



Ikäinstituutti

Ikäihmisten eriarvoisuus on moniulotteista ja vähentämisen keinot tunnetaan

Vanhusneuvostojen tapaaminen 2020

Päivi Topo, johtaja

Innostamme ja rakennamme ratkaisuja
hyvään vanhuuteen



lääkkeitä kuunnellen



Asiantuntijuudella



Vaikuttavasti



Kumppanuudella



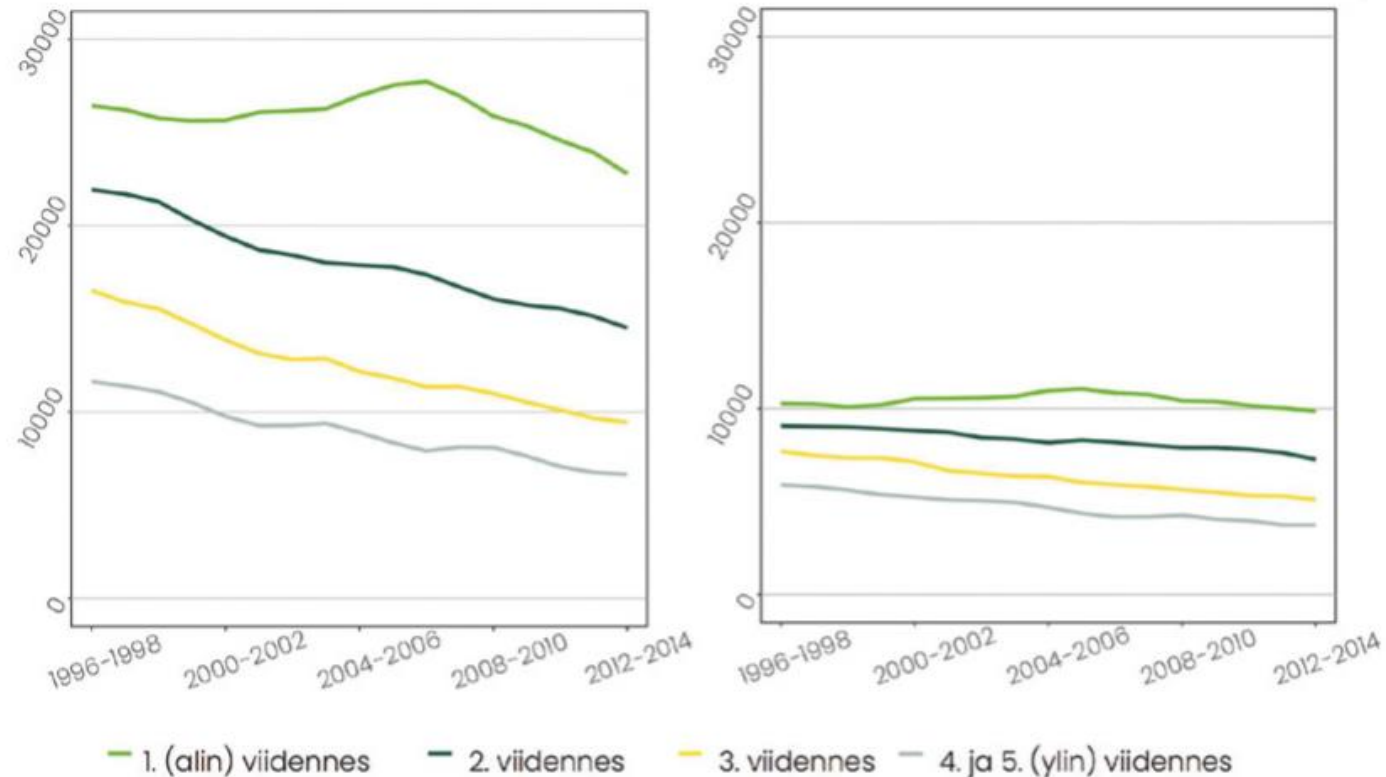
Ratkaisukeskeisesti



Eriarvoisuutta voidaan vähentää

Kuvio 2. Miesten (vasemmalla) ja naisten (oikealla) menetetyt elinvuodet (PYLL) tuloryhmittäin ikävälillä 25–80 vuotta 100 000 vastaavanikäistä kohti koko maassa jaksolla 1996–2014.

