristö		
	M	95LV		M	95LV		M	95LV		M	95LV		M	95LV	
65-69	4,0	3,9	4,0	8,4	8,4	8,4	7,6	7,5	7,6	4,0	4,0	4,0	15,7	15,6	15,7
70-74	3,9	3,9	3,9	8,1	8,1	8,2	7,4	7,3	7,4	4,0	4,0	4,0	15,5	15,4	15,5
75-79	3,8	3,8	3,8	7,9	7,8	7,9	7,2	7,1	7,2	4,1	4,1	4,1	15,1	15,0	15,1
80-84	3,7	3,6	3,7	7,4	7,4	7,5	7,0	6,9	7,0	4,1	4,0	4,1	14,6	14,5	14,7
85-89	3,5	3,5	3,6	7,0	6,9	7,0	6,7	6,6	6,8	4,0	3,9	4,0	14,1	14,0	14,3
90+	3,4	3,3	3,4	6,3	6,1	6,4	6,5	6,4	6,6	3,9	3,8	4,0	13,5	13,3	13,8

Elämänlaatu eri ikäryhmillä (QoL-Bref)



Elämänlaatu kotihoidossa



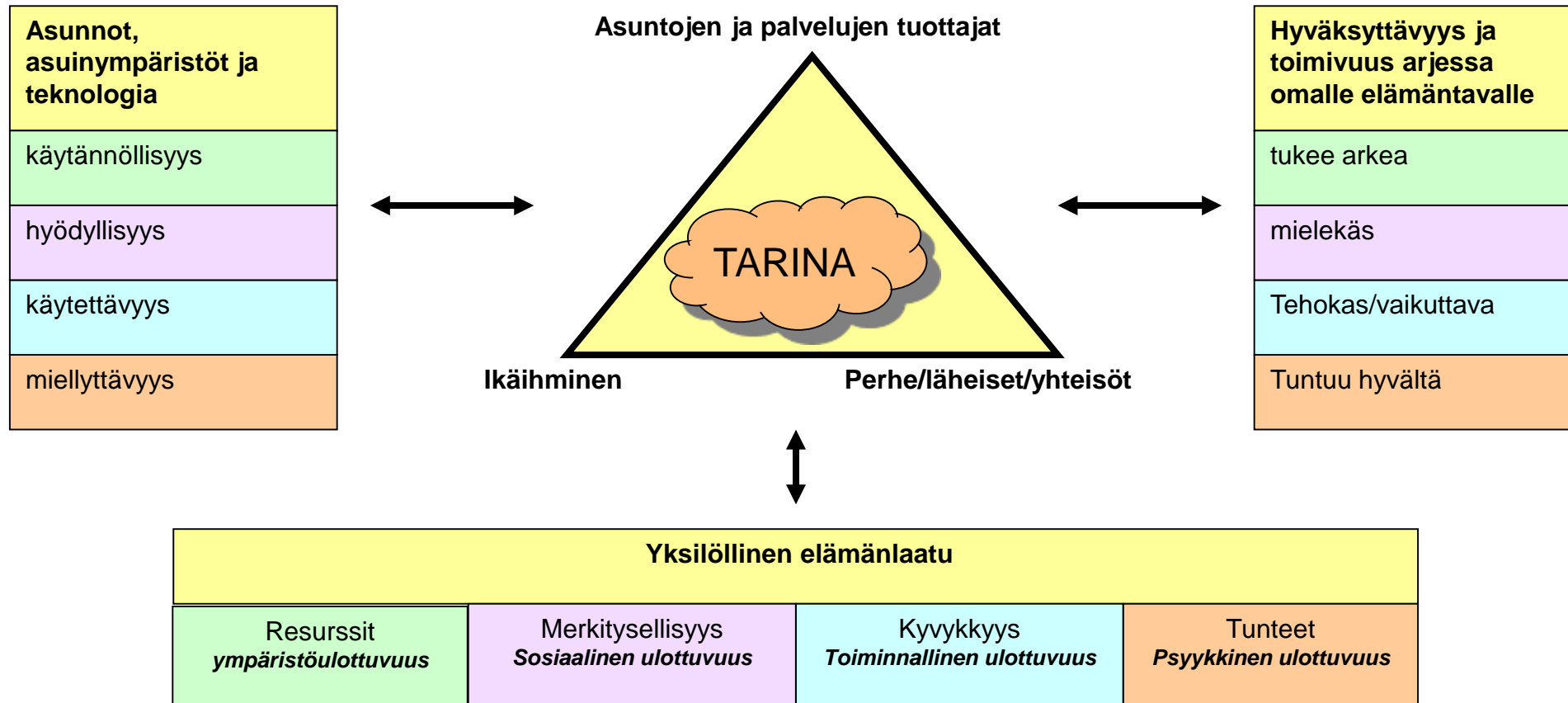
Ympäristöulottuvuuden ongelmat iäkkäillä ovat säilyneet tutkimuksissani samoina 20 vuotta!

- Korkea **ikä**
- **Toimeentulon** hankaluudet
- Riittämättömiksi koetut **sosiaali- ja terveystalvelut**
- **Pitkät lähipalvelumatkat**
- Asuminen **maaseudulla**
- Uusimman aineistoni **mukaan lisäksi palvelukodissa** asuminen on 2-kertainen riski – kertoo konseptin puutteista
- Aiemman tutkimukseni (2004) mukaan kotona asuvilla 80+ **asunnon ja asuinympäristön liikuntaesteet** jopa 7-kertaistivat riskin säännöllisen kotihoidon asiakkuuteen, ja **puutteellinen asuminen** 3-kertaisti riskin joutua pysyvään laitoshoitoon.
- Vuonna 2013 joka neljäs 80+ asui puutteellisesti, eikä tilanne ollut muuttunut vuodesta 2004 (Vaarama ym. 2013) – asuntojen korjaustoimintaakin tarvitaan edelleen

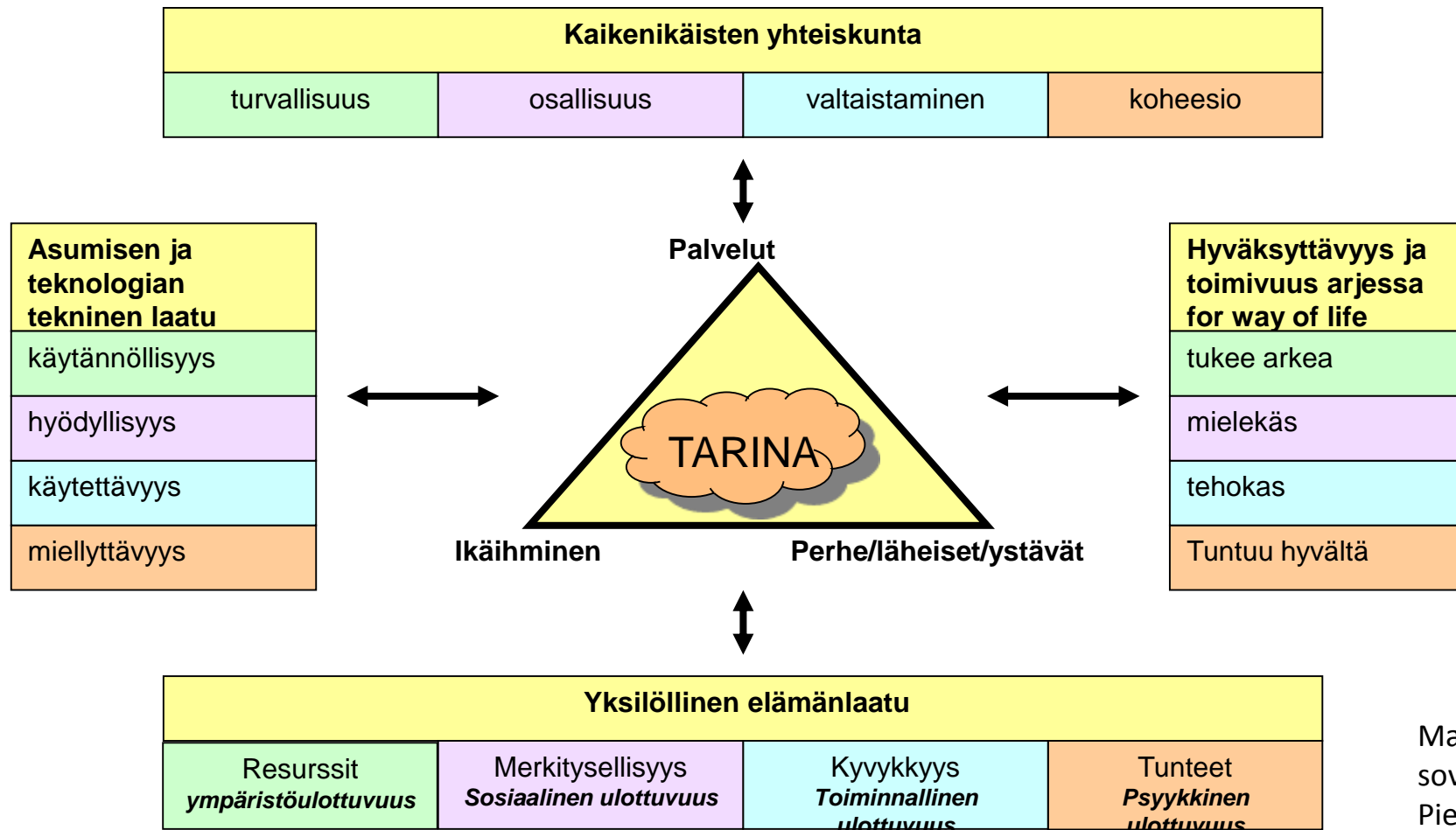
Muutos on välttämätön

- Elämme jo nyt pitkäikäisyyden ja 4-5 sukupolven yhteiskunnassa
- Ennusteiden mukaan 90+ määrä kasvaa ikäryhmistä nopeimmin
 - Vuonna 2013 määrä oli 40 000; ennuste 60 000 v. 2020, v. 2030 määrä on kaksinkertaistunut (80 000) ja vuonna 2040 miltei nelinkertaistunut (150 000)
- Yksinasuvien ja perheettömien sekä maahanmuuttotaustaisten ikäihmisten määrä on kasvussa
- Vanhat asumisen ja palvelujen toimintamallit eivät sovellu monikulttuuristuvaan pitkäikäisyyden yhteiskuntaan
- On katsottava ikäihmisen silmin sitä, mitä pitkäikäisyys konkreettisesti tarkoittaa ihmisten arjessa, ja mitä iäkkäiden elämänlaadun tukeminen vastuulliselta yhteiskunnalta vaatii
- Ikä-Aske tärkeällä asialla ja maassa hyvää kehitystä tässä!

Osallistava palvelumuotoilu tukemaan elämänlaatua – arjen tarinoista käyttövoimaa suunnittelulle!



Hyvät ja toimivat konseptit iäkkäille ovat hyväksi koko yhteiskunnan sosiaaliselle kestävyydelle



Marja Vaarama 24.11.2017,
soveltaen Vaarama &
Pieper 2011

Yhteenveto

- Konteksti: Pitkäikäisyyden yhteiskunta
- Tavoite: Hyvä elämänlaatu myös vanhana
- Konsepti: Yksilön toimintakyvyn ja hänen asuin- ja elinympäristönsä hyvä yhteensopivuus: ”person-environment fit”
- Keino: Räätylöidyt/segmentoidut asumis- ja palvelukonseptit sekä rahoitusmallit
- Ehdot: Arvokas vanhuus perusarvona, iäkkäiden osallisuus ja teknologian hyödyntäminen

Kiitos!