

Ikääntyneiden asuminen ja yksinäisyys

20.3.2024

Tulosyksikköpäällikkö Heidi Nastolin, asumispalvelut

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Ikääntyneiden asuminen

Ikääntyneiden asuminen on tärkeä aihe, kun väestömme ikääntyy. Suomen väestössä yli 65-vuotiaiden osuus kasvaa nopeasti, ja yli 85-vuotiaiden määrä tulee kaksinkertaistumaan seuraavien 20 vuoden aikana.

lääkäiden ihmisten yksin asuminen on lisääntynyt. Suomessa asuu yksin noin 350 000 yli 65-vuotiaista ja heille yksinäisyys voi olla merkittävä haaste. Yli 75-vuotiaista yksin asuu melkein joka toinen. Kotiin ei kannata jäädä keräilemään voimia liian pitkäksi aikaa, sillä aktiviteetteihin lähtemisen kynnyks voi tällöin nousta.

Vaikka **yksin asuminen** ei itsessään tarkoita yksinäisyyttä, lisää se riskiä yksinäisyyden kokemukselle. Aktiivisen työuran loppuminen ja ikääntyminen saattavat luoda aukon sosiaaliseen elämään ja lisätä yksinäisyyden tunnetta.

Tavoitteena on, että iäkkäät ihmiset voivat asua kotona ja saada tarvitsemansa palvelut. Tämä edellyttää **ikäystävällisiä asuntoja ja asuinympäristöjä**.

- ❖ Tällä hetkellä vain noin **20 prosenttia** maamme asunnoista on esteettömiä, eli noin 650 000 asuntoa. Asuntokannan muuttuminen on hidasta, mutta ennakoiviin toimiin on ryhdyttävä hyvissä ajoin.
- ❖ **Ikääntyneiden yksilölliset tarpeet** tulee huomioida sekä nykyisiä asuntoja ja asuinalueita korjattaessa että uusia rakennettaessa.
- ❖ Ympäristöministeriö toteutti vuosina 2020-2022 **Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelman**, jolla parannettiin ikääntyneiden asumisololoja. Tämä työ jatkuu kansallisen Ikäohjelman kautta, jonka yhtenä tavoitteena on, että asuminen ja asuinympäristöt ovat ikäystävällisiä.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen asumispalvelut

- ❖ Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella on tarjolla ikääntyneille päivätoimintaa, perhehoitoa, intervallihoitoa, lyhytaikaishoitoa kuntoutuville ja kriisiasiakkaille, yhteisöllistä asumista sekä ympärivuorokautista palveluasumista.
- ❖ Yhteisöllistä asumista on Sipoossa 12 paikkaa ja Porvoossa 78 paikkaa + 12 senioriasuntoa Porvoossa.
- ❖ Ympärivuorokautista palveluasumista on hyvinvointialueen omissa yksiköissä 479 paikkaa. Lisäksi paikkoja on tarjolla intervalliasiakkaille 34, lyhytaikaishoidon asiakkaille 20 ja toistaiseksi laitoshoidon asiakkaille 17.
- ❖ Lisäksi ostamme yksityisiltä palveluntuottajilta noin 300 ympärivuorokautisen palveluasumisen paikkaa koko Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen asukkaille.

Ikääntyneiden yksinäisyys

- ❖ **Yksinäisyys** on ikääntyvien keskeinen ongelma. Vaikka moni sietää yksinäisyyttä hyvin ja viihtyy itsensä kanssa, yksinäisydentunne voi rasittaa mielenterveyttä. Arvion mukaan joka kolmas yli 65-vuotias tuntee itsensä ajoittain yksinäiseksi, mutta vain 4–5 prosenttia jatkuvampaa yksinäisyyttä Mieli Ry:n mukaan.
- ❖ **Vanhuusiässä koettu yksinäisyys** voidaan jakaa kolmeen osaan:
 - **Emotionaalinen yksinäisyys:** Tämä liittyy tunnepuoleen ja voi johtua esimerkiksi leskeksi jäämisestä, yksin asumisesta, huonoksi koetusta terveydestä tai alentuneesta toimintakyvystä.
 - **Fyysinen yksinäisyys:** Tämä liittyy kosketuksen, romanttisen suhteen tai läheisyyden puutteeseen
 - **Sosiaalinen yksinäisyys:** Tämä ilmenee puuttuvina vuorovaikutussuhteina ja vähäisinä ystävyysuhteina

❖ Yksinäisyys voi johtua monista syistä, kuten elämäntilanteen muutoksista kuten:

- Surusta
- Yksin asumisesta
- Liikuntarajoitteisuudesta
- Merkityksettömistä ihmissuhteista
- Luotettavan verkoston puutteesta.

❖ On tärkeää tunnistaa nämä tekijät ja löytää keinoja yksinäisyydentunteen lieventämiseksi. Yhteisölliset toiminnot, harrastukset ja sosiaalinen kanssakäyminen voivat auttaa vähentämään yksinäisyyttä ikääntyessä

Ikääntyneiden yksinäisyyteen ratkaisuja:

- ❖ **Ikääntyneiden yksinäisyys** on kasvava ongelma, ja sen vaikutukset terveyteen ovat merkittäviä. Riittämätön sosiaalinen tuki voi lisätä kuolleisuusriskiä. Vaikka yksinäisyyden poistaminen ei ole helppoa, on olemassa monenlaisia **ratkaisuja**:
- Monesti yksinäisyyttä kokevalle ikääntyneelle hänen **kuunteleminen** on kaiken ytimessä, koska kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen voivat olla harvinaisuuksia. Se, tapahtuuko kuunteleminen sitten kotona läheisten, ystävien tai oman hoitajan kanssa tai ulkona eri aktiviteeteissa on usein toissijainen seikka.
- **Ryhmämuotoinen toiminta**: Ryhmätoiminta on usein vaikuttavampaa kuin yksilötapahtumat. Yhteisen mielenkiinnonkohteen ympärille rakentunut ryhmä voi olla tehokkaampi kuin pelkästään ikääntyneille suunnattu ryhmä. Esimerkiksi ryhmämuotoinen muisteluterapia voi vähentää yksinäisyyttä ja masennusoireita.
- **Teknologia ja sosiaalinen media**: Ikäerityinen teknologia ja sosiaalinen media voivat mahdollistaa yhteyksiä kotoa käsin. Internet-pohjaiset ratkaisut voivat tukea ikääntyneitä omaishoitajia ja mahdollistaa uusien ystävyysuhteiden syntymisen.

- ❖ **Yhteenvetona:** Yksinäisyyden lievittämiseksi tarvitaan monipuolisia ja yksilöllisiä ratkaisuja, jotka huomioivat ikääntyneiden tarpeet ja elämäntilanteen.

- ❖ **Jos läheisesi on vielä omatoiminen ja läheisiä/ystäviä on runsaasti, voi sosiaalista aktiviteettia tukea:**
 - Antamalla hänelle vinkkejä suosituista tapahtumista lähialueella
 - Muistuttamalla häntä tapahtumista soittamalla tai laittamalla aktiviteettikalenteri vaikka jääkaapin oveen tai ulko-oveen muistamisen tueksi

❖ **Jos omatoimisuus alkaa olla heikompi, voi sosiaalisuutta tukea:**

- Viettämällä entistä enemmän yhteistä aikaa kotona läheisen tai oman hoitajan kanssa – on se sitten keskustelemisen, kokkaamisen, jumppaamisen tai jopa siivoamisen parissa
- Muistuttamalla ja tukemalla aktiviteetteihin lähtöä entistä enemmän
- Saattajaa hyödyntämällä niin, että varmistetaan lähtö tai saapuminen aktiviteetteihin oikeaan aikaan, oikeilla varusteilla
- Päivätoimintaa käyttämällä, jota monet kaupungit tai tietyt yksityiset toimijat tarjoavat ja jossa kimppataksi tulee noutamaan ikääntyneen kodista ja vie päivän päätteeksi takaisin kotiin

❖ **Esimerkkejä kaupunkien ja järjestöjen toiminnasta:**

- Yhteislaulua ja kahvittelua
- Ajankohtaisia luentoja, retkiä ja kahvittelua
- Päivätansseja
- Palvelutalojen toiminta: muun muassa fysioterapeutin ohjausta

Etsivä työ löytää myös yksinäiset vanhukset

- ❖ Etsivä ja löytävä vanhustyö auttaa tukea tarvitsevia ikäihmisiä, joita viralliset palveluverkostot eivät ole tavoittaneet.
- ❖ Iäkkään heikentynyt kyky selviytyä arjesta ja haastavista elämäntilanteista omatoimisesti, yhdistettynä sosiaalisen tuen ja ennaltaehkäisevien palvelujen puutteeseen, saa aikaan entistä suurempaa avuntarvetta sekä ennen aikaista raskaiden palvelujen käyttöä.
- ❖ Etsivässä vanhustyössä verkostomaisen yhteistyön ja kohtaavan työtavan avulla on kyetty vähentämään ikääntyneiden yksinäisyyttä.

Ikääntyneiden päivätoiminnan merkitys yksinäisyyden vähentymiseen

- ❖ 2016 toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että päiväkeskusasiakkaat ovat hyvin tyytyväisiä päivätoimintapalveluihin sekä siitä, että päivätoiminta tukee monin tavoin ikääntyneen sosiaalista toimintakykyä ja psyykkistä hyvinvointia.
- ❖ **Päivätoiminta on hyvä vaihtoehto erityisesti muistisairaille:**
 - Mikäli omatoiminen osallistuminen eri aktiviteetteihin on ylitsepääsemätön haaste voi ohjattu päivätoiminta olla ratkaisu, joka toimii erityisen hyvin muistisairaille. Päivätoimintaan kuulu useimmiten se, että asiakas haetaan aamulla kodistaan kimppataksilla ja viedään takaisin kotiin iltapäivällä.
 - Päivätoiminnan aktiviteetit vaihtelevat palvelupaikasta toiseen ja myös päivästä toiseen. Monesti niissä yritetään yhdessä valita sopivat aktiviteetit läheisellesi tekemällä ns. hoito- ja palvelusuunnitelma.

- ❖ Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella päivätoiminta on monipuolista ryhmätoimintaa, jota järjestetään arkisin kello 8–15. Päivätoiminta on tarkoitettu henkilölle, jolla on alentunut toimintakyky ja joka tarvitsee apua päivittäisissä toimissa.
- ❖ Päivätoiminnan tavoitteena on edistää henkilön fyysistä, henkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Päivätoiminta myönnetään toistaiseksi, yleensä yhtenä päivänä viikossa.
- ❖ Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella on päivätoimintaa omana palveluna Porvoossa, Sipoossa ja Askolassa. Ostopalveluna Loviisassa ja Lapinjärvellä.
- ❖ Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella asiakasohjaus tekee palveluntarpeen arvioinnin ja päätöksen toistaiseksi voimassa olevana päivätoiminnasta.

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen HYTE-toiminta

- ❖ Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (HYTE) on tavoitteellista toimintaa hyvinvointialueen asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi, sairauksien sekä syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi.
- ❖ Hyvinvointia ja terveyttä voidaan edistää monilla tavoin, kuten poliittisilla ratkaisuilla, tukemalla yhteisöllisyyttä, lisäämällä ihmisten tietoa ja taitoja, muuttamalla asenteita ja arvoja terveyttä edistävään suuntaan sekä kehittämällä palveluja.
- ❖ Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestöjen yhteinen tehtävä. Uudellamaalla HYTE-yhteistyöhön osallistuu aktiivisesti myös HUS (Helsingin yliopistollinen sairaala).
- ❖ **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemoja ovat:**
 - aivoterveys
 - kaatumisten ehkäisy

- kulttuurihyvinvointi
- liikuntaneuvonta
- luonto
- luustoterveys
- lähisuhde- ja muu väkivalta
- mielen hyvinvointi
- nikotiinivieroitus
- painonhallinta
- päihteet
- rahapelaaminen
- ravitseminen
- suunterveys
- sujuva arki
- sydäntuntoutus
- tyypin 2 diabeteksen ehkäisy
- uniterveys
- yksinäisyys

Kumppanuustalo Myötätuuli

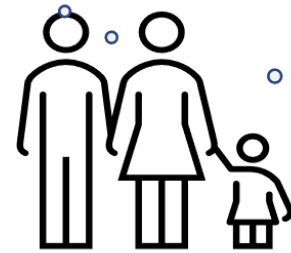
- ❖ Kumppanuustalo Myötätuulella vahvistetaan yhdessä tekemisen kulttuuria ja alueen tasavertaisuutta edistämällä hyvinvointia Neljän tuulen toimintamallin mukaisesti.
- ❖ Kumppanuustalo Myötätuuli on osa Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen Suomen kestävän kasvun hanketta ja talossa työskentelee arkisin koordinaattori, jonka tehtävänä on tukea, ohjata ja neuvoa asukkaita ja ammattilaisia eri tukimuodoista. Talossa voit halutessasi asioida nimettömästi, eikä osallistuminen edellytä asiakkuutta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.

- ❖ Talon tiloissa voit saada usean eri toimijan tarjoamaa matalan kynnyksen tukea. Tukimuotoja ovat esimerkiksi neuvonta, keskustelutuki, ryhmätoiminta, vertaistuki ja kokemusasiantuntijatoiminta.
- ❖ Palvelut ja toiminta kumppanuustalossa ovat maksuttomia ja perustuvat Neljän tuulen toimintamalliin, jonka tavoitteena on edistää mielenterveyttä sekä ehkäistä päihdehaittoja, ongelmapelaamista ja lähisuhde- tai muuta väkivaltaa.
- ❖ Tavoitteena on vähentää häpeän kokemusta sekä kannustaa hakemaan apua varhain.
- ❖ **KOORDINAATTORIN NEUVONTA JA OHJAUS Puhelimitse 040 139 6122 arkisin klo 9.00-15.00. Osoitteessa Jokikatu 7 A 21, 2.krs. Ma-To klo 11.00-13.00.**

Kumppanuustalo Myötätuuli: Fyysinen tila, digitaaliset palvelut sekä jalkautuva työ



koordinaattori



Mihin jatko-ohjaan asiakkaan/potilaan?

Mihin ohjaan heidät, jotka tarvitsevat tukea, mutta eivät sote palveluita?



Sote-peruspalvelut
Kuntien toimijat

Yhteistyöllä
hyvinvointia
alueen
asukkaille



Kumppanuustalo Myötätuuli
Järjestöt, yhdistykset, seurakunta, oppilaitokset, vertaistoiminta, kuntalaisista koottu asiakasraati

osoite: Jokikatu 7 A21,
Puh: 040 139 6122

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

Ikääntyneiden asiakasohjaus Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella

- ❖ Itä-Uudenmaan ikääntyneiden asiakasohjaus palvelee puhelimitse numerosta **019 5600 152**, avoinna **arkisin 9-14.30**. Jonossa oleviin puheluihin vastataan saman tai seuraavan arkipäivän aikana ja sähköpostitse **ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi**.
- ❖ Ikääntyneiden asiakasohjauksesta saat:
 - Neuvontaa ja tietoa ikääntyneiden palveluista ja muista vaihtoehtoista ikääntyneen hyvinvoinnin ja arjen tukemiseen.
 - Tietoa erilaisista yksityisistä sekä yhdistysten ja järjestöjen tarjoamista ikääntyneiden palveluista.
 - Auttaa löytämään sopivat keinot oman tai ikääntyneen läheisen tilanteen ratkaisemiseksi.

- ❖ Sekä Itä-Uudenmaan hyvinvointialue että yksityiset palvelutuottajat tarjoavat apua ja palveluita kotona asumisen tueksi.

- ❖ Mahdollisia kotiin annettavia tukipalveluita ovat esimerkiksi:
 - sosiaalihoitolain mukainen kuljetustuki
 - omaishoidon tuki
 - turvapuhelin
 - tukea asunnon muutostöihin
 - kauppapalvelu

Heidi Nastolin, Itä-Uudenmaan hyvinvointialue 20.3.2024

Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde