

***HyväHenki -projekti***



***oikeus hyvään vanhuuteen***

***oikeus puhtaaseen ilmaan***

**Taustaa HyväHenki -projektiin**

**Sairaudet ja yksinäisyys on tosiasia**

Erilaiset tutkimukset kertovat, että joka kolmas, joka neljäs tai joka kymmenes ikääntyneistä kokee itsensä usein yksinäiseksi ja usein sen taustalta löytyy myös sairaudet ja liian usein hengityselin sairaudet, maassa, jossa on maailman puhtain hengitysilma.

Itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi Suomessa kokee 36 - 39 % ikääntyneistä.

Joku sanoo, että suomalaisista ikääntyneistä yli 300 000 on yksinäisiä. No, mikä näistä sitten on totta?

Tutkimus osoittaa suomalaisten ikääntyneiden yksinäisyyden olevan melko yleistä, pysyvä tila ja sen, että yhteiskunnan muutokset aiheuttavat yksinäisyyttä.

Milloin yksinäisyys sitten tulee? ja miten se ilmenee?

Valtaosa yksinäiseksi kokevista ovat kohdanneet sen vanhemmiten. Yksinäisyyden kokemukset syntyvät iän myötä. Yksinäisyys ilmenee erilaisina

subjektiivisina tunteina kuten suruna, ikävänä, ahdistuksena sekä kokemuksena arvottomuudesta tai juurettomuudesta. Sillä on myös fyysisiä

seurauksia ja on todettu, että mm. astma sairaudet saattavat oirehtia pahemmin yksinäisillä ikäihmisillä.

Arjessa yksinäisyys koetaan varsin konkreettisten tilanteiden kautta: esimerkiksi kotitöitä tehdessä tai nukkumaan mennessä. Yksinäiset ajatukset saavat levottomaksi, saamattomaksi ja apaattiseksi, jolloin arjesta selviytyminen tuntuu vaikealta. Useimmille vanhoille ihmisille, arki on yksinoloa.

Huomioitavaa kuitenkin on, että kaikki vanhat yksin asuvat eivät koe

olevansa yksinäisiä. Ihminen voi valita sosiaalisen eristyneisyyden kokematta yksinäisyyttä.

Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ikäryhmissä, mutta vanhuusiän yksinäisyys on tuotu julkisuudessa enemmän esiin.

Tutkimuskohteena vanhusten yksinäisyys on kiinnostanut jo vuosikymmenien ajan. Suuressa osassa tutkimuksia tarkastellaan yksinäisyyden yleisyyttä ja sen yhteyttä erilaisiin tekijöihin, kuten elämänmuutoksiin ja menetyksiin. Lisäksi löytyy pitkittäistutkimuksia siitä, miten ympäristö ja yhteiskunnalliset muutokset voivat vaikuttaa yksinäisyyden lisääntymiseen.

Yksinäisellä vanhuksella on vähän sosiaalisia verkostoja tai ei lainkaan. Ikääntyvien yksinäisyyttä on usein selitetty iän myötä tapahtuvana sosiaalisen verkoston pienenemisenä ja kontaktien määrän vähenemisenä. Iäkkäät korostavat tutkimuksissa enemmän vuorovaikutussuhteidensa läheisyyttä, kuin sosiaalisen verkoston kokoa.

Tutkimuksissa painottuvat merkityksellisten ihmissuhteiden menetykset sekä vaikeus solmia uusia suhteita.

Yksinäisyyttä saattaa aiheuttaa myös kokemus siitä, että läheiset eivät arvosta ikääntynyttä ihmisenä.

Muutokset terveydentilassa voivat vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja aiheuttaa siten yksinäisyyden kokemuksia. Tutkimusten mukaan yli 75-vuotiaista terveydentilansa kokee huonoksi tai melko huonoksi, miehistä 30 prosenttia ja naisista 25 prosenttia.

Yksinäisyyden on todettu lisäävän kuolleisuutta ja terveyspalvelujen käyttöä sekä pysyvään laitoshoitoon joutumista. Myös toimeentulovaikeuksilla on todettu olevan selvä yhteys yksinäisyyteen.

Pitkittäistutkimuksissa ikääntyneiden yksinäisyyden todetaan olevan melko pysyvä tila, vaikka elämän varrella olisi ollut merkittäviäkin muutoksia sosiaalisissa suhteissa, aviosäädyssä tai elinolosuhteissa.

Yksinäisyyden tunne on vaikeaa pukea yksinäisyyden kokemuksen sanoiksi.

Yksinäisyys on kaksi kertaa suurempi riski ennenaikaiselle kuolemalle kuin ylipaino ja lähes yhtä iso riski kuin köyhyys. Ihmisillä, jotka tuntevat itsensä jatkuvasti yksinäisiksi, on 14 prosenttia suurempi riski kuolla ennenaikaisesti kuin niillä, jotka eivät ole yksinäisiä.

Köyhyyden on todettu lisäävän ennenaikaisen kuoleman riskiä 19 prosenttia. Yksinäisyyden vaikutuksia ennen-aikaiseen kuolemaan ei ole voitu mm. kuuden vuoden seurantajakson aikana kuitata vain epäterveillä elämäntavoilla.

Koetut ympäristön esteet lisäävät yksinäisyyden kokemusta kotona asuvilla iäkkäillä. Yksikin ympäristön este lähes kaksinkertaistaa yksinäisyyden todennäköisyyden, ja niillä joilla ympäristössä on enemmän esteitä, todennäköisyys on jo yli kaksinkertainen. Lumi ja jää talviaikaan, pitkät etäisyydet palveluihin ja mäkinen maasto ovat voimakkaimmin yhteydessä yksinäisyyteen.

Ympäristön haasteellisuus heikentää ikääntyneiden autonomian tunnetta, eli tunnetta siitä, että henkilö pystyy itse päättämään, milloin ja mihin hän haluaa mennä. Tämä puolestaan aiheuttaa sen, että elinpiiri pienenee ja yksinäisyyden tunne lisääntyy.

Yhteiskunnan esteet lisäävät yksinäisyyttä. Kun väestön keskimääräinen hyvinvointi nousee, osa sen ihmisistä putoaa hyvinvoinnin ulkopuolelle. Ilmiö on näkynyt myös tutkimuksissa. Ne osoittavat, että heikoimmassa asemassa oleva väestönosa on jäänyt lähes kokonaan hyvinvoinnin ulkopuolelle. Kansalaistemme hyvinvointia uhkaavat tekijät ovat yksinäisyys, toimettomuus ja köyhyys. Suuren väestönosan inhimilliset resurssit jäävät tällöin käyttämättä.

Osa ikääntyneistä kokee yksinäisyyden myönteisenä olotilana, mikä liittyi yksinäisyyden vapaaehtoisuuteen. Yksinäisyyden erilaiset merkitykset voivat myös olla esillä yhtä aikaa. Yksinäisyys on paitsi henkilökohtainen kärsimys myös kansantaloudellinen kysymys.

Suomalaiset ja muut pohjoismaalaiset ovat vähemmän yksinäisiä kuin etelä- ja itäeurooppalaiset. Yksi vertailutieto on vuodelta 2007, jolloin noin 20 % suomalaisista koki yksinäisyyttä silloin tällöin.

OECD:n onnellisuusindeksi vuonna 2018 kertoo, että Suomi on maailman onnellisin maa. Kysymys kuuluukin, onko kaikilla ikäihmisillä mahdollisuus siihen onneen? Vastaus kuuluu: Ei ole. Siksi meillä on tärkeä tehtävä, jota viemme eteenpäin kaikissa toimissamme.

**Yhteenveto**

Tutkimukset tuovat esiin sen, että ikääntyneiden kansalaistemme yksinäisyyden torjumiseksi tulee jatkossa tehdä paljon enemmän etsivää ja ehkäisevää työtä. Hyödyllisiä toimintoja ikääntyneiden yksinäisyyden torjuntaan ovat erilaiset ryhmät, joiden toimintaa he itse saavat suunnitella.

Erilaisia tavoitteellisia ja vaikutuksiltaan positiivisia sosiaalisen tuen interventioita on kehitetty kymmeniä.

Ikääntyneillä on mahdollisuus saada yksinäisyyteensä apua terveyspalveluista, joskus lääkityksestä sekä lievitystä TV:n katselusta. Ihmisten ilmoille pääsemiseen on itsensä usein yksinäiseksi kokevilla ikääntyneillä vielä pitkä matka ja paljon esteitä.

On selvää, että ikääntyneiden yksinäisyyden torjumiseksi on esteitä murrettava ja luotava heille paikkoja olla yhdessä. Yhdessäolo ja sosiaalinen toiminta on mahdollistettava heidän omassa elinympäristössään. Kustannuksiltaan toiminnan tulee lisäksi olla sellaista, että myös vähävaraisilla ja sairailla on mahdollisuus siihen osallistua.

Yksinäisyys on sitkeä ja vakavasti hyvinvointiamme haittaava ilmiö ja se on huomioitava laajemmin myös piirimme toimintatapoja suunniteltaessa.

HyväHenki -projekti luo meille työkaluja tähän tehtävään. Kutsumme kaikkia jäseniämme mukaan tähän tärkeään työhön.

Meillä maaseutuasujina on pitkät välimatkat kaikkialle ja siksi on tärkeää, että huomioimme lähimmäisiämme ja saatamme heidät mukaan sosiaaliseen verkostoomme.

**-Eläkeliiton Ylä-Savon piirihallitus-**