Parikka ym. 2020,
teoksessa Kestävän
väestönkehityksen
Suomi. Väestöliitto.



Korona on jo kasvattanut eriarvoisuutta iäkkäiden kesken

- ☞ Ne +70-vuotiaat, joiden lähtötilanne koronan alkaessa hyvä, näyttävät pärjänneen toistaiseksi hyvin (esim. Rantanen T, AGNES-tutkimus 2020)
- ☞ Hyvät resurssit (taloudelliset, sosiaaliset, tiedolliset, terveydelliset) puskureina
- ☞ Mahdollisuus tukea muita

Mitä heikompi
lähtötilanne sen
suuremmat ja
pitkäkestoisimmat
vauriot
hyvinvointiin
näyttävät
syntyneen

- Oikeus terveyteen suhteessa koronaan varsin hyvin suojattu (hoivakotien kuolemat)
- Muut perusoikeudet kuten oikeus hoitoon & kuntoutukseen, perhe-elämään ja sosiaalisiin suhteisiin, itsemääräämiseen, turvallisuuteen jäi vähemmälle huomiolle
- Yksinäisyys,
- heikentynyt terveys ja toimintakyky,
- kohonneet kulut,
- digisyrjäytyminen,
- päihteet, väkivalta lähisuhteissa
- perheväkivallan kasvu,
- kuoleminen ilman omaisia

HYVINVOINNIN JA TASA-ARVON VAHVISTAMINEN KORONAKRIISIN AIKANA JA SEN JÄLKEEN

Sosiaali- ja terveysministeriön ja työ- ja elinkeinoministeriön asettama ryhmä

VALTIONEUVOSTON JULKAISUJA 2020:19

va.fi



VALTIONEUVOSTO
STATSRÅDET

Pahimmillaan eriarvoisuus syrjäyttää – siihen on monia polkuja

- ☞ **Vanhuudessa tapahtuva syrjäytyminen tai sen uhka on usein yhteydessä elämänkulkuun** (mm. keskimäärin heikompi terveys fyysisesti kuorimittavan työuran tehneillä, eläkeläisköyhyys ja sitä edeltävä työttömyys/pieni palkka, kuuluminen syrjittyyn etniseen ryhmään tai seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön)
- ☞ **Vanhuuserityinen syrjäytyminen** ja sen riski korostuu viimeisten elinvuosien aikana (heikentynyt terveys, riippuvuus muiden avusta, sairauskulut) sekä läheisten vakavien sairastumisten ja kuolemisten yhteydessä.
- ☞ **Sukupolvispesifi syrjäytyminen:** digisyrjäytyminen

Vanhuuden eriarvoisuuden ja syrjäytymisen moniulotteisuus

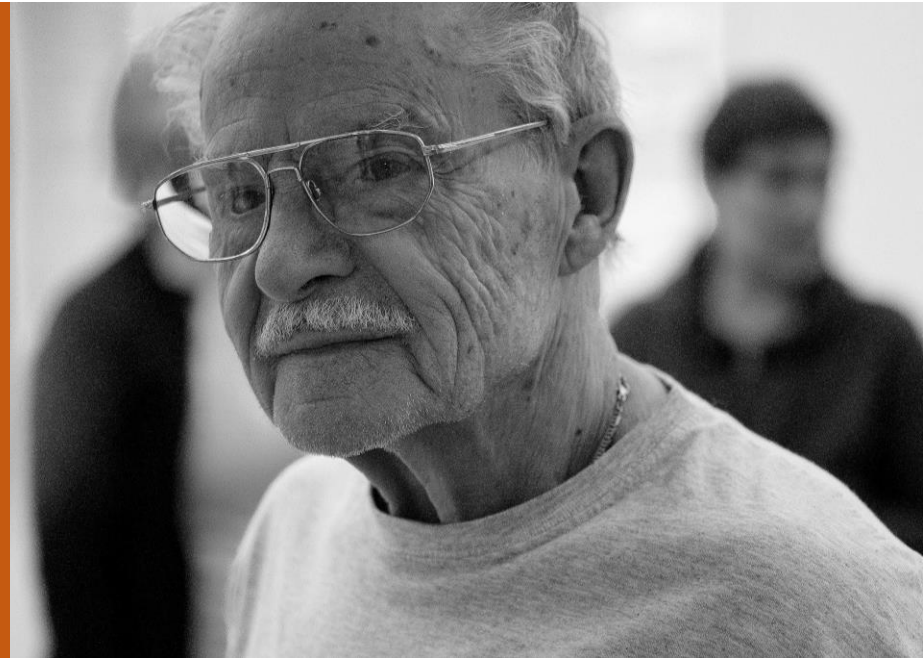
- syrjäytyminen sosiaalisista suhteista
- syrjäytyminen palveluista
- taloudellinen syrjäytyminen
- paikkaan/asuinalueeseen liittyvä syrjäytyminen
- kulttuurinen & yhteiskunnalliseen osallistumiseen liittyvä syrjintä
- Nämä kasautuvat usein myös samoille henkilöille tai ihmisryhmille

Eriarvoisuus on pysyvä ilmiö, joka muuttaa muotoaan.

Miten eroja voi kaventaa senioreiden välillä?

Miksi se kannattaa?

Mitä vanhusneuvostot voivat tehdä?



Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy on parasta eriarvoisuuden hillintää: 4 keinoa

4 keinoa

1. Piha-, parveke- ja etäjumppia vielä kotona itsenäisesti pärjääville iäkkäille.

2. Ikäihmisten mielen hyvinvointi osaksi kuntien hyvinvointi-strategioita.

3. Iäkkäät asukkaat mukaan asuinalueiden suunnitteluun ja arviointiin.

4. Tiloja ja kuljetuksia yhdistysten ryhmätoimintaan.



Piha-, parveke- ja etäjumppia vielä kotona itsenäisesti pärjääville iäkkäille.

Voima- ja tasapainoharjoittelu ylläpitää ja parantaa iäkkäiden toimintakykyä ja ehkäisee kaatumisia

! Voima- ja tasapainoharjoittelun avulla ehkäistään jopa puolet lonkkamurtumista.

Jo kahden lonkkamurtuman hinnalla palkataan liikunnanohjaaja vuodeksi. Lihasvoimaa ja tasapainoa voi treenata tehokkaasti myös kotiympäristössä.



Tutkittua tietoa kuntien Voimaa vanhuuteen -toiminnasta:

[Etäjumppa tuo terveysliikunnan lähellä, Varmuutta kävelyyn kuntosalilta ja läkkäiden ryhmäliikunta kohensi monipuolisesti hyvinvointia.](#)



lääkkäiden liikuntatoiminta onnistuu parhaiten julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyöllä. Vapaaehtoiset vertaisohjaajat ovat tärkeä voimavara.

[Katso Kumppanuudella kuntoon -video.](#)

Ratkaisu 1. Piha-, parveke- ja etäjumppia vielä kotona itsenäisesti pärjääville iäkkäille.



Ikäihmisten mielen
hyvinvointi osaksi
kuntien hyvinvointi-
strategioita.

Mielen hyvinvointi lisää terveyttä, toimintakykyä ja elämää vuosiin

! Mielen hyvinvoinnissa (positiivinen mielenterveys) katse on ikääntyneen voimavaroissa, vahvuuksissa ja elämän merkityksellisyyden kokemuksessa.

Ikääntyminen tuo mukanaan toimintakyvyn heikentymistä, menetyksiä ja muutoksia. Voimavaralähtöisyys vahvistaa iäkkäiden elämänhallintaa ja kykyä selviytyä vaikeuksissa.

Mielen hyvinvoinnilla on myönteisiä vaikutuksia elämänlaatuun, terveyteen ja elinajanodotteeseen.



Tutkimustietoa ja kehittämistyön tuloksia:

[Mielen hyvinvoinnin peruspilarit](#) ja [Vanhuuden Mieli](#)



Ammattilaisten ja ikäihmisten mielenterveysosaamista tulee lisätä. Järjestöjen toimintamallit mielenterveyden vahvistamiseksi tulee ottaa käyttöön. Tutustu ikäihmisten mielen hyvinvoinnin taitopankkiin, [Ikäopisto.fi](https://www.ikaopisto.fi)

Ratkaisu 2. Ikäihmisten mielen hyvinvointi osaksi kuntien hyvinvointistrategioita.



läkkäät asukkaat
mukaan asuinalueiden
suunnitteluun ja
arviointiin.

Ikäystävällinen asuinympäristö ylläpitää omatoimisuutta

- ! Asuinalueiden kehittämisessä keskeistä on: esteetön ja helposti hahmotettava asuinympäristö, liikkumista helpottavat opasteet ja kulkuväylät sekä toimivat liikennejärjestelyt.

Tarvitaan iäkkäille soveltuvat asumisen ratkaisut, palvelut ja viheralueet helposti saavutettaville sekä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisäämään kohtaamispaikkoja ja yhdessä tekemisen mahdollisuuksia.



Tutustu [Muisti- ja ikäystävällisyyttä asuinympäristöihin -videoon](#) ja Eduskunnan IKÄ-verkoston tietopakettiin: [Näkökulmia Ikääntyneiden asumisen toimenpide-ohjelmaan](#)



Iäkkäiden kuuleminen ja heidän osallistumisensa asuinympäristöjen suunnitteluun on ikäystävällisyyden ydintä.

Ratkaisu 3. Iäkkäät asukkaat mukaan asuinalueiden suunnitteluun ja arviointiin.



Tiloja ja kuljetuksia
yhdistysten ryhmä-
toimintaan.

Yhteisölliset kohtaamispaikat ehkäisevät syrjäytymistä

! Järjestöillä on erityisosaamista ja edullista toimintaa, joka täydentää kuntien ja paikallisten yritysten palvelutarjontaa iäkkäille. Järjestöissä on mielekästä yhteisöllistä ja osallistavaa tekemistä, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee muistihäiriöitä.



Suomalainen [FINGER-tutkimus](#) osoittaa ennaltaehkäisyn olevan muistisairauksissa tehokkain hoitomuoto. FINGER-toimintamalliin kuuluu sosiaalisen aktiivisuuden ja liikunnan tukeminen ryhmätoiminnan avulla.



Kunnat voivat järjestöjen kanssa yhdessä vastata lain ja sote-uudistuksen tuomiin velvoitteisiin, erityisesti koskien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Järjestöt voivat olla kunnan kumppanina tarjoten tukea ja toimintaa kotona asuville iäkkäille. Tutustu [Elämänote-ohjelman hankkeisiin](#).

Ratkaisu 4. Tiloja ja kuljetuksia yhdistysten ryhmätoimintaan.

Hammasproteesi jää pelkäksi unelmaksi

OLEN 70-vuotias eläkeläinen ja olen tehnyt työtä koko aikuisikäni. Kävin hammasteknikolla, sillä tarvitsen hammasproteesin, jotta pystyisin syömään kunnolla. Se tuntuu kuitenkin mahdottomalta, sillä proteesin hinta on tuhat euroa.

Tonni tarkoittaa minulle lähes kahden kuukauden eläkettä. Hammasproteesi on siis kohdallani täysin saavuttamaton unelma.

Sisareni kuoli kaksi viikkoa sitten. En voi osallistua edes hänen hautajaisiinsa, sillä häpeän hampaatonta suutani niin paljon. Käsi sydämelle hyväosaiset päättäjät: koska tulette meitä eläkeläisiä vastaan tällaisissa asioissa? Nyt syrjäytymiseni sen kuin jatkuu.

Mitätön

Julkaisemme kirjoituksen poikkeuksellisesti nimimerkillä.

Hammasproteesi jää

OLEN 70-vuotias eläkeläinen ja olen
Kävin hammasteknikolla, sillä tar-
pystyisin syömään kunnolla. Se tu-
sillä proteesin hinta on tuhat euroa.

Tonni tarkoittaa minulle lähes 1000 euroa.
Hammasproteesi on siis kohdallaan.

Sisareni kuoli kaksi viikkoa sitte-
hautajaisiinsa, sillä häpeän hamp-
sydämelle hyväosaiset päättäjät: k-
vastaan tällaisissa asioissa? Nyt sy-

Pääsevätkö kaikkein tiukimmilla
olevat iäkkäät oikeuksiinsa?

Vanhusneuvostojen tärkeä rooli
on pitää huoli siitä, että iäkkäät
kuntalaiset tietävät mitä
oikeuksia ja mahdollisuuksia
heillä on ja mistä niitä voi
hakea.

Kela & kunta

Mitätön

Julkaisemme kirjoituksen poikkeuksellisesti nimimerkillä.

Arvostava kohtaaminen on avain syrjäytymisen ehkäisyyn



- ☞ *"Mä niin kaipaisin, että joku kutsuisi mua mun etunimellä."*
- ☞ *Kiitos & hyvää syksyä!*



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti