



Kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia?

Minulle tehtiin taannoin kysymys, kuinka paljon Suomessa on yksinäisiä vanhuksia? Täytyy myöntää, että tällaiseen kysymykseen en osaa antaa selkeää vastausta. Erilaiset tutkimukset kertovat, että joka kolmas, joka neljäs tai joka kymmenes ikääntyneistä kokee itsensä usein yksinäiseksi. Itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi Suomessa kokee 36 - 39 % ikääntyneistä. Joku sanoo, että suomalaisista ikääntyneistä 300 000 on yksinäisiä. No, mikä näistä sitten on totta? Kysymys ja aihe kiinnostavat siinä määrin, että selvitin asiaa hieman enemmän. Selvitys 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. 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.

Vanhusten yksinäisyys tutkimuksissa

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 ikääntyneitä ihmisiä.

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, aviosäädystä 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 seurantaajakson aikana kuitata vain epäterveillä elämäntavoilla.

Ympäristön esteet lisäävät yksinäisyyttä

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. Ympäristön esteitä on sekä kaupungeissa, että maaseuduilla.

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, toimeettomuus ja köyhyys. Suuren väestönosan inhimilliset resurssit jäävät tällöin käyttämättä.

Myös laitoshoidossa olevat iäkkään ovat yksinäisiä. Tutkimuksissa on havaittu, että laitoshoidossa olevien ikääntyneiden yksinäisyys ilmenee mm. luopumisena jokapäiväiseen elämään kuuluvista perusasioista, tutusta kodista, elämäntavoista, vapaudesta, ihmissuhteista ja jopa itsemääräämisoikeudesta. Iäkkäät pitävät laitospäristöä vieraana, heidän tarpeeseensa saada läheisyyttä ja fyysistä kosketusta ei vastata. Sosiaalisten kontaktien puuttuminen laitoksissa ilmenee toimeettomuutena, tarpeettomuuden tunteena sekä mielekkään tekemisen puutteena. Suuri osa iäkkäistä laitoshoidon saavista kokee yksinäisyyden pahana olona, ahdistuksena ja katkeruutena, jota aiheuttaa kokemus siitä, että heitä ei arvosteta. Osa ikääntyneistä kokee yksinäisyyden myönteisenä olotilana, mikä liittyy yksinäisyyden vapaaehtoisuuteen. Yksinäisyyden erilaiset merkitykset voivat myös olla esillä yhtä aikaa. Yksinäisyys on paitsi henkilökohtainen kärsimys myös kansantaloudellinen kysymys.

Tätä tekstiä kirjoittaessani uutisoidaan, että toimeentulotuen piirissä on Suomessa noin 250 000 kansalaistamme. Pienituloisten kotitalouksien määrä on koko 2000-luvun lisäntynyt. 11,9 % väestöstä on pienituloisia. Köyhyys aiheuttaa toimeentulotarpeita ja yksinäisyyttä. Kuinkahan moni heistä on ikääntyneitä ja yksinäisiä tuen tarvisijoista? On tilastoitu myös, että vuonna 2010 Suomessa oli noin 95 000 keskivaikeaa muistisairautta sairastavaa ikääntynyttä ja vuonna 2020 heitä olisi arviolta 130 000 henkilöä. Lähivuosina ei ole tiedossa uutta, parantavaa lääkettä muistisairauksiin. Kuinkahan moni heistä asuu yksin ja on yksinäinen?

Yli 65-vuotiaiden osuus yksin elävien talouksista oli 38 % vuonna 2014. Euroopan maista vuonna 2010 yksin asuvien köyhyys Suomessa oli toiseksi suurin, Bulgarian jälkeen. Lisäksi on tutkittu, että yksin asuvan euro, pariskunnan euroon verrattuna, oli 32 senttiä vuonna 2012. Köyhyys lisää syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. TV:tä katsotaan paljon. Se korvaa yhteisöllisyyttä. Eniten televisiota katsovat yli 65-vuotiaat. Vuonna 2014 he katsoivat televisiota noin 4-5 tuntia vuorokaudessa ja enemmänkin. Korvaako tv ikääntyneiden sosiaalisen elämän?

Suomalaisten yksinäisyys, tyytyväisyys ja onnellisuus muihin maihin verrattuna

Silti suomalaiset ja muut pohjoismaalaiset ovat vähemmän yksinäisiä kuin etelä- ja itäeuroop-
palaiset. Yksi vertailutieto on vuodelta 2007, jolloin noin 20 % suomalaisista koki yksinäisyyttä
silloin tällöin. Koko ajan tai suurimman osan ajasta yksinäisiä oli 4,3 prosenttia eli yli 200 000
suomalaista. He voisivat kansoittaa koko Vantaan tai Tampereen. (HS 21.3.2013.) EU:n Euro-
foundin vuoden 2014 tutkimuksesta käy ilmi, että suomalaiset ovat heti tanskalaisten jälkeen
Euroopan elämäänsä tyytyväisin kansa. 90 prosenttia suomalaisista kokee elämänsä joko hyvin
tai erittäin mielekkääksi. Toinen tutkimus samalta vuodelta kertoo, että Suomi on maailman
kahdeksanneksi onnellisin maa. OECD:n "onnellisuusindeksillä" mitattuna Suomi oli vuonna 2013
maailman seitsemänneksi onnellisin maa ja vuonna 2012 toiseksi onnellisin.

Yhteenveto

Tutkimusten mukaan eri maissa ja kulttuureissa 4 - 36 % vanhoista ihmisistä tuntee jatkuvaa
yksinäisyyttä. Suomessa yksinäiseksi itsensä ainakin toisinaan tuntee 36 - 39 % ikääntyneistä.
Selvitys toi esiin sen, että ikääntyneiden kansalaistemme yksinäisyyden torjumiseksi tulee
jatkossa tehdä paljon enemmän etsivää ja ehkäisevää työtä. Hyödyllisiä toimintoja ikääntynei-
den yksinäisyyden torjuntaan ovat erilaiset ryhmät, joiden toimintaa he itse saavat suunnitella.
Erilaisia tavoitteellisia ja vaikutuksiltaan positiivisia sosiaalisen tuen interventioita on kehitetty
kymmeniä.

Ikääntyneet saavat yksinäisyyteensä apua terveyspalveluista, joskus lääkityksestä sekä lievitystä
TV:n katselusta. Ihmisten ilmoille pääsemiseen on itsensä usein yksinäiseksi kokevilla ikäänty-
neillä vielä pitkä matka ja paljon esteitä. On selvää, että ikääntyneiden yksinäisyyden torjumi-
seksi 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 on mahdollisuus osallistua. Yksinäisyys on
sitkeä ja vakavasti hyvinvointia haittaava ilmiö ja se on huomioitava laajemmin yhteiskunnallisia
muutoksia suunniteltaessa.

Helsingissä 2.3.2015

Anu Kuikka, suunnittelija

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liito ry

Etsivä mieli 2012-2016 -projekti (Ray).



Tekstissä käytetyt lähteet:

- Berg, Stig., Melleström, Dan., Persson, Göran. & Svanborg, Alvar. 1981. Loneliness in the Swedish aged. *Journal of Gerontology* 36: 342-349.
- Cacioppo, John. T., Hawkley, Louise C., Norman, Greg J. & Berntson, Gary G. 2011. Social Isolation, *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1231, 17-22. Saatavana muodossa: URL/ <http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/CHNB2011.pdf>
- Dickens, Andy P., Richards, Suzanne H., Greaves, Colin J., Cambell, John I. Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. *BMC Public Health* 11: 647, 2011. Saatavana artikkelin muodossa: URL/ <http://www.medscape.com/viewarticle/751282>
- Eurofound. 2014. Social cohesion and well-being in the EU. Saatavana muodossa: URL/ http://eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1472en.pdf
- EU. 2013. European Quality of Life Survey 2013. Saatavana muodossa: URL/ http://eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1359en.pdf
- Findikaattori. 2013. Toimeentulotuen saajien määrä Suomessa. Terveystieteiden tutkimuslaitos. Saatavana muodossa: URL/ <http://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/aikuisten-sosiaalipalvelut/toimeentulotuki/toimeentulotuki>
- Finnpanel. 2015. TV:n katselu - Mittaritutkimuksen tuloksia. Saatavana muodossa: URL/<http://www.finnpanel.fi/tulokset/tv/kk/katsaika/2015/1/n45-64.html/>
- van der Geest, Sjaak. 2001. "They don't come to listen": The experience of loneliness among older people in Kwahu, Ghana. *Journal of cross-cultural gerontology* 19:77-96. Saatavana muodossa: URL/http://www.sjaakvandergeest.socsci.uva.nl/pdf/ageing/wisdom_africa_2002x.pdf
- Geller, Jeffrey., Janson, Paul., McGovern, Elizabeth. & Valdini, Anthony. 1999. Loneliness as a predictor of hospital emergency department use. *The Journal of Family Practice* 48(10): 801-804.
- Green, Laura., Richardson, Deborah., Lago, Tania. & Schatten-Jones, Elizabeth. 2001. Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27: 281-288.
- Haapola, Ilkka., Karisto, Antti. & Kuusinen-James, Kirsi. 2009. Hyvinvoinnin ja palvelujen muutossuunnat. Päijät-Hämeen hyvinvointibarometrin 2008 tuloksia. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verson julkaisuja 4/09.
- Helliwell, John., Layard, Richard. & Sachs, Jeffrey. 2013. UN Happiness Report 2013. Saatavana muodossa: URL/http://unsdsn.org/wp-Content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013_online.pdf
- Helsingin Diakonissalaitos. 2014. Tutkimustuloksia kaikkein huono-osaisimpien hyvinvoinnista: ihmiset syrjäytyvät toimeentulotuen ja yksinäisyyteen -artikkeli. Saatavana muodossa: URL/<http://www.helsingin-diakonissalaitos.fi/kaikkein-huono-osaisimpien-hyvinvoinnista-ihmiset-syrjatyvat-toimeentulotuen-ja-yksinaisyys>
- HelsinkiMissio. 2013. Yksinäisyys kalvaa ikäihmistä arkea jopa palvelutalossa -artikkeli. Saatavana muodossa: URL/ <http://www.lansivayla.fi/artikkeli/252249-yksinaisyys-kalvaa-ikaihmissen-arkea-jopa-palvelutalossa>
- Helsingin sanomat 18.2.2014. Tutkimus: Yksinäisyys on terveydelle haitallisempaa kuin ylipaino -artikkeli. Saatavana muodossa: URL/ <http://www.hs.fi/terveys/a1392696050934>
- Helsingin sanomat 21.3.2013. Suomen yksinäiset täyttäsivät koko Vantaan -artikkeli. Saatavana muodossa: URL/<http://www.hs.fi/tiede/a1359100809819>
- Holmén, Karin., Ericsson, Kjerstin., Andersson, Lars. & Windblad, Bengt. 1999. Quality of Life among the Elderly: State of Mood and Loneliness in Two Selected Groups. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 13(2): 91-95.

Jansson, Anu. 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lievittymiseen ja ystäväystymiseen. pro Gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja ja muistioita 2012:10

Kauppinen, Timo M., Saikku, Peppi. & Kokko, Riitta-Liisa. 2010. Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Vaarama, Marja, Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.

Kivihuhta, Sini. 2015. 15 vuotta eläkkeellä... vai 20- vuotta? Kyselytutkimus 1935 vuonna syntyneille. Helsinki: Ilmarinen. Saatavana muodossa: URL/ <https://www.ilmarinen.fi/siteassets/uutishuone/2015/15-vuotta-elakkeella--tutkimuksen-tulokset.pdf>

Legatum Institute. 2014. The 2014 Legatum Prosperity Index™. Saatavana muodossa: URL/ http://media.prosperity.com/2014/pdf/publications/PI2014Brochure_WEB.pdf

Lopata, Helena Znaniecki. 1969. Loneliness: forms and components. *Social Problems* 17:248-262. Saatavana muodossa: URL/ <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=7062848>

Moisio, Pasi. & Rämö, Tuomas. 2007. Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. *Yhteiskuntapolitiikka* 72: 4.

OECD. 2014. Better Life Index. Saatavana muodossa: URL/<http://www.oecdbetterlifeindex.org/#111111111111>

Pajunen, Elise. 2011. Mitä on olla yksinäinen? Tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. pro Gradu tutkimus. Helsingin yliopisto.

Palkeinen, Hanna. 2007. Yksinäisyys ja vanhuus-erottamaton parivaljakko? *Janus* 15(2): 104-117.

Parkkila, Marjatta., Välimäki, Maritta. & Routasalo, Pirkko. 2000. Kuvaileva tutkimus pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevan potilaan yksinäisyydestä. *Hoitotiede* 12(1/-00):26-35.

Pitkälä, Kaisu. 2014. Ikääntyneiden hyvinvointi -luentokalvot. Miina Sillanpää säätiö. 1.10.2014. Saatavana muodossa: URL/ https://www.ilmarinen.fi/siteassets/uutishuone/2015/miten-menee-80-vuotiailla_kaisu-pitkala.pdf

Pitkälä, Kaisu. & Routasalo, Pirkko. 2003. Voidaanko yksinäisyyttä ja sen kielteisiä vaikutuksia lievittää interventiolla? Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 1. Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Vanhustyön keskusliitto. Saarijärvi: Gummerus. 63-70.

Rantakokko, Merja., Iwarsson, Susanne., Vahaluoto, Satu., Portegijs Erja., Viljanen Anne. & Rantanen, Taina. 2014. Perceived environmental barriers to outdoor mobility and loneliness among community-dwelling older people. *Journals of Gerontology, Series A; Biological Sciences & Medical Sciences* 2014. doi: 10.1093/gerona/glu069. Epub ahead of print

Routasalo, Pirkko., Pitkälä, Kaisu., Savikko, Niina. & Tilvis, Reijo. 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys, Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto.

Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu. 2003. Ikääntyvien yksinäisyys - miten on tutkittu gerontologiassa? *Gerontologia* 1: 23-29.

Saari, Juho. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.

Savikko, Niina. 2008. Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja D Osa 808.

Tiikkainen, Pirjo. 2006. Vanhuusiän yksinäisyys: seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto.

Tilastokeskus. 2012. Kotitalouksien tulot ja pienituloisuus 2012. Saatavana muodossa: URL/http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_tulot.html

Vaarama, Marja, Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.). 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.