

FAKTOJA VANHUUDESTA

1. Ikääntyminen on globaali megatrendi

YK on arvioinut, että vuonna 2050 maailmassa on jo kaksi miljardia yli 60-vuotiasta, kun vuonna 2000 määrä oli 600 miljoonaa. Kehitysmaissa vanhojen ihmisten määrä kolminkertaistuu vuoteen 2050, jolloin neljä viidestä ikäihmisestä asuu kehitysmaissa. Kehittyneiden maiden haasteeksi nousee kaikkein vanhimpien vanhusten määrän nopea nousu.

Lähde: Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat, World Population Prospects: the 2008 Revision: <http://esa.un.org/unpp>

Suomessa on 427 000 yli 75-vuotiasta. Vuoteen 2030 mennessä 75 vuotta täyttäneitä on 847 000.

Lähde: Suomen kuntaliiton tarjoama verkkopalvelu <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/Sivut/default.aspx>

2. Yksin asuminen lisääntyy

Kaksi kolmannesta yli kuusikymmenvuotiaista asuu yksin Suomessa, naiset useammin kuin miehet. 70 % yli 55-vuotiaista naisista asuu yksin Suomessa.

Lähde: Tilastokeskus 2005

Yksin asuminen on trendi, joka lisääntyy koko maailmassa. Sosiologi Eric Klinenberg sanoo: "Kun ihmiset ovat vuosituhansia asuneet aina yhdessä, he ovat viime vuosisadan kehityksen tuloksena päätyneet ihmiskunnan ensimmäiseen vakavaan ja laajaan yksiasumisen kokeiluun. Yksiasuminen ei ole enää välivaihe, vaan vakiintunut asumisen järjestely."

Lähde: Eric Klinenberg: Going Solo. Penguin Press 2012

3. Isovanhemmat ja lapsenlapset

Suomen 1,1 miljoonalla lapsella on keskimäärin 2,8 isovanhempaa. Puolet 57-vuotiaista naisista oli mummeja ja 60-vuotiaista miehistä ukkeja. Matka mummilaan on keskimäärin 80 kilometriä. Kolmen sukupolven perheissä asui vuonna 2005 vain 1,9 prosenttia lapsista. Kaikki isovanhemmat asuivat eri osoitteissa 7,6 prosentilla lapsista.

Lähde: Suomalainen lapsi 2007. Tilastokeskus ja Stakes 2007

4. Oma kokemus omasta terveydestä on tärkein

Eläkeikäisellä väestöllä on monia kremppoja Suomessa. Vuonna 2009 yhdeksän kymmenestä eläkeikäisestä naisesta raportoivat, että heillä on jatkuvia vaivoja, miehet hieman vähemmän. Yleisiä oireita ovat selkävaivat, nivelsärky ja unettomuus. Neljä viidestä eläkeikäisestä raportoi ainakin yhdestä lääkärin toteamasta sairaudesta. 94 % vanhoista naisista käytti jatkuvasti lääkkeitä, miehistä 86 %. Puolet vanhoista naisista käytti verenpainelääkkeitä, kolmannes kolesterolilääkkeitä. Silti puolet eläkeikäisistä naisista koki terveytensä hyväksi ja vain kaksi sadasta oli tyytymättömiä elämäänsä.

Lähde: Eläkeikäisen väestön terveyskysely 2009, THL

Australiassa kymmenen vuoden seuranta 12 000 vanhan naisen joukosta osoitti, että paras ennuste hyvästä selviytymisestä on oma kokemus omasta terveydestä ja toimintakyvystä.

Lähde: Australian Women's Health Study, www.alwh.org.au

5. Eläkkeet ja niiden kustannukset

Suomen eläkemenot olivat vuonna 2011 yhteensä 24 miljardia euroa. Kaikki sosiaalimenot olivat 57 miljardia, ja bruttokansantuote 191 miljardia. Naisten keskimääräinen eläke oli 1 258 euroa, ja miesten 1 610 euroa, koska miehillä on edelleenkin enemmän työeläketuloja.

Lähde: Tilastokeskus, taskutilasto 2012 www.etk.fi

Eläkeläisiä on eniten pienituloisten joukossa, mutta myös suurituloisia eläkeläisiä on melko paljon. Vuonna 2009 toimeentulon jakautuminen oli eläkeläiskotitalouksien välillä samankaltaista kuin ammatissa toimivissa kotitalouksissa.

Lähde: Eläkkeet ja eläkkeensaajien toimeentulo 2000–2010, toim Mikko Kautto, Tilastokeskus 2012

6. Suomalaiset hoivaavat toisiaan

Yli miljoona suomalaista auttaa perheenjäseniään eri tavoin...

- 280 000 henkilöä toimii omaisensa pääasiallisena auttajana
- 26 000 auttaa omaistaan välttämättömissä toimissa päivittäin ja 160 000 auttaa vähintään kerran viikossa
- 60 000 auttaa päivittäin perusaskareissa apua tarvitsevaa omaistaan ja 100 000 ainakin kerran viikossa
- 30 000 hoivaa ympärivuorokautisesti omaistaan ja 60 000 ainakin kerran viikossa

Lähde: Hyvinvointipalvelututkimus 2007, Stakes

7. Vain harvat eläkeikäiset ihmiset ovat laitoshoidossa

Keskimäärin 13 % eläkeikäisestä väestöstä saa kotipalveluja. Nykyisin pitkäaikaishoidossa erilaisissa laitoksissa on noin kuusi sadasta eläkeikäisestä. Tulevaisuuden valtakunnalliset tavoitteet ovat tätäkin pienemmät.

8. Suomi juo - vanhat juovat

Alkoholin kulutus kasaantuu eläkeiän juuri ylittäneille ja heitä hieman vanhemmille eläkeläisille. Eläkeikäiset ovat lisänneet nimenomaan alkoholin säännöllistä käyttöä. Tuorein tieto vuodelta 2009 kertoo, että 65–84-vuotiaista miehistä 40 prosenttia kertoo käyttävänsä alkoholia vähintään kerran viikossa. Naisista vastaavaa säännöllistä alkoholinkäyttöä raportoiti 18 prosenttia. Raittius on puolestaan harvinaistunut. Oman ilmoituksensa mukaan 25 prosenttia 65–84-vuotiaista miehistä ja 45 prosenttia vastaavan ikäisistä naisista oli ollut juomatta alkoholia kuluneen vuoden aikana. Raittiiden osuuden lasku ei kuitenkaan ole jatkunut enää 2000-luvun puolivälin jälkeen.

Lähde: Suomi juo 2011, www.thl.fi

9. Neljänneksellä ikäihmisistä tietokone käytössä

Valtaosalla ikäihmisistä (84 %) on käytössä matkapuhelin, mutta ei siis vielä kaikilla. Neljänneksellä on käytössä tietokone (23 %), viidenneksellä internet yhteys (19 %), kuudesosalla sähköposti (16 %) ja vajaalla kymmenesosalla (9 %) turvapuhelin. Tietokoneen käyttö on keskimäärää yleisempää miesten (35 %), 75–79-vuotiaiden (30 %) ja puolison kanssa asuvien (36 %) keskuudessa. Tietokoneen käyttö vähenee jyrkästi iän kasvaessa. Yli 85-vuotiaista vain kuudella sadasta on tietokone ja vain 1,2 % käyttää sitä pankkiasioiden hoitoon. Tietokoneen käyttäjät (23 % kaikista) hakevat yleisimmin tietoa asioista (75 %), käyttävät sähköpostia (64 %) ja hoitavat pankkiasioita (58 %). Aika moni tietokoneen käyttäjä myös pelaa (43 %) ja kirjoittaa kirjeitä tms. (41 %). Neljännes ikääntyneistä tietokoneen käyttäjistä varaa matkoja tai hotelleja ja kuudesosa tekee netissä ostoksia. Miehet tekevät tietokoneella enemmän asioita kuin naiset, hakevat tietoa, lähettävät sähköpostia.

Lähde: TNSGallup 2011, KÄKÄTE-projekti, www.ikateknologia.fi

10. Ystäviä ja vaikutusvaltaa

Luotettavat läheiset lisäävät vaikutusmahdollisuuksia omaa elämää koskevissa asioissa. Enemmistö (55 %) ikäihmisistä kokee vaikutusmahdollisuudet omaa elämää koskevissa asioissa hyväksi. Suoranaisesti huonoiksi vaikutusmahdollisuudet arvioi vain yksi kuudesta (17 %). Ikääntyneet, joilla on työntekijätausta, arvioivat vaikutusmahdollisuutensa keskimäärää harvemmin hyväksi. Korkeammin koulutettujen keskuudessa koetaan vaikutusmahdollisuudet paremmiksi.

Vanhoilla ihmisillä on keskimäärin 3–5 läheistä tai ystävää (39 %). Enemmistöllä on vähintään kolme, osalla jopa 10 tai enemmän. Sellaisia, joilla ei ole lainkaan läheistä sukulaista tai ystävää, joiden apuun voi luottaa tilanteessa kuin tilanteessa, löytyy yksi kahdestakymmenestä (6 %). Yli 74-vuotiailla miehillä on enemmän ystäviä kuin samanikäisillä naisilla.

Lähde: TNSGallup 2011, KÄKÄTE-projekti, www.ikateknologia.fi

11. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia

Fyysisellä aktiivisuudella on laaja-alainen merkitys ikäihmisen terveydelle. Liikunta on keskeinen useiden pitkäaikaissairauksien kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, degeneroivien tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa sekä kuntoutuksessa. Liikuntaharjoittelu on lisäksi ylivoimaisesti tärkein yksittäinen kaatumisen ehkäisykeino. Liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia älyllisiin toimintoihin ja se pitää mielen virkeänä.

Iäkkäiden arjen sujumiseen vaikuttaa ratkaisevasti kyky liikkua. Liikkumiskykyä voidaan ylläpitää ja parantaa sopivalla voima- ja tasapainoharjoittelulla. Jo vähäisellä voiman ja tasapainon parantumisella on merkittävä vaikutus arjessa selviytymisen kannalta. Iäkkäiden suosituimmat liikuntamuodot ovat kävely ja kotivoimistelu, minkä lisäksi kuntosaliharjoittelun suosio on kasvussa. Kävelyä harrastaa 65–84-vuotiaista miehistä ja naisista yli 60 % vähintään puoli tuntia 4 kertaa viikossa. Liikuntasuosituksien mukaan suomalaiset ikäihmiset eivät kuitenkaan liiku riittävästi. Suositusten mukaista kestävyysliikuntaa harrastaa joka kolmas mies ja joka neljäs nainen. Lihaskuntoharjoittelua harrastaa vain 11 % miehistä ja 8 % naisista. Myös tasapainoharjoittelu on vähäistä. Vain muutama prosentti eläkeikäisistä täyttää sekä kestävyys- että lihaskuntosuosituksen.

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset on tärkeää tunnistaa ajoissa. Lisäksi erikuntoisille iäkkäille tulisi olla tarjolla ohjattua liikuntaa. Tällä hetkellä kotona asuville toimintakyvyltään heikentyneille ja heikentymässä oleville ei ole tarjolla riittävästi liikuntaneuvontaa ja -ryhmiä. Liikunta on kuitenkin välttämätöntä kaiken ikäisille ikäihmisille ja ikääntyessä se on elintärkeää.

Lähde: Karvinen E., Kalmari P. ja Koivumäki K: Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30

12. Eläkeikäiset ovat vapaaehtois- toiminnan keskeinen voimavara

Useissa viimeaikaisissa selvityksissä on tullut esille, että reilu kolmasosa suomalaisista osallistuu vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminnan vuoden (2011) tutkimuksessa ilmeni, että 39 % suomalaisista on osallistunut vapaaehtoistoimintaan viimeisen viiden vuoden aikana. Vapaaehtoistoimintaan osallistuvissa juuri iäkkäät ovat keskeinen ryhmä. Lisäksi suurten ikäluokkien eli 1945–1949 syntyneiden eläkkeelle jääminen vahvistaa entisestään seniorivapaaehtoisuuden merkitystä.

Ikääntyvässä yhteiskunnassa eläkeikäisten vapaaehtoistoiminta on moniulotteinen hyvinvoinnin lähde. Ilman vapaaehtoisia moni yhteisöllinen ja arjessa merkityksellinen tapahtuma jäisi tapahtumatta. Vapaaehtoistoiminnassa eläkeikäiset sekä auttavat muita, kuten tukea tarvitsevia ikätovereitaan, että ylläpitävät myös omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Vapaaehtoistoiminnasta hyötyvät kaikki.

Linkki Vapaaehtoistoiminnan vuoden tutkimukseen (Otantatutkimus/RAY 2011):
<http://www.tuntitili.fi/binary/file/-/id/3/fid/435>

13. Ikäihmiset harrastavat monipuolisesti

Ikäihmiset ovat aktiivisia harrastajia. Lähes 70 % 65 vuotta täyttäneistä käy kahvilassa ja lähes puolet ravintolassa ja tansseissa. 75 vuotta täyttäneistä yli kolmannes käy ravintolassa tai tansseissa vähintään kerran vuodessa. Yli 40 % 65 vuotta täyttäneistä matkustaa kotimaassa, noin kolmannes harrastaa kesämökkeilyä ja käy teatterissa. Runsa neljännes käy taidenäyttelyssä, museossa ja konserteissa. Noin viidennes opiskelee.

Lähteet:

Hanifi R (2005) Ikääntyneiden osallistuva vapaa-aika. Teoksessa Liikanen H-L, Hanifi R, Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä, vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Helsinki: Tilastokeskus, 171–187.

Liikanen H-L (2011) Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.

14. Höydyllisiä linkkejä

Suomen kuntaliiton tarjoama verkkopalvelu,
joka sisältää Kuntaliiton asiantuntijatiedon ja -palvelut
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/ikaantyneet/Sivut/default.aspx>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/ikaantyminen_ja_toimintakyky

Sosiaali- ja terveysministeriö
http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/ikaihmiset;jsessionid=f45a88308f048926b3afdc90f227

Julkishallinnon yhteinen palvelu kansalaisille
<http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/ikaantyville/index.html>



**VALTAA
VANHUUS**
.FI

Folkhälsans förbund rf, Ikäinstituutti, Miina Sillanpään Säätiö, Omaishoitajat ja Läheiset -liitto ry, Suomen Senioriasianliitto ry, Suomen Senioriliike ry, Suomen Setlementtiliitto ry ja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry