

Ikääntyneiden toimintakykyä tukevien palvelujen ideointia SeAMKin vanhustyön seminaarissa

7.12.2022

Väestön ikääntymisen tuoma yhteiskunnallinen muutos on ollut tiedossa jo vuosikymmeniä, mutta siltikään siihen ei ole varauduttu eikä palvelujärjestelmää uudistettu ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja osallisuutta edistäväksi. Työvoimapula, alhainen syntyvyys sekä apua ja hoivaa tarvitsevien ikääntyvien määrän lisääntyminen luo haasteita elinvoimaiselle ja taloudellisesti kestävälle palvelujen järjestämiselle (Rissanen, 2019). Edelleen yli 65-vuotiaat nähdään usein pelkästään palvelujen kohteena ja resursseja vievänä taakkana, vaikka useimmat heistä elävät tavallista aikuisen ihmisen elämää ja toimivat yhteiskunnan tärkeänä voimavarana (Topo & Jyrkämä, 2020, s. 324). Heidän hyvinvointinsa ja toimintakykynsä ylläpysymiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn kannattaa panostaa. Toisaalta elämän loppuvaiheessa avun ja hoivan tarve usein väistämättä kasvaa (Jylhä ym., 2019, s. 1090), eikä ketään voi jättää heitteille kotiinsa, jos siellä ei enää pärjää edes kotiin tuotavien palveluiden turvin. Yksilöllisiin tarpeisiin vastaavat, saavutettavat ja oikea-aikaiset palvelut lisäävät toimintakykyä ja elämänlaatua vuosiin sekä vähentävät sote-kustannuksia.

Asiakasymmärrystä kyselytutkimuksen avulla

SeAMKin moniammatillisen vanhustyön asiantuntijaryhmän järjestämä perinteinen syysseminaari sisälsi tänä vuonna GERDA-hankkeen kyselyn tulosten esittelyä ja niihin pohjautuvien palvelutarpeiden ideointia. SeAMK toteutti Etelä-Pohjanmaan liiton AKKE-rahoituksella postikyselyn eteläpohjalaisille ikääntyneille syksyllä 2021. Kysely on osa laajempaa, jo vuosia käynnissä ollutta GERDA-hanketta (GERDA – Gerontologinen tietokanta

ja resurssikeskus), jossa kerätään tietoa ikääntyneiden ihmisten elämäntilanteesta, tarpeista ja tällä kertaa myös koronapandemian vaikutuksista Etelä-Pohjanmaalla, Pohjanmaalla, Ahvenanmaalla ja Västerbottenissa. Kyselyn kohderyhmänä olivat yli 65-vuotiaat henkilöt kuudesta eri syntymävuosiluokasta. Otokseen poimittiin vähän yli puolet jokaisen ikäluokan asukkaista jokaisesta eteläpohjalaisesta kunnasta. Kyselylomake postitettiin yhteensä 5 981 henkilölle, joista kyselyyn vastasi 2 732 henkilöä. Lähes puolet (48 %) oli 70–79-vuotiaita, 27 prosenttia alle 70-vuotiaita ja lähes sama määrä (24 %) yli 80-vuotiaita. Enemmistö vastaajista oli naisia (56 %).

Tässä artikkelissa tarkastellaan keskeisiä liikkumiseen, toimintakykyyn ja teknologioiden käyttöön liittyviä tuloksia sekä pohdimme niihin perustuvia palvelumahdollisuuksia, joita myös vanhustyön seminaarin osallistujat, sote-alan amk- ja yamk-opiskelijat, sote-alan ammattilaiset ja ikäihmiset, pääsivät ideoimaan.

Kyselyyn vastanneista suurin osa oli itsenäisesti pärjääviä ja hyvässä kunnossa olevia myöhäiskeski-ikäisiä (viittaa 65–74-vuotiaisiin) ja ikääntyneitä ihmisiä. Joukossa oli kuitenkin myös henkilöitä, joiden fyysisessä ja psykososiaalisessa toimintakyvyssä oli heikentymistä ja rajoitteita. Esimerkiksi joka neljännen 80-vuotiaan tai sitä vanhemman naisen liikkumiskyky oli heikentynyt niin, ettei suojatien ylittäminen turvallisesti kävellen vihreiden valojen palaessa onnistunut. Samanikäisistä miehistä lähes joka viidennen liikkumiskyky oli rajoittunut. Liikkumiskyvyn heikentyminen rajoittaa mahdollisuuksia osallistua eri toimintoihin ja esimerkiksi nauttia niinkin yksinkertaiselta kuulostavasta asiasta kuin ulkoilu. 80-vuotiaista ja sitä vanhemmista kolmetoista prosenttia ei ollut ulkoillut lainkaan viikon aikana ja yli neljää kertaa viikossa ulkoilevien osuus (39 %) oli selvästi pienempi kuin alle 80-vuotiaiden osuus (52 %). Koronapandemia oli vaikuttanut nimenomaan vanhimpien osallistujien ulkoiluaktiivisuuteen: 43 prosenttia 80-vuotiaista ja vanhemmista oli vähentänyt ulkoilua pandemian aikana. Ulkoilemattomilla henkilöillä oli enemmän psykososiaalisia haasteita, kuten masennusta, yksinäisyyttä sekä elämän tarkoituksettomuuden tunnetta. Lisäksi he olivat todennäköisemmin kaatuneet edeltävän vuoden aikana ja kärsivät kaatumisen pelosta.

Toimintakykyyn liittyvien kysymysten lisäksi selvitettiin teknologioihin ja digitaalisiin ratkaisuihin liittyviä asenteita ja niiden käyttöä. Kaikista vastanneista 68 prosenttia käytti internetiä itsenäisesti, viisi prosenttia jonkun toisen avustamana ja 21 prosenttia ei käyttänyt lainkaan. Internetin käyttö väheni selvästi iän myötä, niin että lähes puolet 80-vuotiaista ja sitä vanhemmista ei käyttänyt internetiä lainkaan, kun alle 70-vuotiaissa internetiä käyttämättömiä oli vain viisi prosenttia. Kyselyyn vastanneet suhtautuivat myönteisimmin turvateknologiaan, joka valvoo tilannetta ja arkea: 77 prosenttia vastaajista koki tällaista teknologiaa tarvittavan vanhusten hoidossa. Sen sijaan suhtautuminen seuraa pitäviin robotteihin oli kielteisintä, sillä peräti 78 prosenttia oli sieltä mieltä, ettei sellaisia tarvita lainkaan vanhustenhoidossa. Enemmistön (keskimäärin 62 %) vastaajista koki, että hygieniaan, siivoukseen ja lääkejakeluun liittyvää teknologiaa tarvitaan vanhustenhuollossa ainakin jossain määrin.

Saavutettavia palveluja tarvitaan

Kyselyn tulokset lisäävät ymmärrystä ikääntyneiden palvelun tarpeista. On selvää, että yli 65-vuotiaiden heterogeenisessa joukossa palveluita koskevat tarpeet ja toiveet ovat hyvin vaihtelevia. Yli 65-vuotiaat ihmiset eivät ole massaa, jonka tarpeet voidaan kuitata yhdenlaisilla palveluilla. He ovat eri-ikäisiä,

toimintakyvyltään, aktiivisuudeltaan, teknologiselta osaamiseltaan ja ostovoimaltaan erilaisia aikuisia ihmisiä. Vanhustyön seminaarissa pyysimme osallistujia ideoimaan ikääntyneiden palveluita Mentimeter-kyselyssä. Seuraavassa pohdimme GERDA-kyselyn tuloksien ja vanhustyön seminaarin osallistujien vastausten perusteella, millaisia asiakaslähtöisiä ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviä palveluja Etelä-Pohjanmaalla tulisi kehittää?

Vuonna 2030 yli 65-vuotiaita on Suomessa jo yli 1,5 miljoonaa (Tilastokeskus 2021). Tarvitsemme vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia toimintakyvyn rajoittumista ennaltaehkäiseviin, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpysymistä edistäviin palveluihin sekä hoivan järjestämiseen. Fyysisen toimintakyvyn heikentymisen ennaltaehkäisyssä liikunnan ja ravitsemuksen merkitys on suuri. Ikääntyvien mahdollisuuksia toteuttaa esimerkiksi lihasvoimaharjoittelua tulisi tukea entistä monipuolisemmin. Seminaarissa fysioterapian opiskelijat Minna Havimäki ja Siiri Luukkainen esittelivät opinnäytetyötään, jonka aiheena on ”Yli 65-vuotiaiden voimaharjoittelun vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn ja koettuun kipuun”. Siinä tutkittiin ikääntyneiden voimaharjoittelun vaikutuksia Kurikassa, jossa yli 65-vuotiaille tarjotaan liikuntapalveluseteli voimaharjoitteluun. Voimaharjoittelun myönteiset vaikutukset niin kyseisen opinnäytetyötutkimuksen kuin laajan olemassa olevan tutkimustiedon (O´Bryan ym., 2022, s. 1950) valossa ovat kiistattomat. Siksi kaikilla ikääntyneillä asuinpaikasta riippumatta tulisi olla mahdollisuudet toteuttaa lihaskunto-, mutta myös tasapaino- ja kestävyysharjoittelua ja saada siihen gerontologista osaamista omaavan asiantuntijan kuten fysioterapeutin, liikuntaneuvojan tai personal trainerin ohjausta. Kauempana palvelupaikoista asuvilla tämä edellyttäisi toimivien kuljetuspalveluiden sisällyttämistä liikunta- ja hyvinvointipalveluihin tai palvelujen viemistä paikanpäälle esimerkiksi kuntosalibussin muodossa.

Toisaalta on muistettava, että omalla kehonpainolla tai kotijumppaan tarkoitetuilla välineillä suoritetut harjoitteet kehittävät lihaskuntoa ja parantavat toimintakykyä. Tuore suomalainen tutkimus osoittaa, että kaksi kertaa viikossa toteutettu kotikuntoutus, joka sisälsi fysioterapeutin ohjaamana voima- tasapaino, kävely- ja toiminnallista harjoittelua, paransi raihnaisten ikääntyneiden toimintakykyä ja elämänlaatua (Suikkanen ym. 2021a). Huomionarvoista on, että tällainen kotikuntoutus oli kustannusneutraalia, eli intensiivisen kotikuntoutuksen kustannukset kompensoituivat vähentyneillä sosiaali- ja terveyspalvelujen käytöllä (Suikkanen ym. 2021b). Toimintakykyä voisi tukea myös vaikkapa kävelevä kauppakassipalvelu, jossa ikääntynyt saisi tukea kauppa-asiointiin ja ostosten kotiin kuljettamiseen. Tällainen palvelu voisi edistää niin liikunnallista aktiivisuutta kuin ravitsemustakin, sillä ikääntynyt saisi itse tehdä mieleisiään valintoja kaupan ruokatarjonnasta. Mielenvirkistystä ja vertaistukea tarjoavat erilaiset ryhmätoiminnot, joissa myös voitaisiin entistä laajemmin toteuttaa ulkoilua vaikkapa ohjattujen puutarha- tai kahvilakävelyjen muodossa. Tutkimusnäytöstä huolimatta kotikuntoutukseen tai esimerkiksi ikääntyneiden ulkoilu- tai asiointiapuun panostaminen ei ole systemaattista ja käytännöt vaihtelevat suuresti alueittain. Olisi tärkeää edistää kotiin tuotavia palveluja esimerkiksi laajentamalla kotitalousvähennys koskemaan kotiin tuotavia liikunta- ja hyvinvointipalveluita.

Teknologioissa ja etäpalveluissa on

potentiaalia

Teknologioiden ja digitaalisten palveluiden avulla voidaan edistää ikääntyvien ihmisten yhdenvertaisuutta esimerkiksi tuottamalla asuinpaikasta riippumattomia palveluita. GERDA-kyselyn tulokset muistuttavat kuitenkin siitä, että yhteiskunnassamme on vielä runsaasti ikääntyneitä, jotka eivät käytä esimerkiksi internettiä lainkaan. Asenteet teknologioita ja digitaalisia palveluja kohtaan ovat todennäköisemmin epäileviä, jos niistä ei ole omakohtaista kokemusta, niiden käyttöön ei ole saanut riittävää tukea tai laitteiden ja yhteyksien toiminnassa on ollut puutteita.

Teknologiat ja sähköiset palvelut voivat auttaa hyvinvointi- ja hoitotyössä, mutta ihmisten kohtaamista ja vuorovaikutusta ne eivät korvaa. Näin ollen ne voivat tuoda lisäarvoa ikääntyneen hyvään arkeen, jos niitä käytetään kasvokkain tapahtuvien palveluiden tukena. Teknologiat tarjoavat jo nykyisellään laajan kirjon keinoja ja työkaluja tukea ikääntyvien henkilöiden itsenäistä kotona asumista, toimintakykyä ja terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta (Joseffson & Hammar 2022). Monet yksinäiset ikääntyneet voivat saada iloa elämäänsä perinteistä kotihoitoa täydentävistä kuvapuhelimilla toteutuvista yksilö- ja ryhmäkontakteista.

Teknologioiden ja sähköisten palvelujen laajempi käyttöönotto edellyttää ikääntyville ihmisille helposti saavutettavien digituen palveluiden yleistymistä. Vanhusasiainvaltuutettu Päivi Topo (2022) korostaa sitä, että digitukea pitäisi olla kaikkien sitä tarvitsevien ihmisten saatavilla iästä riippumatta ja julkisen sektorin tulisi tämä varmistaa. Julkisen sektorin lisäksi tarvitaan järjestöjen, säätiöiden ja yritysten osaamista ja palveluita ikääntyneiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi. Monituottajamalli ja avoin yhteistyö eri toimijoiden välillä yli kuntarajojen mahdollistaa entistä laadukkaampien palveluiden kehittämisen. Palveluiden keskiössä tulee olla arvostavat kohtaamiset arjessa.

Katri Turunen; TtT, yliopettaja, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, katri.turunen@app-staging.seamk.hion.dev

Katja Valkama, HTT, YTM, tutkimus- ja kehittämispäällikkö, yliopettaja, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, katja.valkama@app-staging.seamk.hion.dev

Marja Katajavirta, Tradenomi AMK, asiantuntija TKI, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, marja.katajavirta@app-staging.seamk.hion.dev

Hannu Tuuri, YTM, lehtori, asiantuntija TKI, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, hannu.tuuri@app-staging.seamk.hion.dev

Lähteet:

Josefsson, K., Hammar, T. (2022) *Kotihoidon etäpalveluissa on vielä kehittämisen varaa*. Tutkimuksesta tiiviisti 22/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Jylhä, M., Enroth, L., Halonen, P. (2019). Vanhoista vanhimpien terveys ja toimintakyky. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim,* 135(11): 1085-1091.

O'Bryan, SJ., Giuliano, C., Woessner, MN., Vogrin, S., Smith, C., Duque, G., Levinger, I. (2022). Progressive Resistance Training for Concomitant Increases in Muscle Strength and Bone Mineral Density in Older Adults:

A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, 52, 1939-1960. doi: 10.1007/s40279-022-01675-2.

Rissanen, A. (2019) Väestön ikääntyminen ja keskittyminen aiheuttavat haasteita kunnille. Valtionvarainministeriö. https://valtioneuvosto.fi/-/10623/vaeston-ikaantyminen-ja-keskittyminen-aiheuttavat-haasteita-kunnille

Suikkanen, S., Soukki,o P., Aartolahti, E., Kääriä, S., Kautiainen, H., Hupli, MT., Pitkälä, K., Sipilä, S., Kukkonen-Harjula, K. (2021a). Effect of 12-month supervised, homebased physical exercise on functioning among persons with signs of frailty – Randomized Controlled Trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation* 102(12)2283-2290 doi: 10.1016/j.apmr.2021.06.017.

Suikkanen, SA., Soukkio, PK., Aartolahti, EM., Kautiainen, H., Kääriä, SM., Hupli, MT., Sipilä, S., Pitkälä, KH., Kukkonen-Harjula, KT. (2021b). Effects of home-based physical exercise on days at home and cost-effectiveness in pre-frail and frail persons: Randomized controlled trial. *Journal of american medical directors association*,22(4):773-779. doi:10.1016/j.jamda.2020.06.005

Tilastokeskus. Väestöennuste. https://statfin.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaenn/statfin_vaenn_pxt_139f.px/

Topo, P. (2022). Vanhusasiavaltuutetun lausunto luonnoksesta Suomen digitaaliseksi kompassiksi. Vanhusasianvaltuutettu. https://vanhusasia.fi/-/vanhusasiavaltuutetun-lausunto-luonnoksesta-suomen-digitaaliseksi-kompassiksi

Topo, P., & Jyrkämä, J. (2020). Iäkkäät kasvattamassa yhteisiä ja yksityisiä voimavaroja. *Gerontologia*, 34(4), 323–327. https://journal.fi/gerontologia/article/view/99647