Eduskunnan IKÄ-verkoston webinaari
4.12.2023, klo 10-12

Miten ikääntyvä väestö voi?

Tarjolla uusinta tietoa ikääntyneiden toimintakyvystä ja mielen hyvinvoinnista.

- **Terve Suomi -tutkimuksen tulokset**
  erikoistutkija Katri Sääksjärvi, THL
- **Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa**
  johtava asiantuntija Pia Solin, THL
  johtaja Sirkkaliisa Heimonen, Ikäinstituutti
- **Saadaanko iäkkäät näkyviin HYTE-johtamisessa?**
  Kehittämispäällikkö Tapani Kauppinen, THL
- **Kommentoimassa kansanedustajat Sari Sarkomaa (kok.) ja Eeva-Johanna Eloranta (sd.).**

Ilmari Nurminen (sd.)
Ikäverkoston puheenjohtaja

Marko Kilpi (kok.)
varapuheenjohtaja

Katja Borodulin
sihteeri, Ikäinstituutti

Kansallinen tutkimus terveydestä, hyvinvoinnista ja palveluista

Terve Suomi

Terve Suomi -väestötutkimuksen tulokset iäkkäillä

Eduskunnan IKÄ-verkoston webinaari 4.12.2023

Katri Sääksjärvi

04.12.2023

Terve Suomi –tutkimus 2022-2023

- 20 vuotta täyttäneet Suomessa asuvat henkilöt

1. Kysely (syksyllä 2022): 60 000 henkilön otos, vastasi 46 %
   - 65 vuotta täyttäneistä noin 60 % (n=15 178)
2. Terveystarkastus (keväällä 2023): 10 000 otos, osallistui 58 %
   - 65 vuotta täyttäneistä noin 65 % (n=1 961)

- Aineistolle laskettujen painokertoimien avulla huomioidaan erot vastausaktiivisuudessa ja otannan erot poimintatodennäköisyydessä.

www.thl.fi/tervesuomi

Terve Suomi –tutkimuksen tulokset

- https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/
- Jo julkaistu:
  - elinolot
  - mielenterveys
  - päihteet ja toiminnalliset riippuvuudet
  - ravitsemus, fyysinen aktiivisuus ja uni
  - koettu terveys ja elämänlaatu
  - toiminta- ja työkyky
  - ympäristöterveys
  - yksinäisyys, osallisuus, syrjintä- ja väkivaltakokemukset ja tapaturmat

Muutamia poimintoja tuloksista

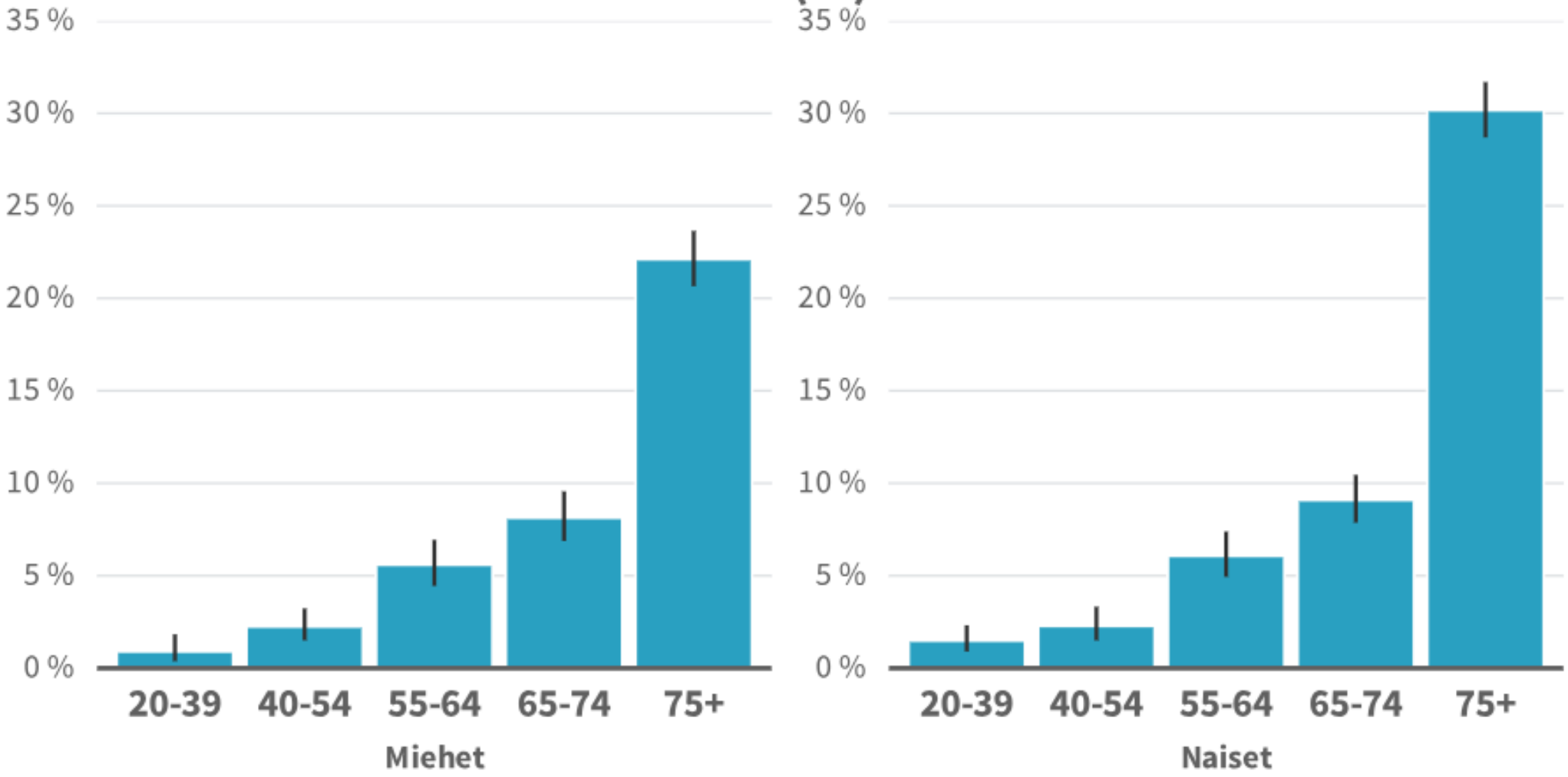
Toimintakyky on arjessa selviytymistä

- Edellyttää erilaisia kykyjä: fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia kykyjä, tiedonkäsittelykykyjä, digitaitoja…
- Terve Suomen ilmiöraportit toimintakyvystä (julk. 7.11.):

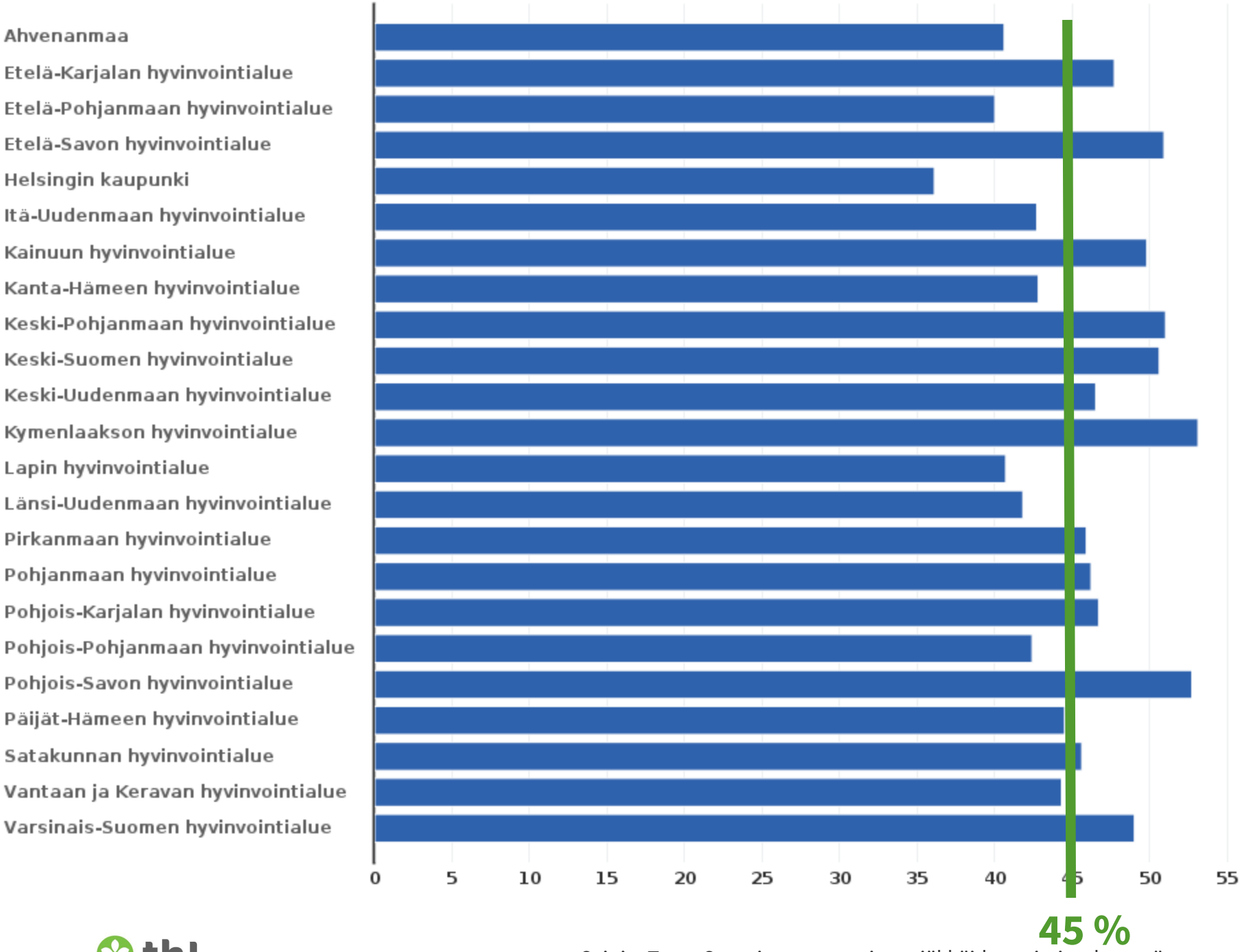
https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/

- Terveysongelman aiheuttamat toimintarajoitteet
- Fyysinen toimintakyky
- Näkö ja kuulo
- Kognitiivinen toimintakyky
- Arkitoiminnoista suoriutuminen
- Työkyky
- Avun tarve ja saaminen
- Avun antaminen

Puolen kilometrin kävelyssä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%)



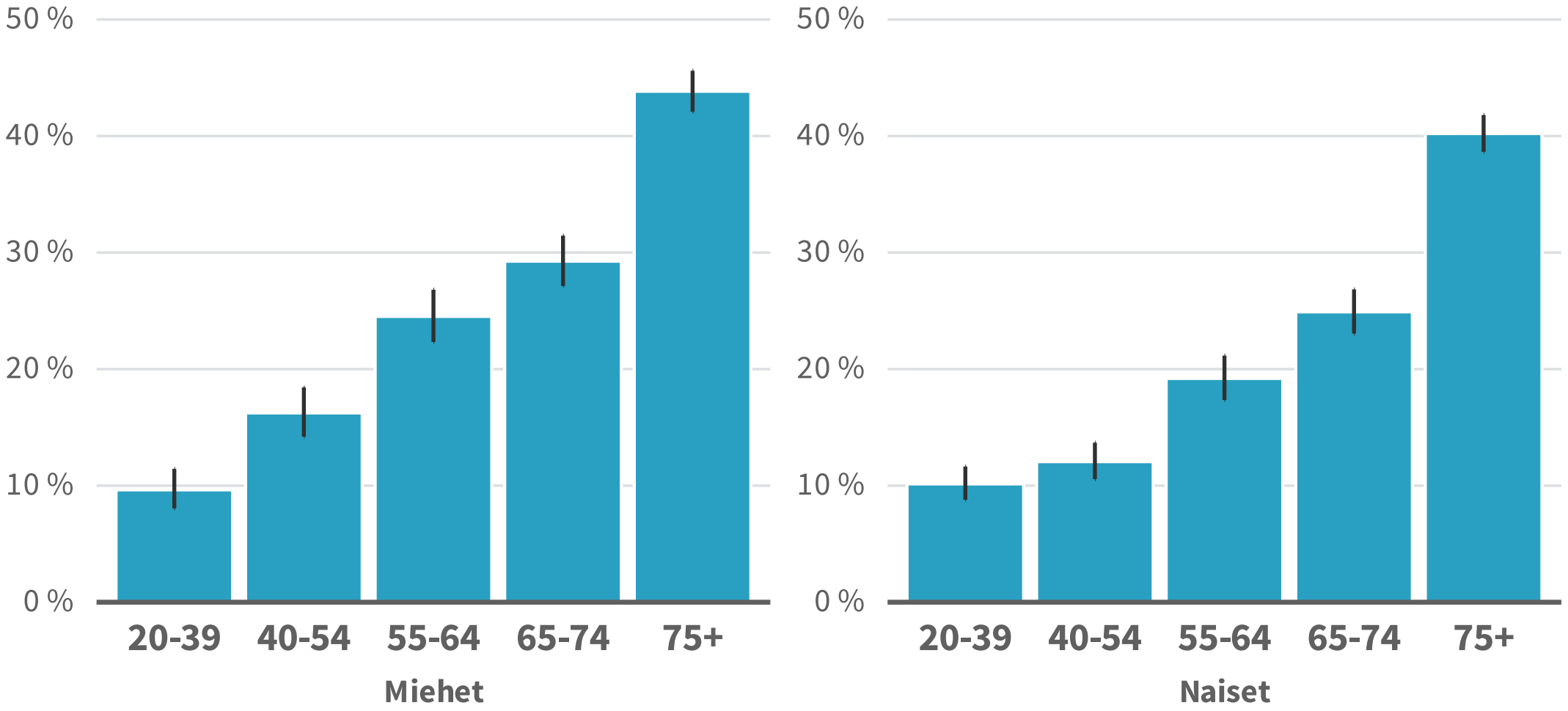
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23



Itsensä täysin tai osittain työ-kyvyttömäksi kokevien osuus (%), 65-74-vuotiaat

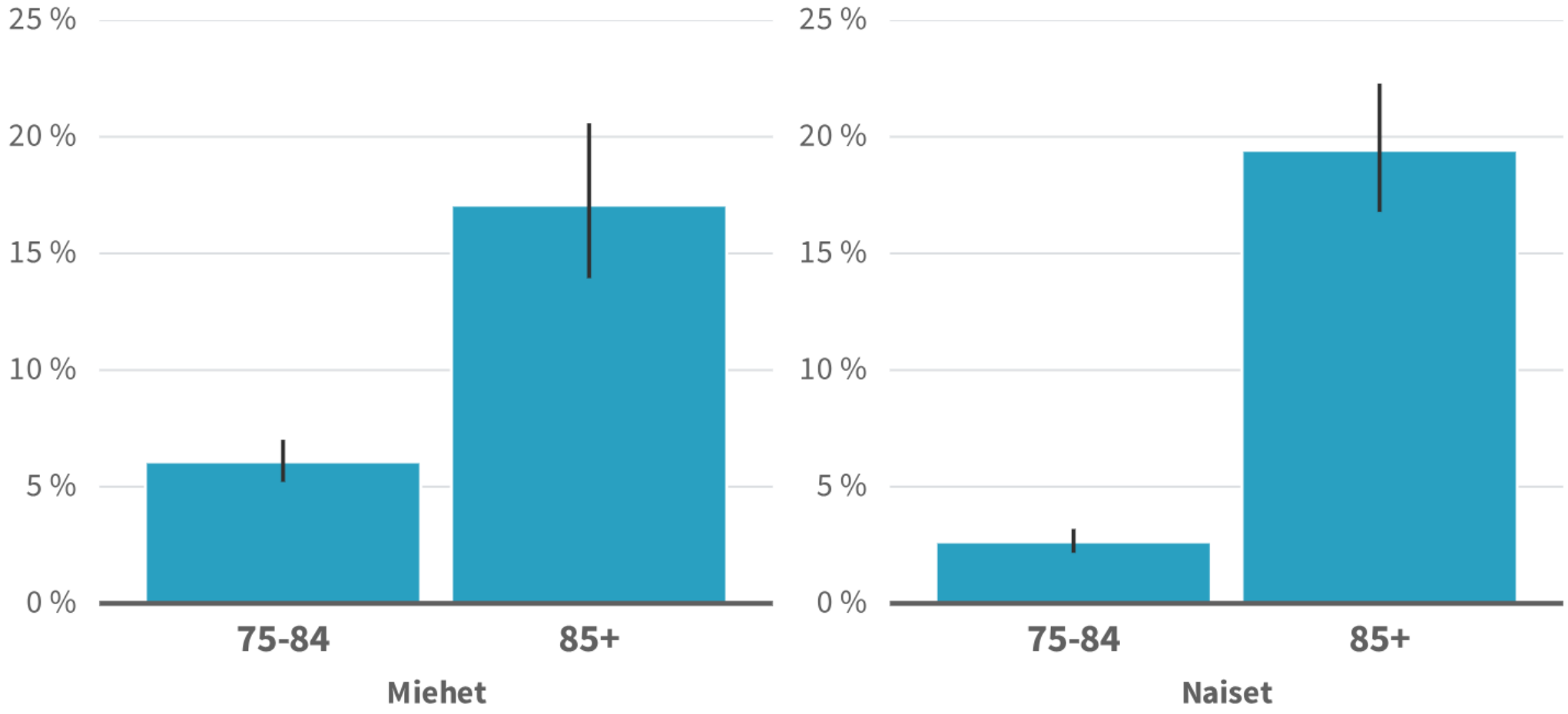
[Terve Suomi –osoittimet Sotkanet-palvelussa Taulukkoina Terve Suomi –tulossivulla](#).

Usean henkilön välisen keskustelun kuulemisessa vaikeuksia kokevien osuus (%)



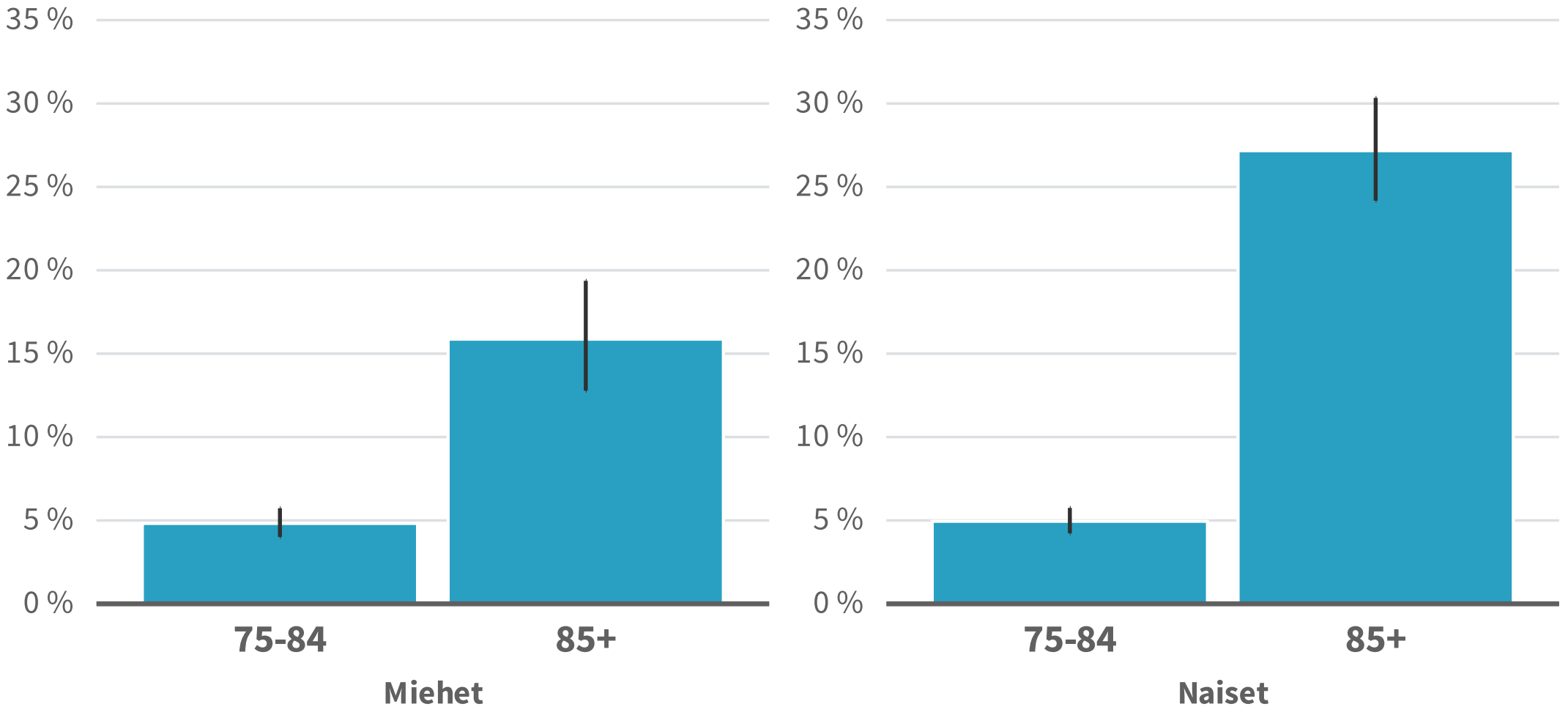
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Itsestä huolehtimisessa suuria vaikeuksia kokevien osuus (%) 75 vuotta täyttäneistä



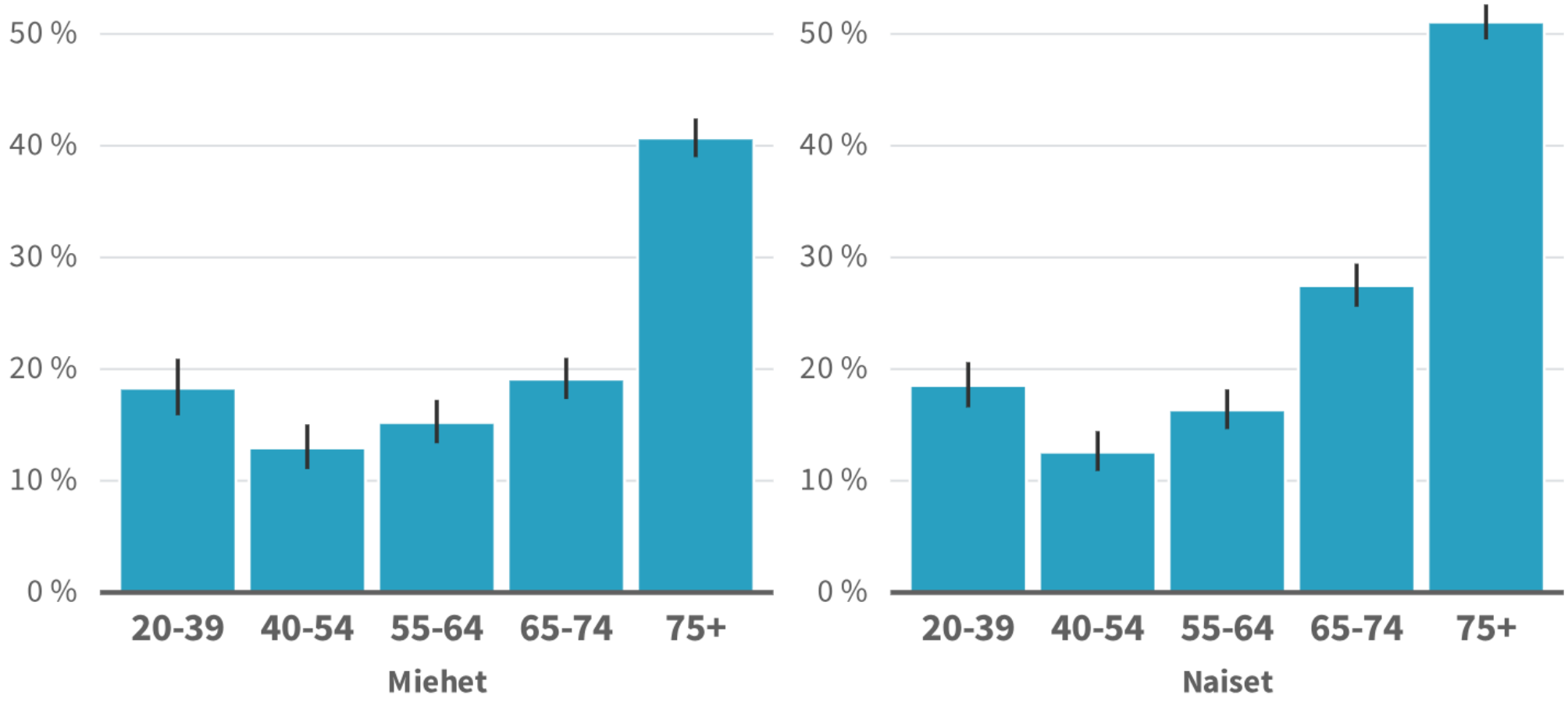
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

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



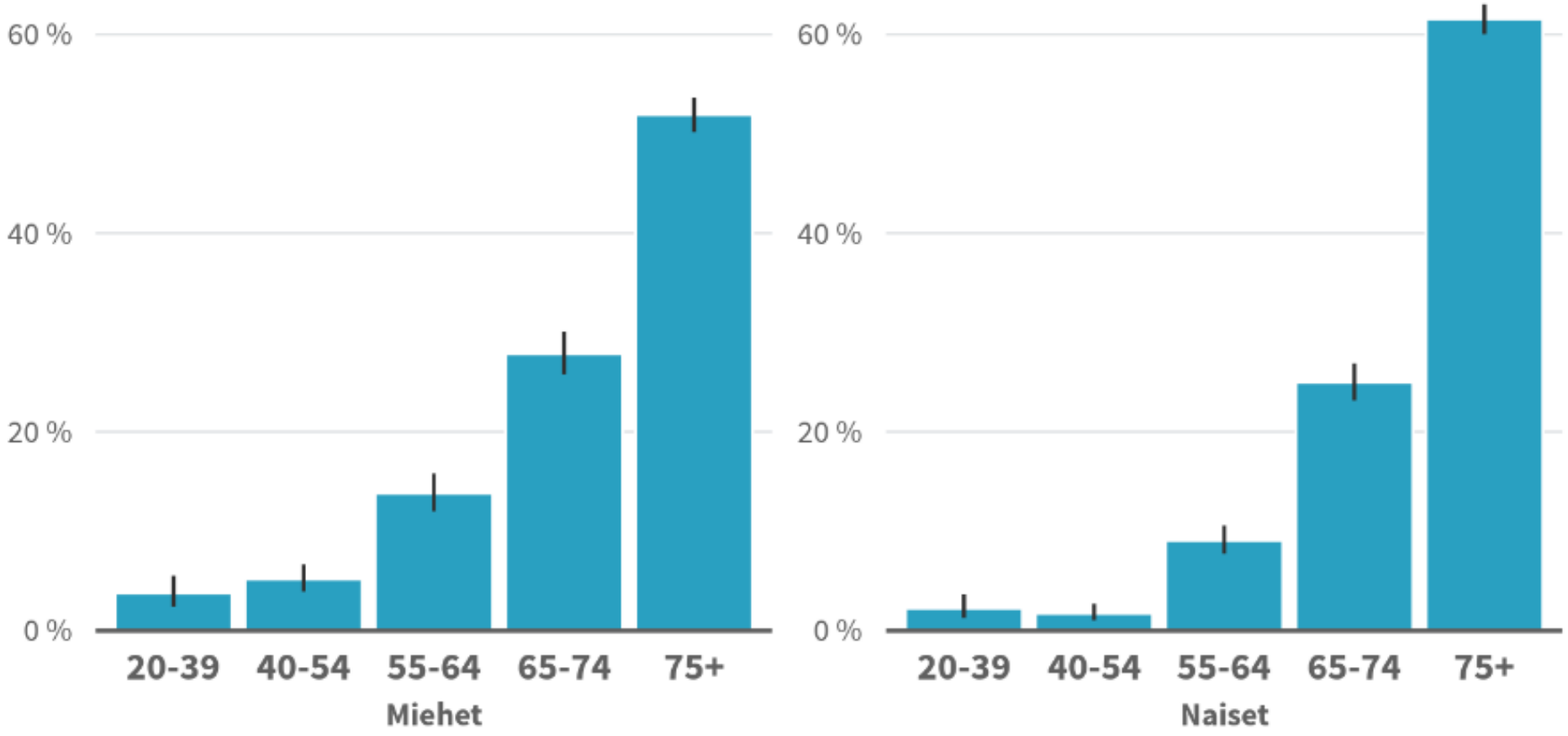
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Apua tarvitsevien osuus (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Ei käytä internetiä sähköiseen asiointiin itsenäisesti (%)



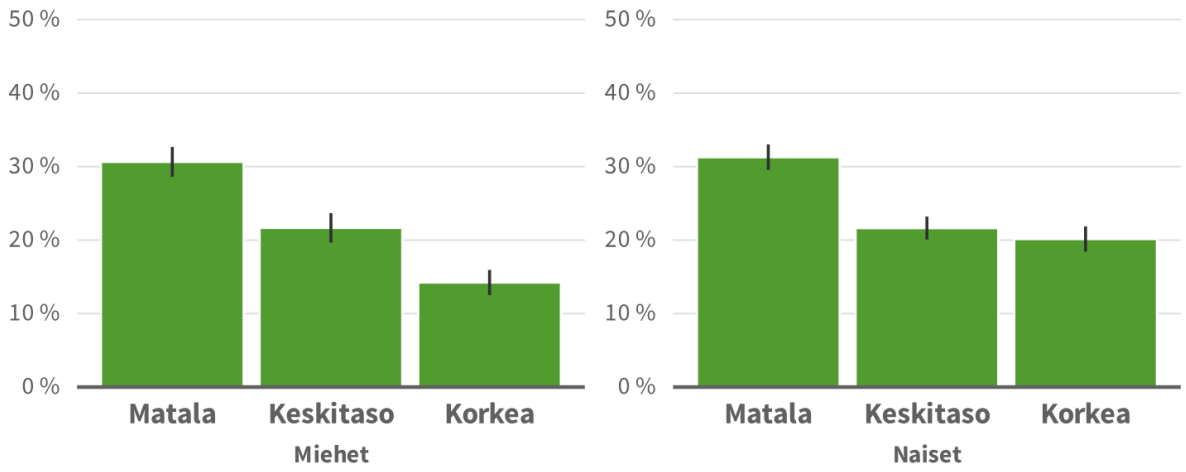
Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23

Muita tuloksia pikaisesti…

- Vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus on lisääntynyt 65 vuotta täyttäneillä miehillä ja naisilla vuodesta 2017 vuoteen 2023.
- Masennusoireilu on harvinaisinta 65 vuotta täyttäneillä (n. 5%).
- Yksinäisyyden tunnetta kokee noin joka kymmenes 65 vuotta täyttäneistä.

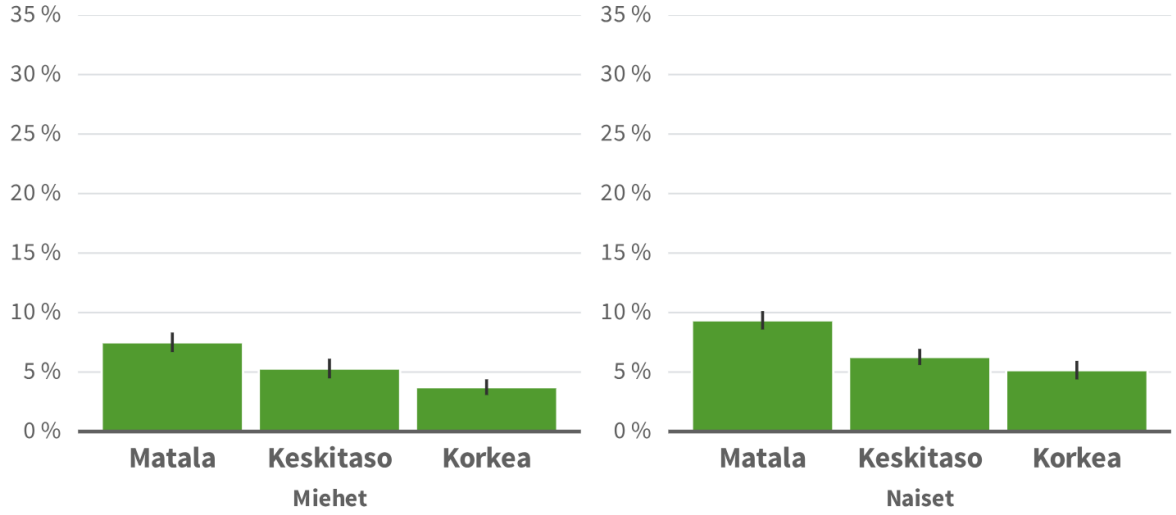
Sosioekonomiset erot huolestuttavia

Itsensä osittain tai täysin työkyvyttömäksi kokevien osuus (%) 20–74-vuotiaista koulutusryhmittäin



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23
Tulokset ikävakioitu

Puolen kilometrin kävelyssä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%) koulutusryhmittäin



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–23
Tulokset ikävakioitu

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

Terve Suomi

KIITOS!

katri.saaksjarvi@thl.fi

Iäkkäiden mielen hyvinvoinnin tila Suomessa - tulokset

Miten ikääntyvä väestö voi? Eduskunnan IKÄ-verkoston webinaari 4.12.2023

Johtava asiantuntija Pia Solin THL

Johtaja Sirkkaliisa Heimonen Ikäinstituutti

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Lähde: Keyes, 2005, 2007, THL 2020

thl

Ikäinstituutti

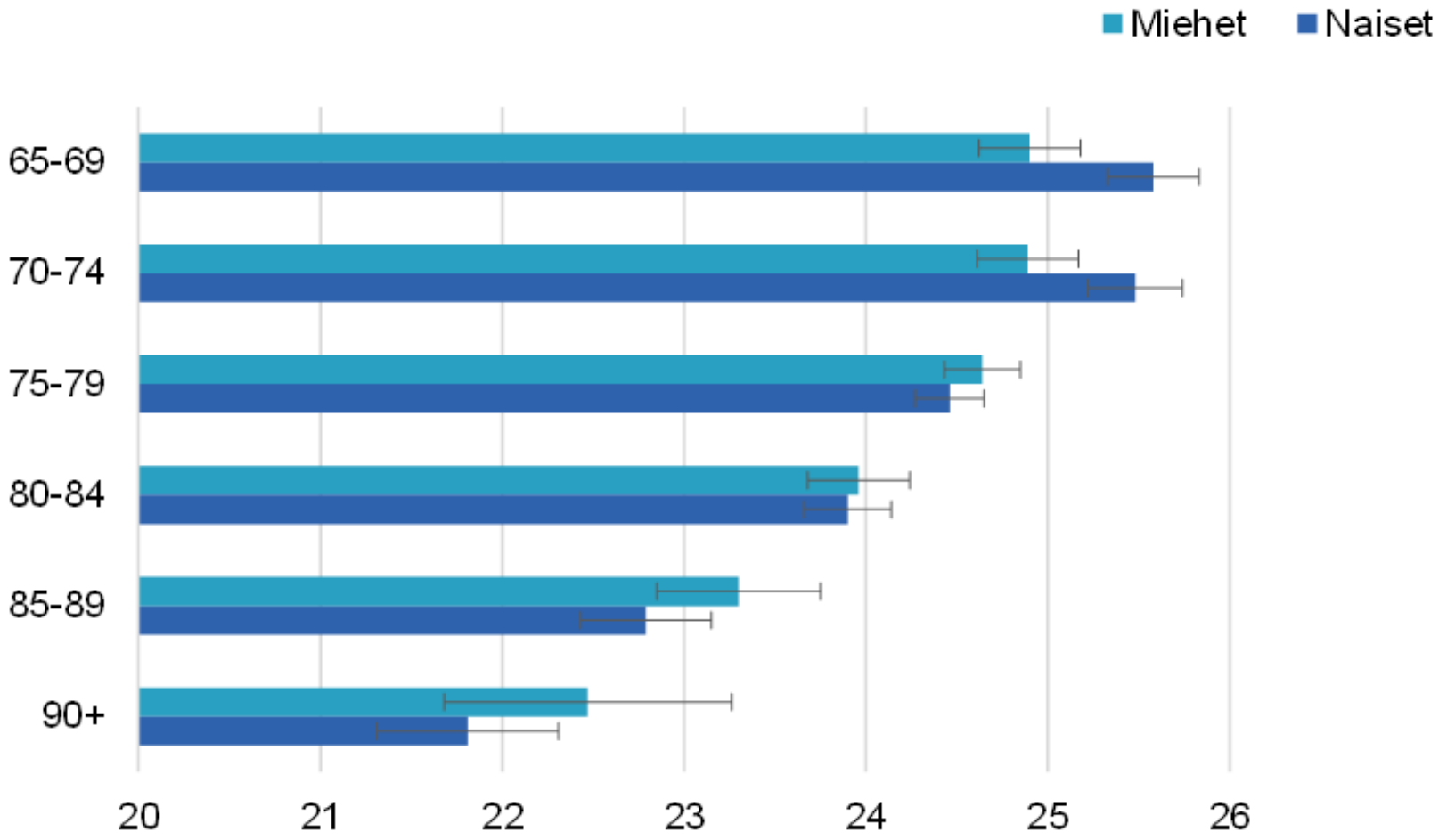
Lähde: THL 2022, mukaillen HSE Mental Health Promotion Plan 2022–2027

Ikääntyneiden mielen hyvinvointi Suomessa (Ikämieli) –hanke

- Tietoa ikääntyneiden mielen hyvinvoinnista ei ole koottu näin kattavasti aiemmin ja sen avulla voidaan muodostaa vahva perusta vanhustyön kehittämiselle ja uudistamiselle
- Ikääntyneiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioon ottaminen ja sen edistämisen palvelujen järjestämisen lähtökohtana. **Mielen hyvinvointi nähtävä olennaisena osana tätä kokonaisuutta**.
- Ikämieli pyrki hahmottamaan
  - ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytilannetta
  - kokoamaan hyviä toimintakäytäntöjä ja -malleja ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistämisestä
  - 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.

Positiivista mielenterveyttä kuvaavan SWEMWBS-mittarin keskiarvot ikäryhmittäin ja sukupuolittain

- Mittarissa mitataan mielen hyvinvoinnin keskeisiä ulottuvuuksia: myönteisiä tunteita, tyydyttäviä ihmissuhteita ja hyvää psykologista toimintakykyä.
- Pistemäärä 7–35p; suurempi pistemäärä merkitsee korkeampaa positiivista mielenterveyttä
- 65–74-v korkeimmat pistemäärät (miehet 24,9, naiset 25,5)
- Alhaisimmat keskiarvot havaittiin 90 v täyttäneillä (miehet 22,5, naiset 21,8)
- 65–74-v naisilla oli merkitsevästi miehiä korkeampi positiivisen mielenterveyden pistemäärä, muissa ikäryhmissä ei ollut eroa.

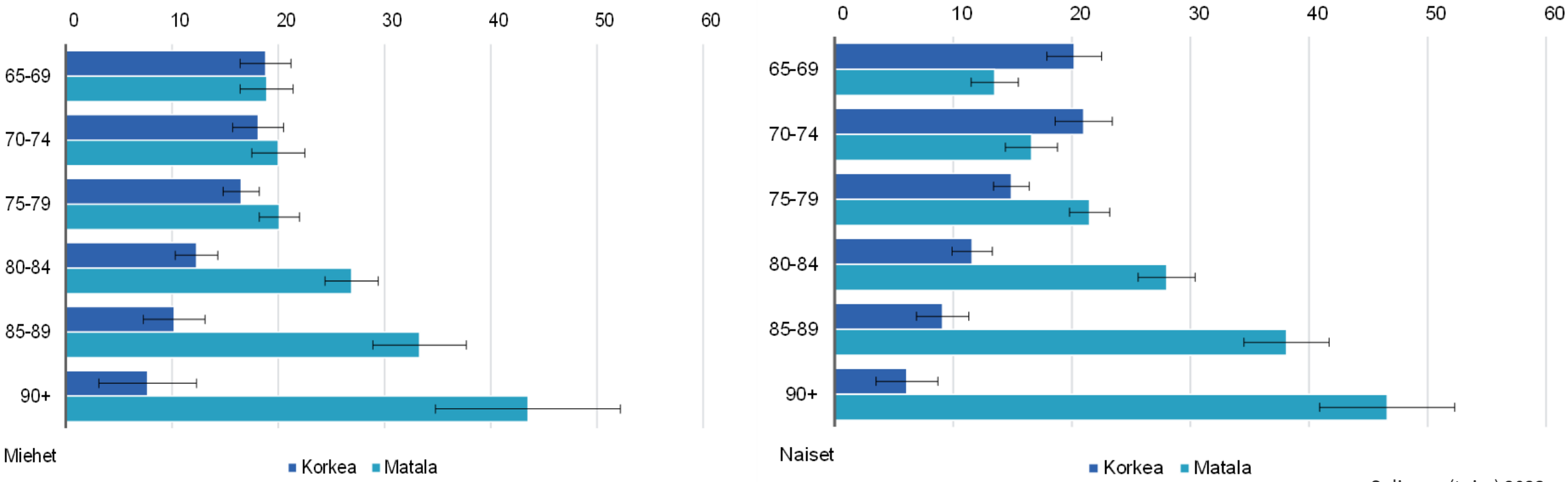


FinSote 2020

Solin ym (toim) 2023

- Matala positiivinen mielenterveys 0–20 pistettä
- Kohtuullinen positiivinen mielenterveys 21-28 pistettä
- Korkea positiivinen mielenterveys yli 29 pistettä

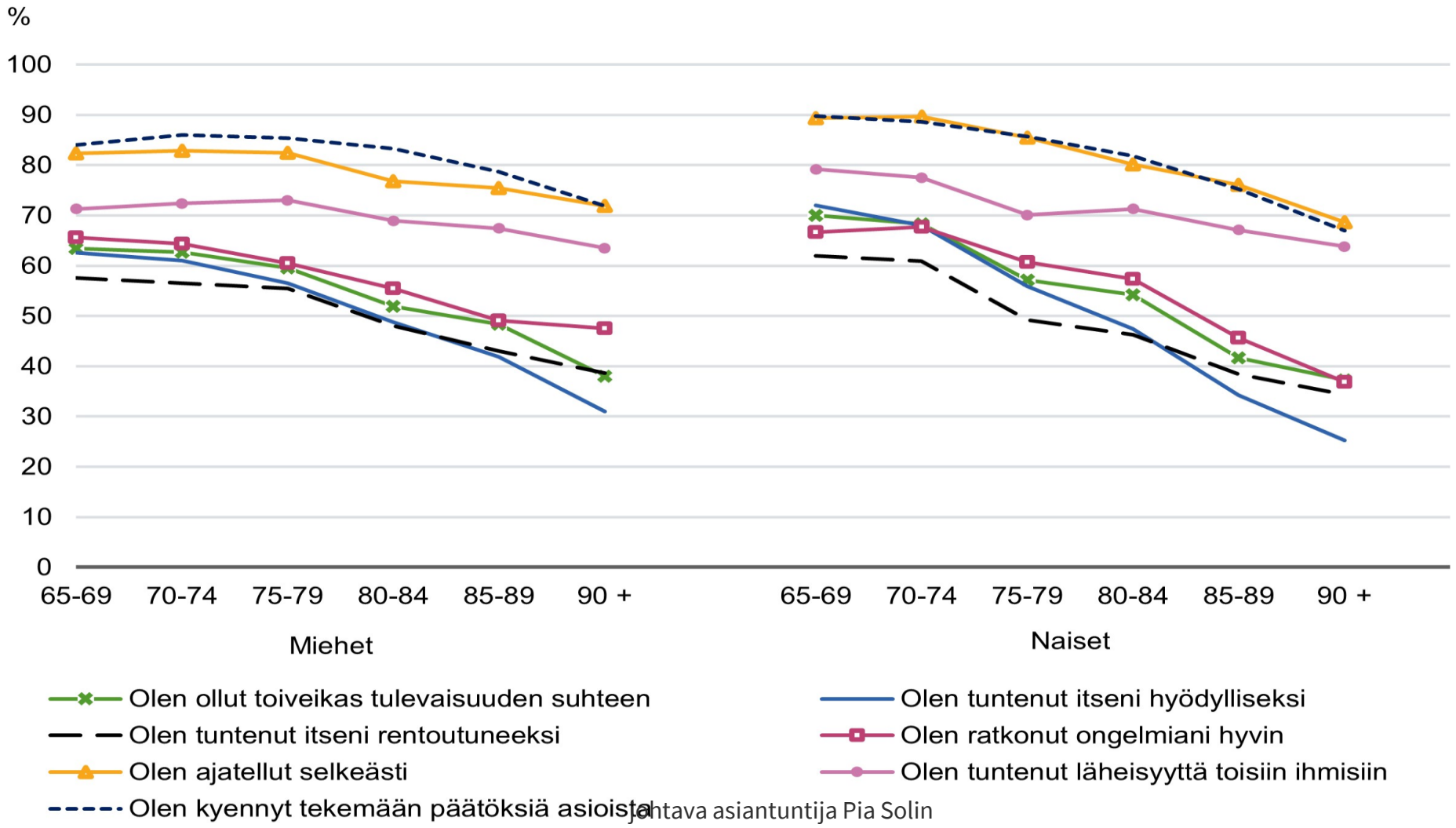
Korkean ja matalan positiivisen mielenterveyden osuudet, miehet ja naiset (%)



Solin ym (toim) 2023

Miten ylläpitäisimme kokemusta hyödyllisyydestä ja toiveikkuutta tulevaisuudesta?

Positiivisen mielenterveyden mittarin väittämiin vaihtoehdoin usein tai koko ajan vastanneet (%)

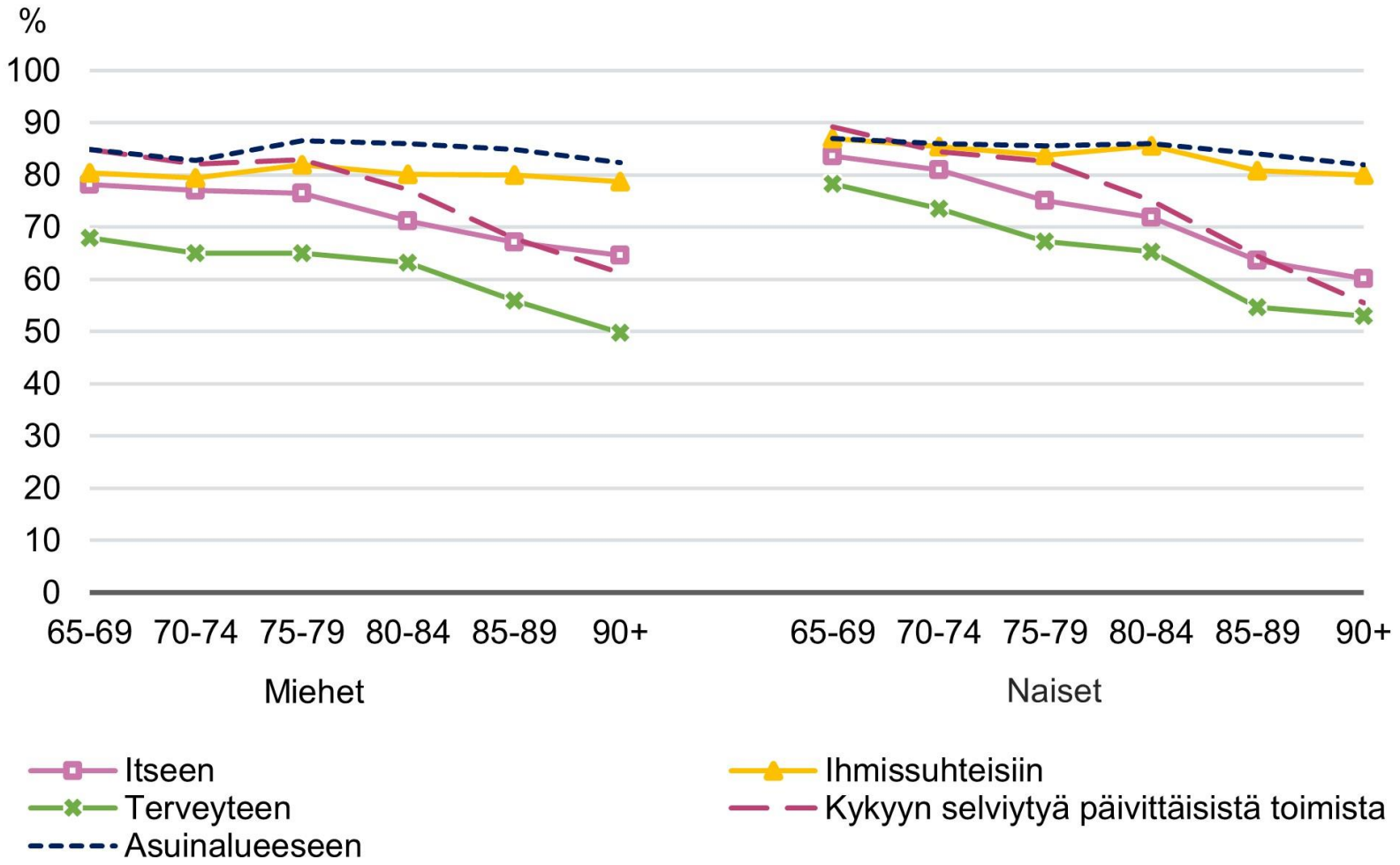


Solin ym (toim) 2023

Ikääntyneet vaikuttavat olevan tyytyväisiä asuinalueidensa olosuhteisiin ja ihmissuhteisiinsa

- Tyytyväisyyden voidaan nähdä kuvastavan henkilön tilannetta suhteessa toiveisiin.
- Asuinalueen olosuhteisiin ja miesten osalta myös ihmissuhteisiin melko ja erittäin tyytyväisten osuudet eivät merkitsevästi eronneet ikäryhmien välillä.
- Tyytyväisyydessä itseen, terveyteen ja kykyyn selviytyä päivittäisistä toimista näkyi tilastollisesti merkitsevä ero tyytyväisten osuuksissa.
- Vanhimmissa ikäryhmissä tyytyväisten osuudet olivat pienimmät.

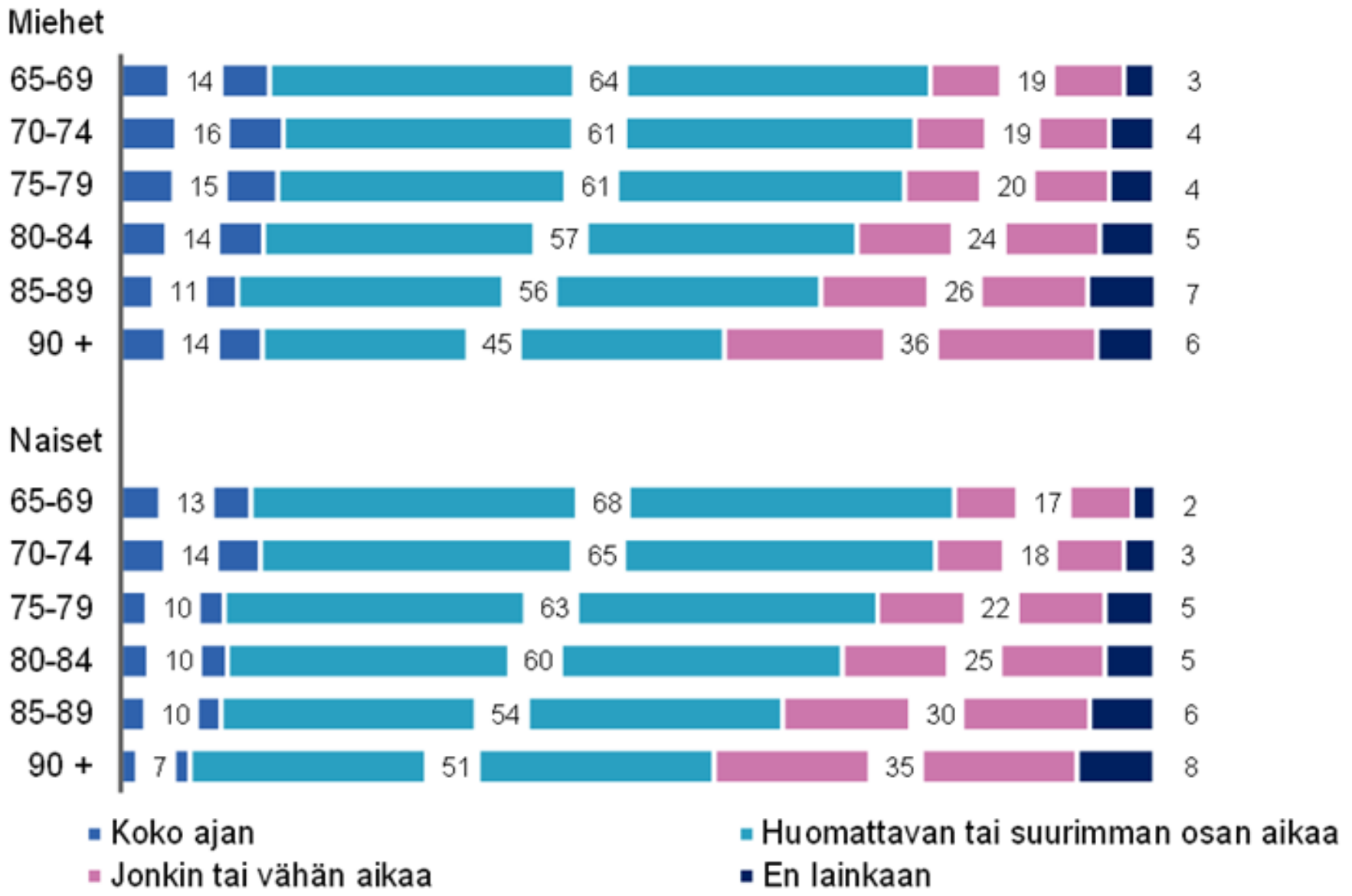
Melko tai erittäin tyytyväisten osuus itseen, terveyteen, asuinalueeseen, ihmissuhteisiin ja kykyyn selviytyä päivittäisistä toiminnoista (%)



- Miehistä 11–16 % ja naisista 7–14 % koki itsensä koko ajan onnelliseksi, eikä miehillä heidän osuutensa laskenut vanhemmissakaan ikäryhmissä.
- Kuitenkin vain jonkin tai vähän aikaa onnelliseksi tuntevien osuudet olivat sekä miehillä että naisilla suuremmat vanhemmissa ikäryhmissä, samoin ei lainkaan onnelliseksi tuntevien osuudet.
- Ikäryhmien välinen ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä

Solin ym (toim) 2023

Kuinka suuren osan ajasta ollut 4 viime viikon aikana onnellinen? (%)

