

# Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?



Kansallinen  
tutkimus  
terveydestä,  
hyvinvoinnista  
ja palveluista



## Tuoretta tietoa iäkkäiden toimintakyvystä

Päivi Sainio

08.11.2023

# Terve Suomi –tutkimus 2022-2023

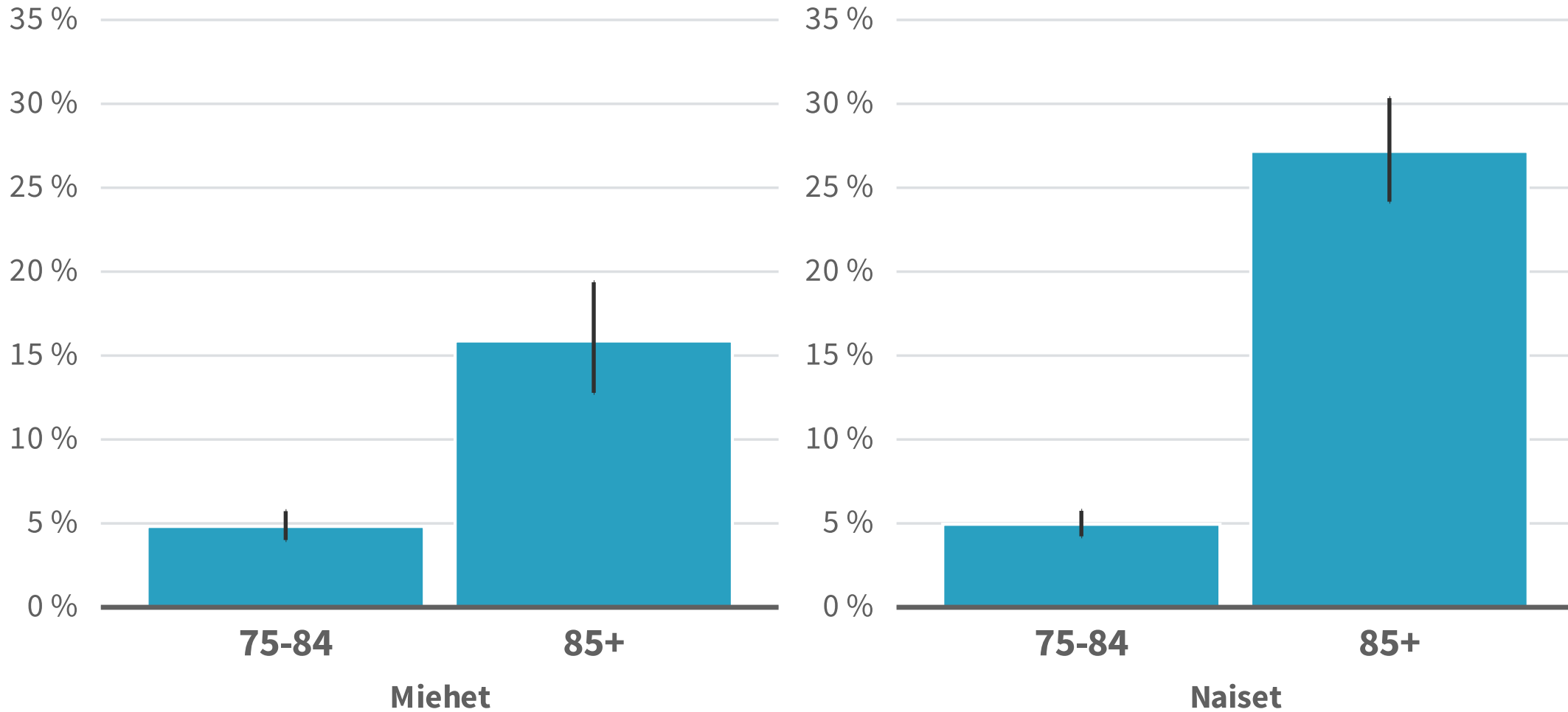
- 20 vuotta täyttäneet Suomessa asuvat henkilöt
1. Kysely (syksyllä 2022): 60 000 henkilön otos, vastasi 48%
    - 65 vuotta täyttäneistä noin **60 %** (n=15 178)
  2. Terveystarkastus (keväällä 2023): 10 000 otos, osallistui 58 %
    - 65 vuotta täyttäneistä noin **65 %** (n=1961)

[www.thl.fi/tervesuomi](http://www.thl.fi/tervesuomi)