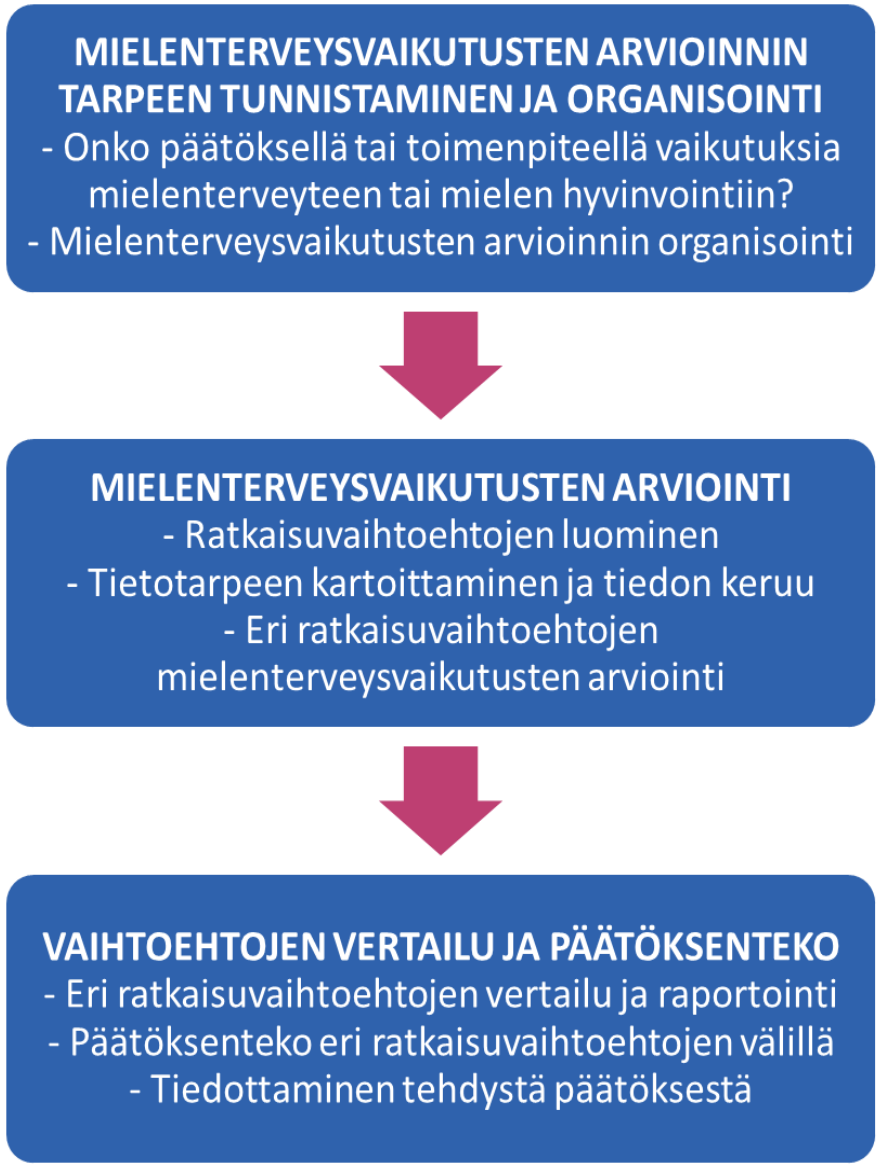


Suositukset ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin edistämiseksi

Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin näkökulma tulee sisällyttää **strategioihin ja suunnitelmiin**, ja ottaa huomioon **päätöksenteossa** sekä niiden **vaikutusten arvioinnissa** niin kansallisella, kuin hyvinvointialue- ja kuntatasolla.

> ”Hyvinvointi on mielenrauhaa, riittävästi unta, liikuntaa luonnossa ja ystävien seurassa oloa, läheisiä unohtamatta. Tavalliset arjen askareet, mielenkiinto uusiin asioihin ja ihmisiin. N75-79

Ikääntyneiden **mahdollisuuksia osallistua** hyvinvointialueiden ja kuntien mielenterveyden edistämisen suunnitelmien ja toimenpiteiden laatimiseen sekä **mielenterveysvaikutusten arviointiin** ja seurantaan tulee lisätä.



Tutkimuspohjaa ikääntyneen väestön mielen hyvinvoinnista ja heidän mielenterveyttään edistävistä ja mielen hyvinvointia vahvistavista toimintamalleista tulee vahvistaa. Tutkimustietoa tulee hyödyntää päätöksenteossa, suunnittelussa ja palveluissa.

”Mitä mielen hyvinvointi mielestänne tarkoittaa? ”Mun on pakko sanoa, että minusta se on äärettömän vaikea ja varmasti jokaisella vähän erilainen ajatus.” N80-84

Mielenterveyden edistäminen on nähtävä **osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen käytäntöjä**.

”Itselleni ja myös monille muille tuottaa tyydytystä myös se, että tekee edelleen jotakin hyödyllistä muiden hyväksi. Osallistumme paljon myös vapaaehtoistoimintaan.” N70-74

Mielen hyvinvointi näkökulmana palveluissa niin, että se kiinnitetään **rakenteisiin** ja **toimintakäytäntöihin** sekä **ammattilaisten osaamiseen**.

”Mielen hyvinvoinnille on tärkeää, että herää kutakuinkin terveenä joka aamu. Pienet kankeudet tai muut krempat tietenkin kuuluvat asiaan. Mutta mahdollisuus liikkua ja toimia itsenäisesti tai jonkun avustamana on ensisijainen tarve.” N70-74

Kiitos kuulijoille!

Ota yhteyttä:
THL
Johtava asiantuntija Pia Solin Pia.solin@thl.fi

Ikäinstituutti
Johtaja Sirkkaliisa Heimonen Sirkkaliisa.heimonen@ikainstituutti.fi

Saadaanko iäkkäät näkyviin HYTE-johtamisessa?

Eduskunnan IKÄ-verkosto

Tapani Kauppinen, FT, Kehittämispäällikkö

4.12.2023

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Iäkkäät kyllä saadaan näkyviin!

- Lakisääteiset hyvinvointikertomus ja –suunnitelma kunnissa ja hyvinvointialueilla oivat strategiset asiakirjat
- Indikaattorit ja osallistuminen, molempia tarvitaan
- Vanhusneuvostot, järjestöt, monialaiset ryhmät, hyvinvointialueiden tuki, soten asiantuntijat
- Vaikuttavat toimet ja vaikuttavuuden ekosysteemi käyttöön

Valittuun tavoitteeseen liittyy useita toimijoita

”Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot yli 65 vuotta täyttäneillä” on meillä paljon suurempi kuin naapureilla!

Päihteet? Väkivalta?

Raput vai hissi?

Pihojen liukkaus, lumet?

Lääkitys kohdallaan?

Katujen kunto, lumet?

Yksinäisyys? Harrastukset?

Ravitsemus kotona?

Tarpeenmukainen hoitopaikka?

Asuntojen esteettömyys?

Diagnoosit kohdallaan?

Ravitsemus laitoksissa?

Toimintakyky? Liikunta?

Tarkemmin aiheesta

- Sote-järjestämislaki 6-7§: https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2021/20210612#Pidm46434449756768’
- Hyvinvointikertomus kunnassa: https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus
- Hyvinvointikertomus alueella: https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointikertomus
- Hyvinvointikertomusten vähimmäistietosisältö: https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/tieto-ja-toimintamallit/hyvinvointikertomusten-vahimmaistietosisalto
- Vaikuttavien keinojen arviointi: https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/tieto-ja-toimintamallit/hyte-toimintamallien-arviointi
- Yhdyspinnat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä: https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/yhdyspinnat-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisessa

Eduskunnan IKÄ-verkosto

Ikäinstituutti

Eduskunnan IKÄ-verkosto jakaa ajankohtaista tutkimustietoa iäkkäiden hyvinvoinnista, taloudesta, toiveista, tarpeista ja palveluiden toimivuudesta. Verkosto järjestää keskustelutilaisuuksia, julkaisee tietopaketteja ja tarjoa asiantuntijoita kuultavaksi.

IKÄ-verkoston työryhmän jäsenet

- Ilmari Nurminen (sd.) pj. vuosina (2023–2025)
- Marko Kilpi (kok.) varapj.
- Li Andersson (vas.)
- Ritva Elomaa (ps.)
- Inka Hopsu (vihr.)
- Hanna-Leena Mattila (kesk.)
- Anders Norrback (r.)
- pääsihteeri Iina Ilmarinen (liik.)
- vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo, asiantuntijajäsen
- Ikäinstituutin toiminnanjohtaja Katja Borodulin, sihteeri

Verkostoon ovat lämpimästi tervetulleita kansanedustajat,
alan tutkijat sekä kansalaisjärjestöjen asiantuntijat.
Ilmoittaudu ikaverkosto@ikainstituutti.fi tai ilmoittaudu LINKKI