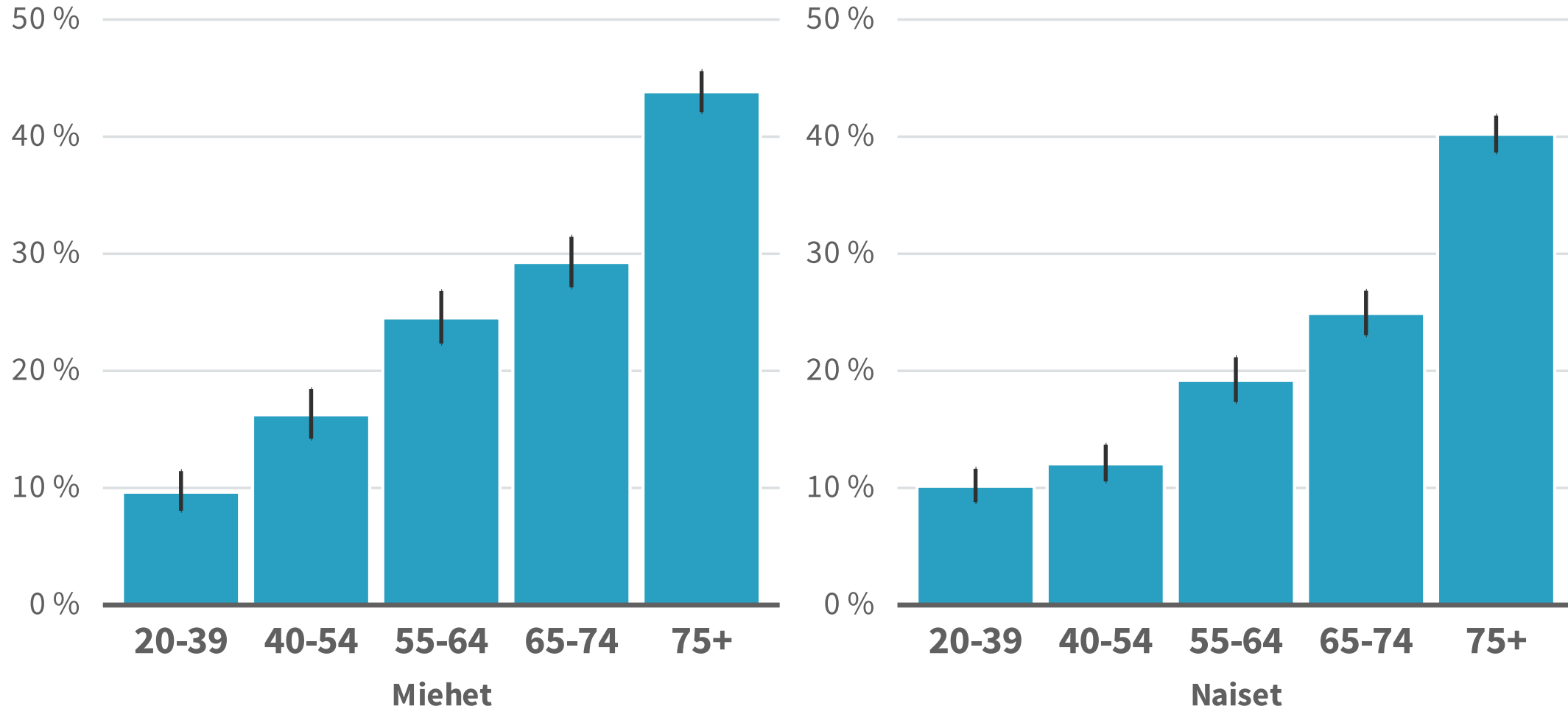
# Muutamia poimintoja tuloksista

# Asunnosta ulos lähtemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%) 75 vuotta täyttäneistä



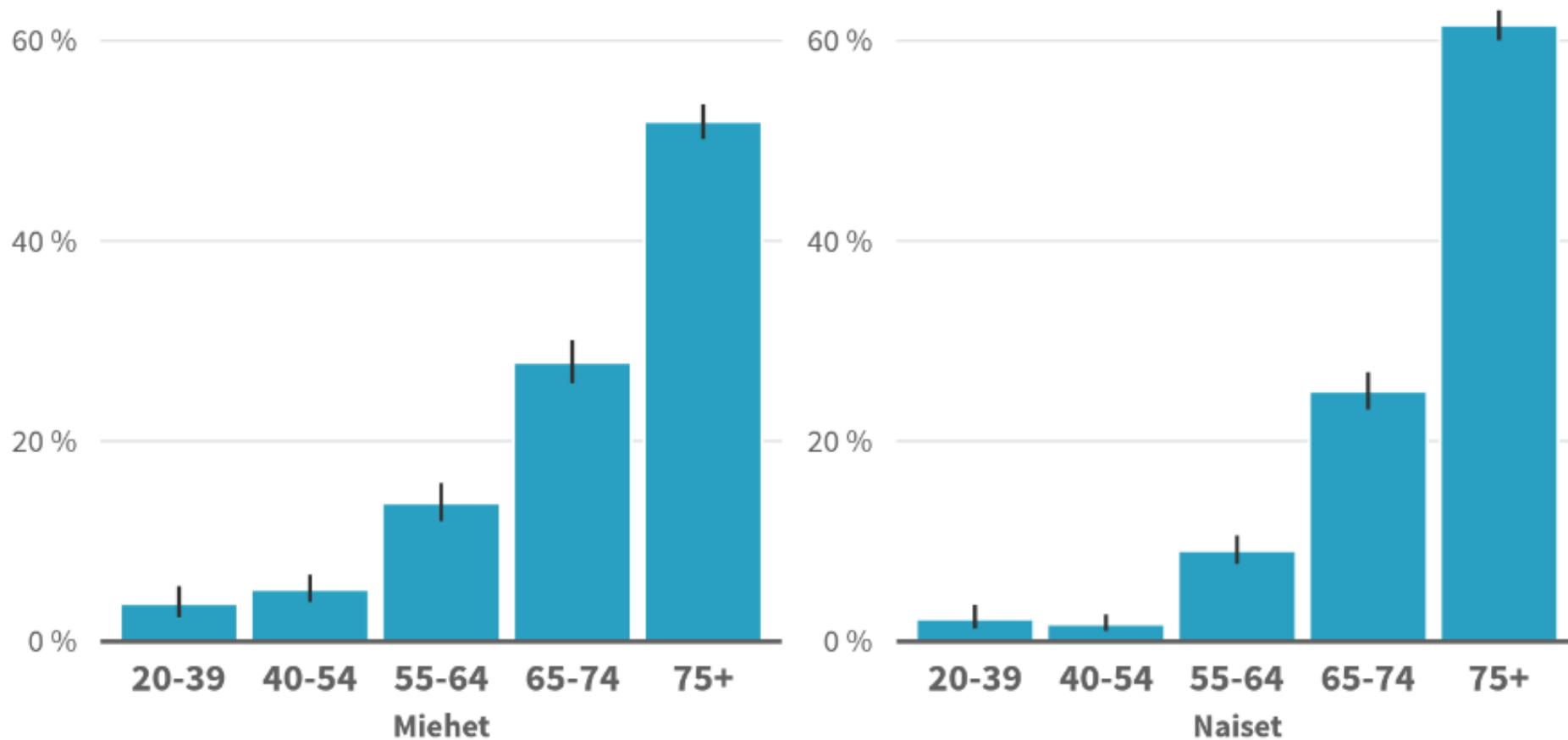
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

# Usean henkilön välisen keskustelun kuulemisessa vaikeuksia kokevien osuus (%)



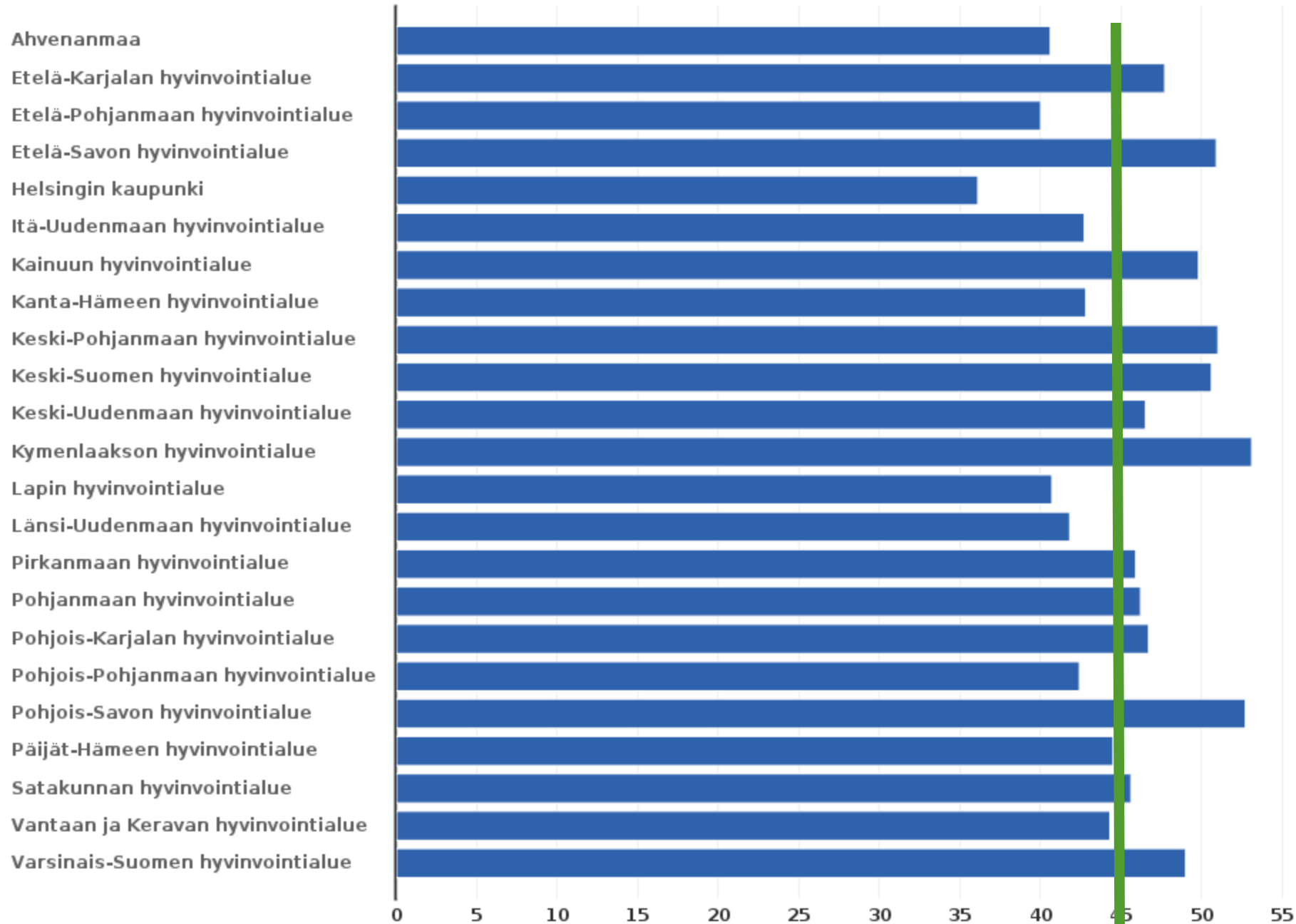
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

# Ei käytä internetiä sähköiseen asiointiin itsenäisesti (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022-23





# Itsensä täysin tai osittain työkyvyttömäksi kokevien osuus (%), 65-74-vuotiaat

[Terve Suomi –osoittimet Sotkanet-palvelussa Taulukkoina Terve Suomi –tulossivulla.](#)

45 %

# Lopuksi...

## 1. Toimintakyvyn kehitys:

- Toimintakyvyn taso on pysynyt suunnilleen ennallaan sen jälkeen, kun myönteinen kehitys päättyi 2010-luvun alussa

## 2. Koulutusryhmien väliset erot:

- alimmassa koulutusryhmässä toimintakyvyn rajoitteet ovat yleisimpiä kuin ylimmässä koulutusryhmässä

## 3. Toimintakyvyn edistäminen:

- Entistäkin tärkeämpi yhteiskuntapolitiikan tehtävä
- Tuetaan ihmisten mahdollisuuksia noudattaa terveellisiä elintapoja
- Muokataan ympäristöä niin, että heikommallakin toimintakyvyllä suoriutuu omasta arjestaan

**KIITOS!**

paivi.sainio@thl.fi

# Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?



# **Ikääntyvien mielen hyvinvoinnin nykytila**

## **Vanhusneuvostopäivät 2023**

**johtava asiantuntija Pia Solin, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

**johtaja, mielen hyvinvointi ja osallisuus -toimiala Sirkkaliisa Heimonen, Ikäinstituutti**

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**



# Mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys

- Hyvinvoinnin kokemus
- Elämän tyytyväisyyden, mielekkyyden ja merkityksellisyyden tunne
- Mielen tasapaino
- Muuntuva ja muovautuva voimavara
- Vahvistamisen mahdollisuudet

Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030

**Paljon positiivista mielen-terveyttä**  
(kukoistaminen)

Kohtalainen emotionaalinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi, mielen-terveys-ongelmia

Myönteinen tunne-elämä, korkea psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi, runsaat psyykkiset voimavarat, hyvä mielen-terveys

**Mielen-terveyden häiriö**

**Ei mielen-terveyden häiriötä**

Kielteinen tunne-elämä, puutteita psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa, mielen-terveysongelmia

Kielteinen tunne-elämä, puutteita psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa, kohtalainen mielen-terveys

**Vähän positiivista mielen-terveyttä**  
(riutuminen)



# Korkea mielen hyvinvointi auttaa ikääntymiseen liittyvissä haasteissa





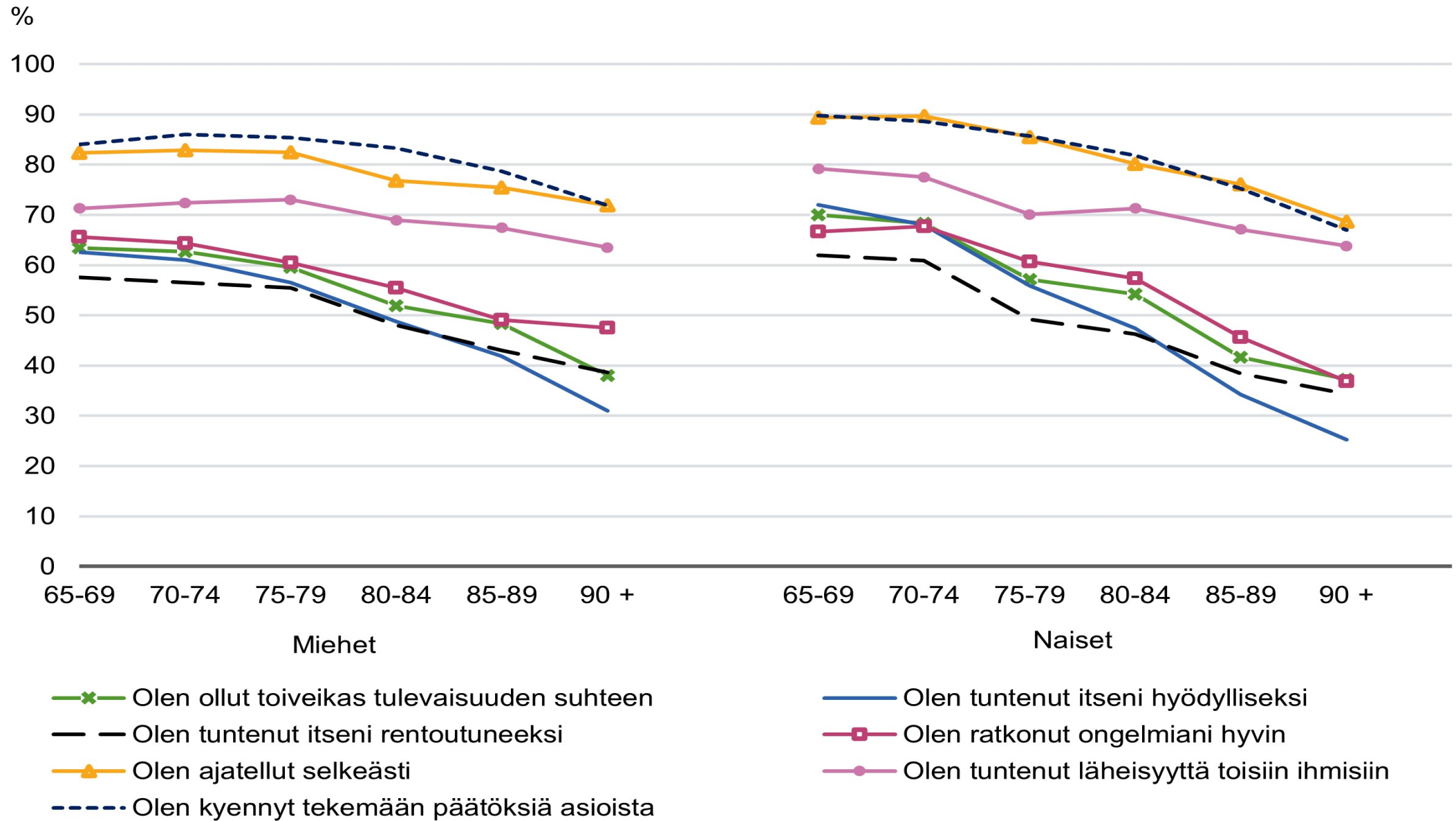
# Ikääntyneiden mielen hyvinvointi Suomessa (Ikämieli) -hankkeella on pyritty

- Hahmottamaan ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytilanne.
- Kokoamaan hyviä toimintakäytäntöjä ja -malleja ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Kiteyttämään mielen hyvinvoinnin edistämisen toiminta ja merkitys osana iäkkäiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä osana hyvinvointialueiden ja sote-keskusten työtä.
- Avaamaan ikääntymiseen liittyviä asenteita ja niiden muuttamisen merkitystä.
- Antamaan tietoa, välineitä ja suosituksia tuleviin ikääntyneiden hyvinvointiin liittyviin suunnitelmiin, päätösten tekoon ja toimintaan.

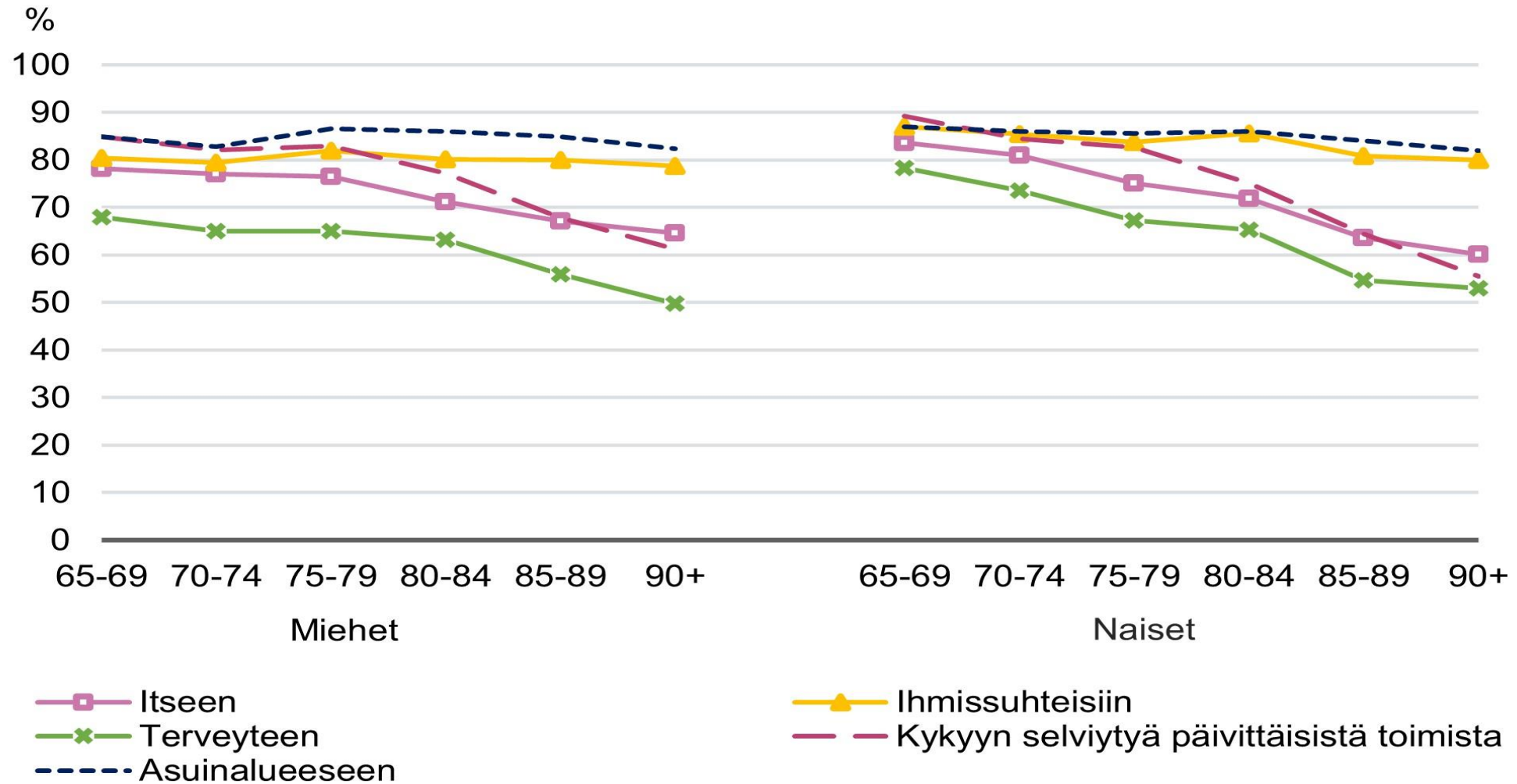
# Tarve ikääntyneiden mielen hyvinvointi Suomessa (Ikämieli) -hankkeelle

- Tietoa ikääntyneiden mielen hyvinvoinnista ei ole koottu näin kattavasti aiemmin
- Kootun tiedon avulla voidaan muodostaa vahva perusta vanhustyön kehittämiselle ja uudistamiselle
- Ikääntyneiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioon ottaminen ja sen edistämisen tulee olla palvelujen järjestämisen lähtökohta ja **mielen hyvinvointi tulee nähdä olennaisena osana tätä kokonaisuutta.**

# Tuloksia positiivisen mielenterveyden mittarin osa-alueista



# Ikääntyneet vaikuttavat olevan tyytyväisiä asuinalueidensa olosuhteisiin ja ihmissuhteisiinsa



# Julkaisutilaisuus 1.12.2023: Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa

## Ohjelma

|             |  |
|-------------|--|
| 12.00–12.05 | <b>Tilaisuuden avaus</b>   |
| 12.05–12.25 | <b>Hallitusohjelman ikääntyneitä ja mielen hyvinvointia koskevat linjaukset ja niiden toimeenpano</b><br>Taru Koivisto, johtaja, Yhteisöt ja toimintakyky –osasto, STM |
| 12.25–12.45 | <b>Ikääntyneiden mielen hyvinvointi ja mielenterveyspalvelut</b><br>Jaana Suvisaari, tutkimusprofessori, Mielenterveystiimi, THL                                       |
| 12.45–13.05 | <b>Onko mielen hyvinvoinnilla sijaa iäkkäiden terveyden ja toimintakyvyn edistämisessä?</b><br>Katja Borodulin, johtaja, Ikäinstituutti                                |
| 13.05–13.20 | <b>Tauko</b>   |
| 13.20–13.50 | <b>Ikääntyneiden oikeus mielenterveyteen</b><br>Päivi Topo, vanhusasiavaltuutettu  |
| 13.50–14.50 | <b>Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa -raportin keskeiset sisällöt ja suositukset.</b><br>Puheenvuoro työryhmältä                                     |
| 14.50–15.00 | <b>Keskustelua ja tilaisuuden päätös</b>   |
| 15.00       | <b>Kahvitarjoilu</b>   |

”Ja se tuottaa minulle aina iloa, kun minä huomaan, että minähän pärjään. Ne ovat sellasia pieniä testauksia omasta mielenterveydestä.”

Ikääntynyt 85-89 v

# Kiitos kuulijoille!

**Ota yhteyttä:**

**johtava asiantuntija Pia Solin, THL [pia.solin@thl.fi](mailto:pia.solin@thl.fi)**

**johtaja, mielen hyvinvointi ja osallisuus -toimiala Sirkkaliisa Heimonen, Ikäinstituutti [sirkkaliisa.heimonen@ikainstituutti.fi](mailto:sirkkaliisa.heimonen@ikainstituutti.fi)**

# Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?

# Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke

*Vanhusneuvoston puheenjohtaja, järjestöneuvos Harri Aartelo,  
Lappeenrannan ja Etelä-Karjalan hyvinvointialue  
viestintäkoordinaattori Anne Honkanen, Ikäinstituutti*



# Eteläkarjalaisten hyvän ikääntymisen teesit



Toimiva koti, oikea-aikainen apu, yhteisöllistä asumista, viihtyisiä hoitokoteja ja kohtuulliset asumiskustannukset.



Lähipalvelut säilytettävä, apua edullisesti, digitukea ja omaishoitajien jaksamisesta huolehtimista.



Pysäkit lähelle ja aikataulut ja reitit sopiviksi. Joukkoliikenne maksuttomaksi. Kylätaksit.



Palveluista tiedottamista enemmän, myös paperilla. Puhelinnumerot esille ja iso fonttikoko.



Kohtaamispaikkoja, kerhotiloja ja yhteistä tekemistä/toimintaa.



Pääsy terveyspalveluihin, omahoitaja, huomio myös ravitsemukseen ja mielen hyvinvointiin.



Liikuntaryhmät lähelle kotia, liikuntakavereita ja ulkoiluystäviä. Tukea järjestöjen liikuntatoimintaan.



Ulkoilureitit, kevyt liikenne, penkit, picnic/aistipuisto.

# Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?

The background of the slide features a photograph of two women standing outdoors, smiling and talking. They are both wearing light-colored, possibly waterproof, jackets. The woman on the left has short, light-colored hair, and the woman on the right has dark hair and is wearing glasses. The background is a dense wall of green leaves, which is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is overlaid on the left side of the image.

# Kaatumiset kuriin osana liikuntapalvelupolkua

Maarit Piirtola

Vanhempi tutkija, dosentti,  
UKK-instituutti ja Helsingin yliopisto

Julia Ben Khalifa

Hankekoordinaattori,  
UKK-instituutti





# Kuinka moni ikääntynyt kaatuu?



# Miksi kaatumisia pitäisi ehkäistä?



Kuva: Pixabay

## 1. Kaatuminen on yleistä

- Vuosittain kaatuu
  - joka 4. yli 65-vuotias ja
  - joka 2. yli 80-vuotias
- Puolet kaatuneista kaatuu vuoden aikana toistamiseen
  - 15 % vähintään 3 kertaa vuodessa

→ vähintään 500 000 kaatumista vuosittain




## 2. Kaatuessa sattuu

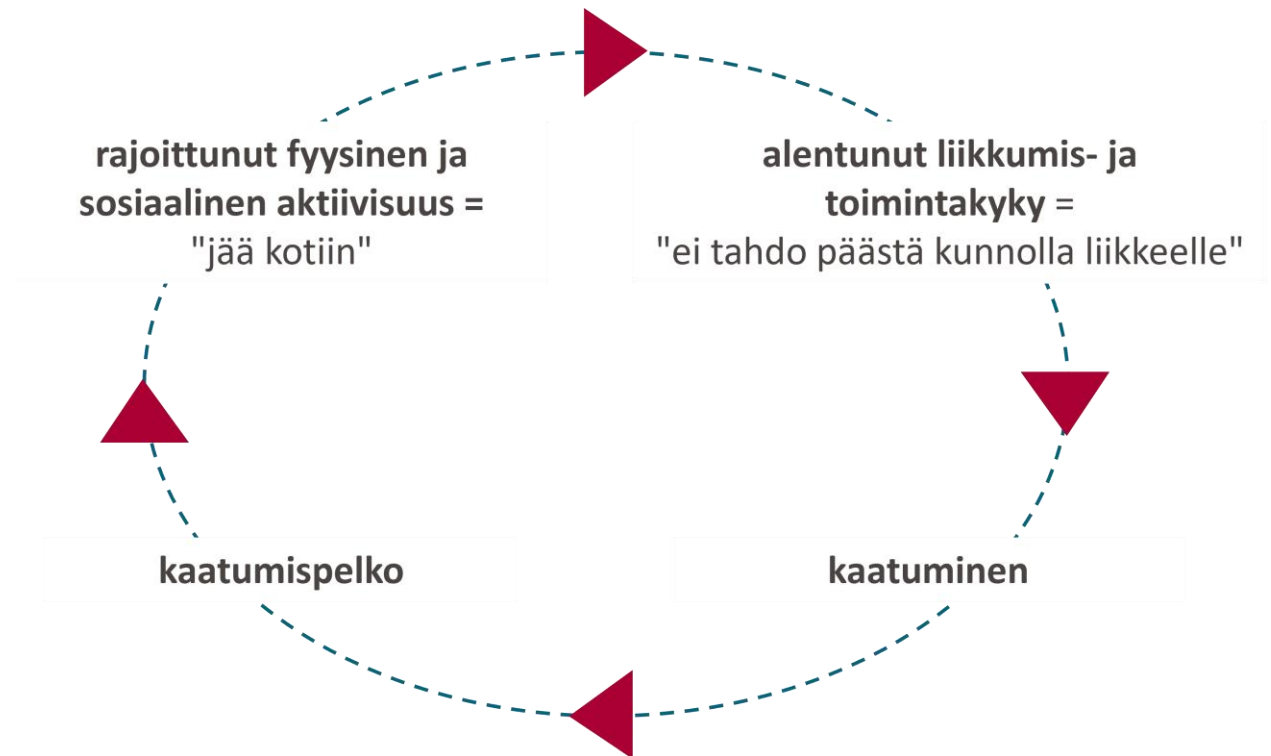
- Joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkin vamman
- Noin joka kolmas kaatuminen johtaa terveydenhuollon kontaktiin

→ Yli 6000 lonkkamurtumaa vuodessa

→ Yli 1000 kaatumiskuolemaa vuosittain

# Kaatumiset aiheuttavat myös

- inhimillistä kärsimystä, 
- toimintakyvyn heikkenemistä ja 
- kaatumispelkoa. 





# Kaatumisia voidaan ehkäistä

- vähintään joka viides
- tyypillisesti joka kolmas
- joskus jopa puolet







**Voidaanko liikuntaharjoittelulla  
ehkäistä iäkkäiden kaatumisia?**





# Ikä-HYTE-hankkeen tavoitteet

lääkkäiden liikkumisen edistämistä ja kaatumisten ehkäisyä

- **Toimiva ja saumaton liikkumisen palvelupolku** kunnan liikunta- ja hyvinvointipalveluiden sekä hyvinvointialueen sote-palveluiden välillä
  - Iäkkään **toimintakyky** ja **kaatumisten ehkäisy** on huomioitu osana palvelupolkua
- **Samalla edistetään**
  - Iäkkäiden kuntalaisten päivittäistä turvallista liikkumista, terveyttä ja toimintakykyä
  - Ikäystävällisten arvojen, visioiden ja strategioiden toteutumista





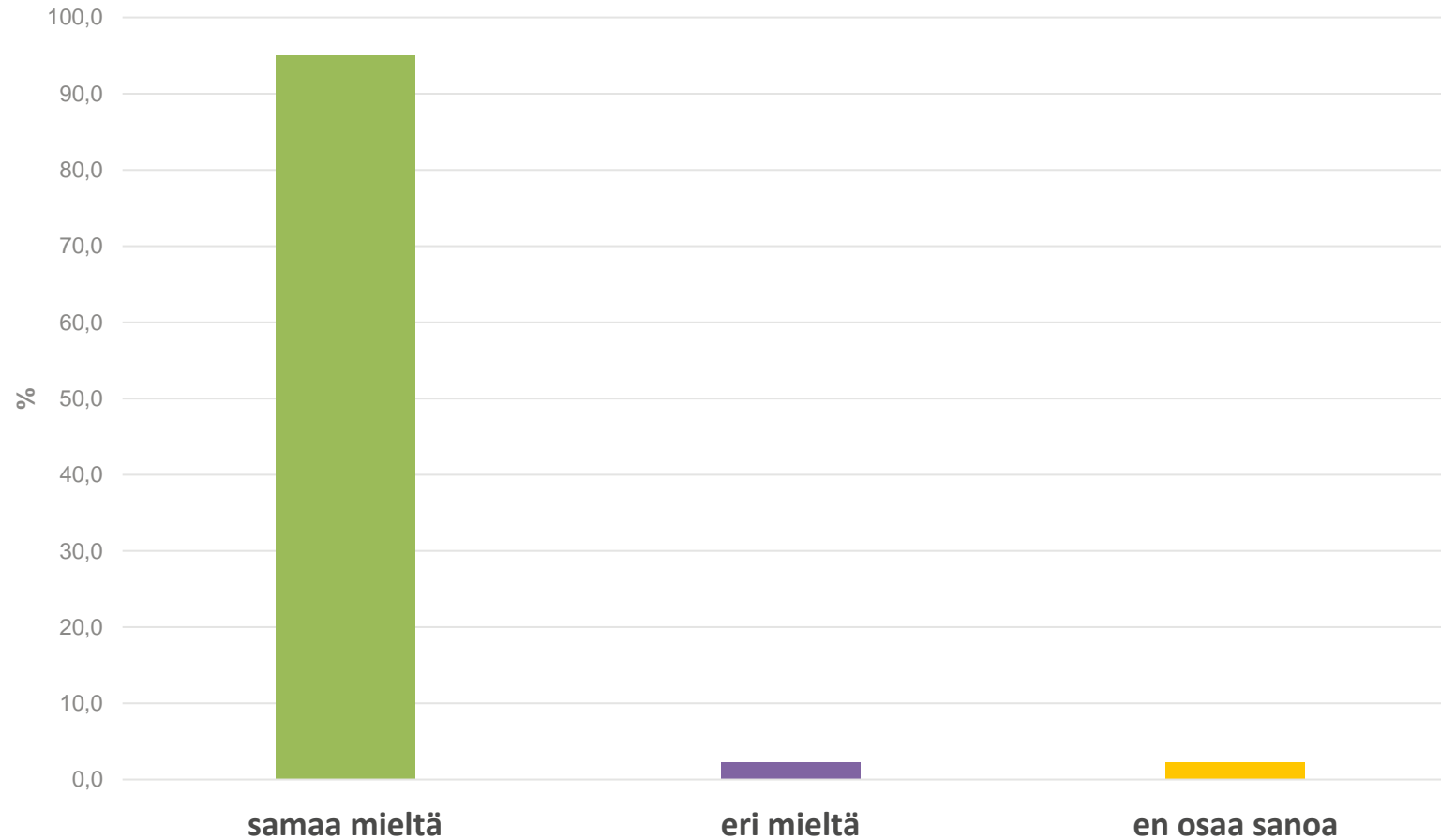
# Hankkeen ensimmäinen syksy

Mitä on tehty?

- **Tampereen liikuntatoimessa sisäinen kehityskoordinaattori** (osa-aikainen)  
Työpari Ikä-HYTE-koordinaattorin kanssa
- **Esiselvitys yhteistyössä Tampereen liikuntapalveluiden ja vanhusneuvoston kanssa**  
Postikysely ja haastatteluita 65 + tamperelaisille iäkkäille kohdennettujen liikuntapalveluiden nykytilanteesta ja kehittämistarpeista
- **Yhteiskehittämisen työpaja**  
Yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa Pirkanmaan liikunta- ja kuntoutuspalveluiden toimijoille, kehittäjille ja vertaisohjaajille
- **Esiselvityskysely ja koulutukset liikunnanohjaajille**
  - Selvitettiin liikunnanohjaajien osaamistarpeita
  - Lisätään toimijoiden osaamista ja varmuutta toteuttaa liikuntapalveluita toimintakyvyltään rajoittuneille henkilöille siten, että turvallinen harjoittelu ja kaatumisten ehkäisy on huomioitu osana palveluiden toteutusta

# Tamperelaisten 65+ vastaajien mielipide väitteeseen

*Liikuntaharjoittelulla voidaan ehkäistä kaatumisia.*





# Kiitos!

Lisätietoja Ikä-HYTE-hankkeesta ja  
kaatumisten ehkäisystä UKK-instituutin nettisivuilta  
[ukkinstituutti.fi](https://ukkinstituutti.fi)



# Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?



# Vireyttä seniorivuosiin – ikäntyneiden ruokasuositus käytäntöön



Satu Jyväkorpi  
Erityisasiantuntija  
Valtion ravitsemusneuvottelukunta/Ruokavirasto



# Hyvä ravitsemus edistää toimintakykyä

Ikääntyessä tärkeää:

- Paino vakaana
- Proteiinia tarpeeksi
- Kasviksia monipuolisesti ainakin ½ kg
- Viljatuotteet täysjyvänä, kuitu
- Hyvä rasvan laatu
- Joka päivä liikuntaa
- Ruoasta nauttiminen hyvässä seurassa



# Ravitsemusportaali

- Ikääntyneiden ravitsemusportaali [www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin)
- Paljon tietoa ravitsemuksesta, materiaalipankki: videoita, luentoja, testejä, esitteitä, oppaita.
- Tähän mennessä n. 60 kuntaa on linkittänyt ravitsemusportaalin sivuilleen.
- Ravitsemusportaalista löytyvät kaikki hankkeen materiaalit

Esimerkkeinä:

<https://kauhajoki.fi/ikaihmiset/>

[Voi hyvin eläkkeellä | Vantaan ja Keravan hyvinvointialue \(vakehyva.fi\)](https://vakehyva.fi).

<https://juupajoki.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/hyvinvointia-elintavoilla/ruoka-ja-ravitsemus/>







## **HYVÄ RAVITSEMUS IKÄÄNTYESSÄ**

Hyvä ravitsemus auttaa jaksamaan arjessa ja on tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä.



## **RAVITSEMUS JA LIIKUNTA**

Lue miten liikunta ja ravitsemus vaikuttavat toimintakykyyn ikääntyessä.



## **AIVOTERVEYS JA RAVITSEMUS**

Lue miten ravitsemus ja liikunta vaikuttavat aivoterveeyteen.



## **VIDEOITA JA MU MATERIAALIA**

Videoita ja materiaalia



## **TESTAA RUOKAVALIOSI LAATU**



## **RUOKAOHJEITA**



## **RAVITSEVAA RUOKAA JA RUOKAILOA YHDESSÄ**

# Kiitos!



# Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?



Ikäinstituutti

# Vanhusneuvostot ikäystävällisyyttä rakentamassa - Vanhusneuvostokysely 2023

Vanhusneuvostopäivä 8.11.2023

Dos. Erja Rappe



# Tausta

- Ikäinstituutti, vanhusasiavaltuutettu ja Avoin hallinto keräsivät verkkokyselyllä tietoa
  - vanhusneuvostojen vaikuttamismahdollisuuksista ja tuen tarpeista kuntien ja hyvinvointialueiden päätöksenteossa
  - vanhusneuvostojen yhteistyötoiveista vanhusasiavaltuutetun kanssa
- Kysely lähetettiin 11.9.2023 hyvinvointialueiden vanhusneuvostoille sekä kuntien kirjaamoihin
- Vastauksia pyydettiin 29.9.2023 mennessä. Vastausaikaa jatkettiin 2.10.2023 saakka.

# Vastaajat

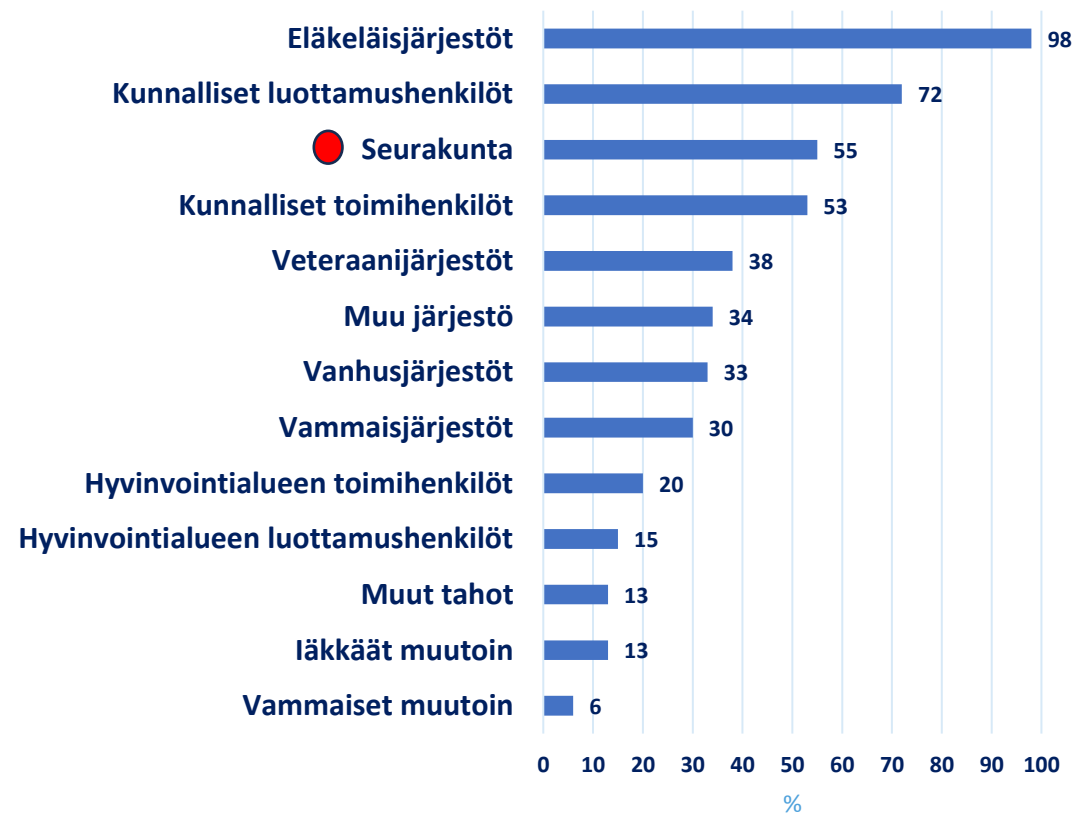
- Vastauksia 257 kpl, joista 215 koski kuntien vanhusneuvostoja ja 42 hyvinvointialueiden vanhusneuvostoja
- Vastauksia saatiin 18 hyvinvointialueelta ja 143 kunnasta
- Vastaajista 21 ei ilmoittanut kuntaa, jonka vanhusneuvostoa edusti
- Vastaajat useimmiten vanhusneuvostojen jäseniä ja puheenjohtajia.

# Vanhusneuvostojen kokoonpano

Hyvinvointialueiden vanhusneuvostoissa edustettuina olevat tahot (n=18) %

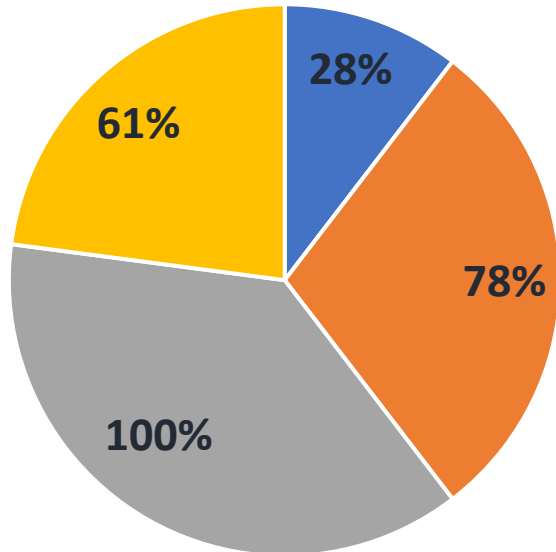


Kuntien vanhusneuvostoissa edustettuina olevat tahot (n=143) %



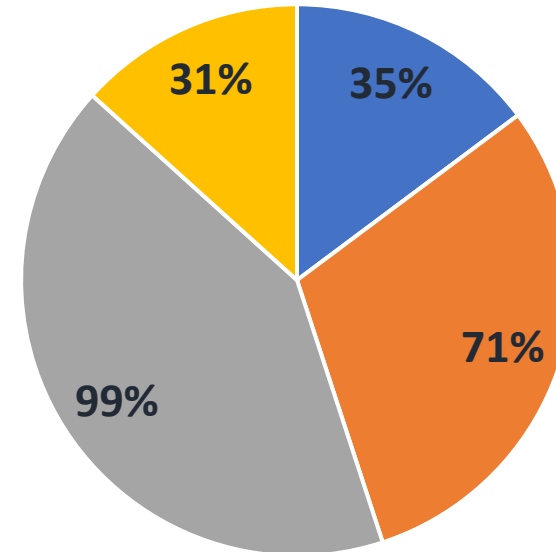
# Vanhusneuvostojen ikäjakauma

Jäsenten ikäluokkien esiintyminen  
hyvinvointialueiden vanhusneuvostoissa %



■ alle 45 vuotta ■ 45-64 vuotta  
■ 65-80 vuotta ■ yli 80 vuotta

Jäsenten ikäluokkien esiintyminen kuntien  
vanhusneuvostoissa %

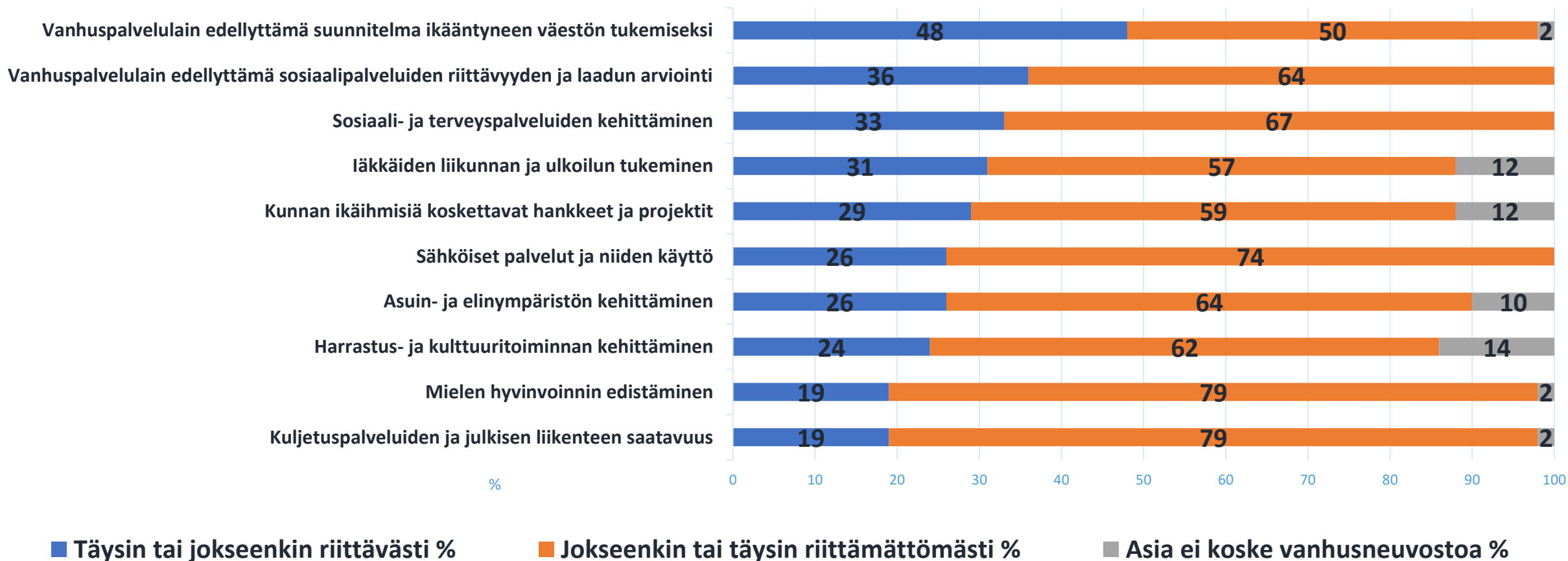


■ alle 45 vuotta ■ 45-64 vuotta  
■ 65-80 vuotta ■ yli 80 vuotta



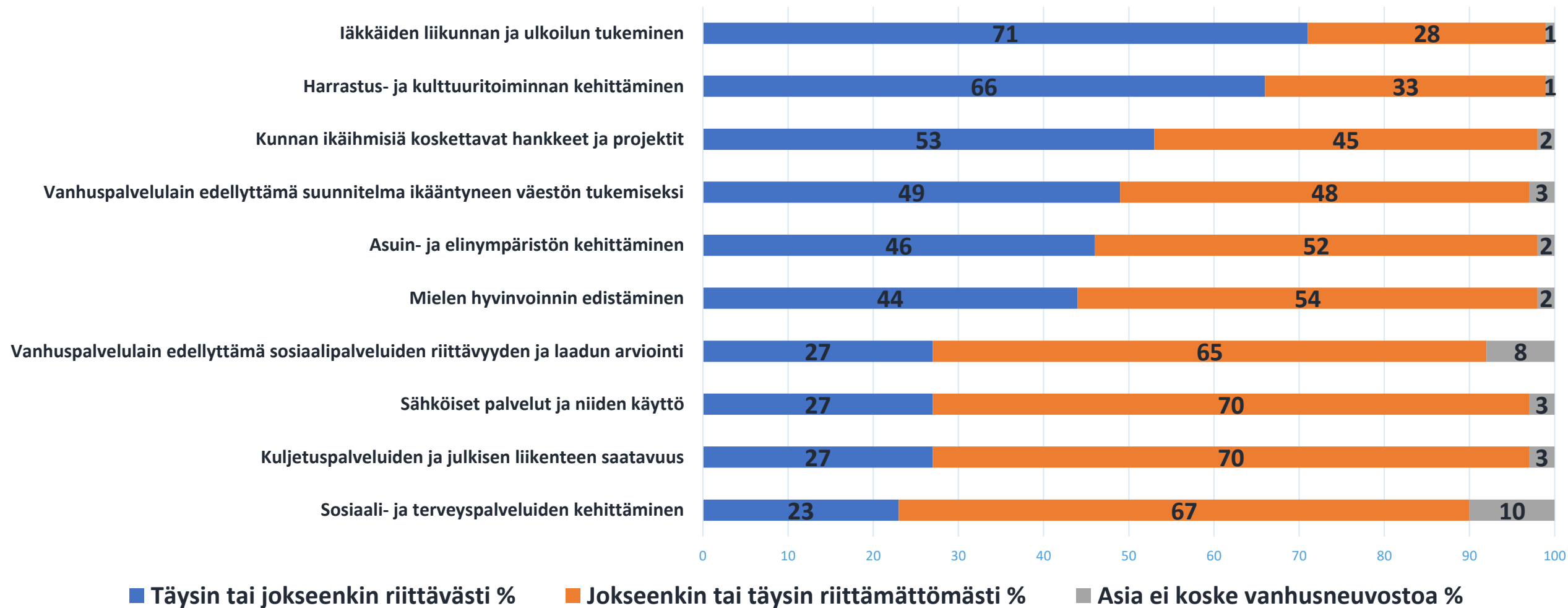
# Vanhusneuvostojen vaikuttamismahdollisuudet

Hyvinvointialueen vanhusneuvoston vaikuttamismahdollisuudet, % vastauksista, n=42



# Vanhusneuvostojen vaikuttamismahdollisuudet

Kunnan vanhusneuvoston vaikuttamismahdollisuudet, % vastauksista, n=215



# Vanhusneuvoston osallistumis- ja puheoikeus

## Valtuusto

- Osallistumisoikeus HVA 67 %, kunta 41 %
- Puheoikeus HVA 61 %, kunta 31 %

## Lautakunnat

- Osallistumisoikeus HVA 61 %, kunta 22 %
- Puheoikeus HVA 56 %, kunta 20 %

# Hyvinvointialueiden vanhusneuvostojen tuen tarve

- Perehdytystä vanhusneuvoston toimintaan ja vanhusten oikeuksiin

*Vanhuspalvelulain esittelyä laajemmin. Mitä laki velvoittaa kuntien taloussuunnittelussa ja hv-alueen toimielimissä huomioimaan.*

- Tukea yhteistyöhön hyvinvointialueen ja sen kaikkien kuntien kanssa

*Tällä hetkellä meille vaan esitellään, kuinka nyt uudessa organisaatiossa asioiden hoito on järjestetty, kysymättä meiltä oman asiamme tuntevilta käytännöstä.*

- Resursseja asioiden valmisteluun, ajantasaista tiedotusta
- Tietoa hyvinvointialueen tilanteesta: palvelurakenteen sisältö ja sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuus sekä päätöksenteon vaikutukset
- Tukea palvelujen kehittämiseen ja tiedon välittämiseen alueen kuntalaisille

*Digiosaamisen ja digiosallisuuden parantaminen. Digitukea antavien henkilöiden määrän lisääminen alueen kunnissa.*



# Kuntien vanhusneuvostojen tuen tarve 1/2

- Tukea ja koulutusta toimintaan, toimintaedellytyksiin ja konkreettiseen vaikuttamistyöhön ikääntyneiden palvelujen parantamiseksi

*Ikäihmisten olemassaolon havaitseminen.*

*Selkeitä oppaita jakoon vanhusneuvostojen toiminnasta ja valtuuksista.*

- Arvostuksen ja uskottavuuden parantamiseen

*Vanhusneuvostotyöstä jää turhautunut tunne, kun ei yhtään tiedä onko sen lausuntoja otettu millään tavalla huomioon.*

*Tällä hetkellä vanhusneuvosto on hyvin erillään kaupungin päätöksenteosta ja sen valmistelusta.*

- Yhteistyön kehittämiseen hyvinvointialueen ja kunnan vanhusneuvostojen välillä

*Selkeyttä siitä, mihin asioihin kunnan vanhusneuvosto voi enää vaikuttaa.*

# Kuntien vanhusneuvostojen tuen tarve 2/2

- Tietoa, jolla edistää ikäpolitiikan suunnittelua ja toteuttamista
- Läsnäolo- ja puheoikeus lautakunnissa
- Riittävät resurssit

*Tjänstemän som kan bereda ärenden grundligt.*

*Jos saisimme pysyvän sihteerin toiminta olisi pitkäjänteisempää.*

- Tiedonkulun oikea-aikaisuus

*Emme pysty kovin paljon vaikuttamaan, koska emme saa etukäteen tietoja kaupungin suunnitelmista.*

- Tukea yhteistyöhön kunnan toimihenkilöiden, päättäjien ja järjestöjen kanssa ikääntyneiden palveluiden kehittämiseen.

# Muuta

- Vanhusneuvostojen roolin yhtenäistäminen
- Käsiteltävien asioiden tulisi koskea iäkkäitä
- Asiantuntemus iäkkäiden asioista
- Kuntien neuvostojen toiminnan supistamispaaineet
- Vanhusasiavaikutusten arviointi
- Yhteistyö alueen vanhusneuvostojen kesken ja yhdyspintatyö hyvinvointialueen kanssa.

# Kiitosta ja hyviä toimintatapoja

*Virkamiesten tärkeä apu vanhusneuvostolle on ollut käytettävissä.*

*Vanhusneuvostoa tiedotetaan meneillään olevista toimenpiteistä ja neuvosto saa hyvin perustellut ja selkeät selvitykset päätöksen perustaksi.*

*Vanhusneuvostossa on hyvä henki ja kaupungin asioihin vaikutetaan ennalta ja hyvällä sykkeellä. Kaupungin eri toimialoilta ollaan automaattisesti ja ennakoivasti yhteydessä neuvostoihin jo asioiden suunnitteluvaiheessa. Tämä vaatii välillä asian muistuttelua ja aktiivista jalkautumista. Tarkoitus onkin pitää vielä useammin vanhusneuvoston kokoukset kaupungin eri yksiköissä, saaden tuttuutta ja vuoropuhelua luontevasti aikaiseksi.*

*Vi håller årligen diskussionstillfällen med de angränsande kommunerna i vår region. Vår egen aktivitet är trots allt den viktigaste och att följa med vad som sker i kommunen och välfärdsområdet.*





Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi

erja.rappe@ikainstituutti.fi



@ikainstituutti

# Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?