



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Sosiaalisen osallistumisen yhteys iäkkäiden ihmisten terveyteen

**Katja Pynnönen**

**Tutkijatohtori**

**Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen  
tiedekunta, Jyväskylän yliopisto**

**[katja.pynnonen@jyu.fi](mailto:katja.pynnonen@jyu.fi)**

**KaVan ja Ikäinstituutin seminaari 8.11.2018, Tieteiden talo**



# Sosiaaliset suhteet ja osallistuminen

- Puoliso: arjen jakaminen, yhdessä asioiden tekeminen
- Lasten perheet: yhteydenpito, yhdessä olo, vastavuoroinen apu ja tuki
- Sisarukset, muut sukulaiset
- Ystävät, ystäväporukat, entiset työ- ja koulukaverit
- Harrastuskaverit, naapurit
- Viranomaiset, työntekijät: tuki arjessa selviytymiseen, neuvot, ohjaus



# Muutoksia sosiaalisessa verkostossa ja osallistumisessa ikääntyessä

- Ikääntyneiden usein kohtaamia elämänmuutoksia esim. omaishoitajana toimiminen, leskeytyminen, oman ikäpolven sukulaisten ja ystävien menettäminen
- Sosiaalisen verkoston koko ei välttämättä pienene, mutta verkoston rakenne muuttuu ja kontaktien tiheys saattaa vähentyä (Van Tillburg 1998, Aartsen ym. 2004)
  - / Usein korvaavia suhteita nuoremmista perheenjäsenistä tai tuttavista
- Liikkumiskyvyn ja kognitiivisten toimintojen heikentyminen saattavat johtaa harrastuksista luopumiseen (Agahi ym. 2006)
- Kognitiivinen heikentyminen on yhteydessä suhteiden vähenemiseen, erityisesti naapureiden ja ystävien kanssa (Aartsen ym. 2004)
- Sosiaalisten suhteiden ja erityisesti läheisten ihmisten merkitys saattaa korostua iän lisääntyessä (vrt. Carstensen 1992)



# Sosiaalinen osallistuminen

- *Kollektiivinen sosiaalinen aktiivisuus:*
  - / Osallistuminen sosiaalisessa kontekstissa tapahtuviin toimintoihin ja harrastuksiin
  - / Yhdessä oleminen ja tekeminen
  - / Esim. kulttuuriharrastukset, opiskelu, seurakunta- ja järjestötoiminta, matkustaminen, tanssiminen, ryhmäliikunta
- *Produktiivinen sosiaalinen aktiivisuus:*
  - / Ajan ja osaamisen antaminen
  - / Toisten tai yhteiseksi hyväksi toimiminen
  - / Sukulaisten, ystävien, tuttavien auttaminen erilaisissa arjen askareissa
  - / Vapaaehtoistyö



# Sosiaalinen osallistuminen 75- ja 80-vuotiailla



## Yhdessä oleminen ja tekeminen

- ”Maailmanparantajat” kahviporukka
- Eläkeläis- tai muut järjestöt
  - / Tapaamiset, ryhmätoiminta, matkat
- Liikunta: kuntosali, vesiliikunta, erilaiset jumpparyhmät, pallopelit, keilaus, tanssi
  - / Esim. uimahallissa ja kuntosalilla tapaa tuttuja, on kiva rupertella
- Kuoro, yhtye, käsityöpiirit, lukupiirit
- Kansalaisopiston ryhmät
- Ikääntyvien yliopisto: luennot, kurssit
- Uskonnollisuuteen liittyvä toiminta

## Toisten hyväksi toimiminen esim.

- Lastenlasten hoitaminen, harrastuksiin vieminen, remonttiapu, lemmikkien hoitaminen
- Puolison auttaminen
- Iäkkäiden sukulaisten tai tuttavien tukeminen arjessa, yhteydenpito
- Kuljetusapu, asiointiapu informaalisti tai jonkin organisaation toiminnan kautta
- Kahvitukset, talkoohommat
- Järjestysmieshommat
- Luottamustoiminta
- Ryhmän ohjaaminen, tapahtumien ja retkien järjestäminen, asuinyhteisön toiminnan suunnittelu



# Sosiaalisten suhteiden kokeminen

- Erilaiset sosiaaliset suhteet vastaavat erilaisiin sosiaalisiin tarpeisiin (Weiss 1973)
- Koettu yhteisyys
  - / Kiintymys
  - / Liittyminen
  - / Avun saamisen mahdollisuus
  - / Neuvojen saaminen
  - / Hoivan antamisen mahdollisuus
  - / Arvostuksen kokeminen
- Yksinäisyys



# Sosiaalinen osallistuminen on yhteydessä

- Pienempään kuolleisuuden riskiin (esim. Glass ym. 1999, Pynnönen ym. 2012)
- Vähentää liikkumiskyvyn heikentymistä (Avlund ym. 2004)
- Kognitiivisen toimintakyvyn säilymiseen (Bassuk ym. 1999, Krueger ym. 2009)
- Elämäntyytyväisyyteen ja kyvykkyyden tunteeseen (Adelmann 1994)
- Viivästyttää masennusoireiden ilmaantumista (Glass ym. 2006, Wahrendorf ym. 2008)
- Kiintymyksen ja hoivan antamisen mahdollisuuden, arvostuksen ja avun saamisen mahdollisuuden kokemus yhteydessä vähäisempiin masennusoireiden määrään (Pynnönen ym. 2017)



## ”Terveysresurssit” osallistuminen ja sosiaalisten suhteiden myönteisen kokemisen tukena

- Vähäisempi masennusoireiden määrä ja parempi kognitiivinen kyvykkyys selitti aktiivisempaa sosiaalista osallistumista (Pynnönen ym. 2014)
- Vähäisempi masennusoireiden määrä yhteydessä suurempaan kiintymyksen, sosiaalisen liittymisen, arvostuksen ja neuvojen saamisen kokemiseen (Pynnönen ym. 2017)
- Masennusoireet saattavat kaventaa ”tapaa katsoa” maailmaa vs. myönteiset tunteet laajentavat tietoisuutta ja auttavat näkemään asioita erilaisista näkökulmista (Fredrickson 2009, 2013)
- Oman asenteen ja suhtautumisen merkitys
  - / Vaikka on väsymystä, niin ”Olen yrittänyt kaikenlaista. Tähän keinutuoliin en ole jäänyt istumaan.”





# Interventiot yksinäisyyden lievittämisessä ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäämisessä?

- Interventioilla on mahdollista lievittää yksinäisyyttä, mutta näyttö ei yksiselitteistä
  - / Interventiot, jotka tarjosivat sosiaalisia aktiviteetteja ja/tai tukea ja toteutettiin ryhmämuotoisena ja jotka osallistivat osallistujia olivat tehokkaimpia yksinäisyyden lievittämisessä (Dickens ym. 2011)
  - / Keskustelu, kokemusten pohtiminen ja jakaminen
  - / Keskittyminen automaattisten negatiivisten käsitysten muuttamiseen toisista ihmisistä tehokkaampaa yksinäisyyden lievittämisessä kuin sosiaalisten taitojen, sosiaalisen tuen ja kontaktien lisääminen (Masi ym. 2011)
- Kognitiivinen ja käyttäytymisterapia sekä muistelu tehokkainta masennusoireiden vähentämisessä (Pinquart ym. 2007)
- Psykososiaaliset ryhmätapaamiset: enemmän uusia ystäviä, psyykkinen hyvinvointi ↑, tarpeellisuuden tunne ↑, yksinäisyyden kokemiseen ei vaikutusta (Routasalo ym. 2009)
- Sosiaaliseen ja liikunnalliseen aktivoimiseen tähtäävä interventio lisäsi sosiaalisen liittymisen kokemusta; yksinäisyys lievittyi ja mieliala parani sekä interventio- että kontrolliryhmässä (Pynnönen ym. 2018)



# Aktiivisuus ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin edistäjänä -tutkimus



- 75- ja 80-vuotiaita
- Tarkoituksena selvittää lisääkö yksilöiden tavoitteita tukeva neuvonta heidän aktiivisuuttaan ja hyvinvointiaan
- Satunnaistettu tutkimus
- Kestää kunkin osallistujan kohdalla vuoden
- Terveystietoryhmä saa terveyttä tukevaa kirjallista materiaalia
- Henkilökohtaisen neuvonnan ryhmä keskustelee neuvojan kanssa ja saa kirjallista materiaalia



# Neuvontakeskusteluissa tarkastelemme yhdessä tutkittavan kanssa

- Minkälaisista aktiviteeteista ja harrastuksista tämänhetkinen jokapäiväinen elämä koostuu?
  - / Onko jokapäiväinen elämä ja harrastukset omien kiinnostuksen kohteiden ja elämäntavoitteiden mukaisia?
  - / Mitä asioita pitää tärkeänä?
- Tavoitteiden asettaminen
  - / Onko valmis muuttamaan elämässään jotain? Muutoksen henkilökohtaiset hyödyt?
- Toimintasuunnitelma
  - / Konkreettinen suunnitelma, miten päästä kohti tavoitetta
  - / Mahdolliset esteet ja ongelmanratkaisusuunnitelma
  - / Sosiaalisen tuen lähteiden kartoittaminen ja etsiminen; konkreettinen ja emotionaalinen tuki
  - / Konkreettisia neuvoja tarvittaessa: vihkonen, uutiskirjeet, vinkit



# Keskeistä

- Hyväksyvä ja kunnioittava ilmapiiri, luottamuksellisuus
- Yksilöllistetty neuvonta: mitä hlö itse pitää tärkeänä, mitä tavoitteita asettaa ja miksi näkee muutoksen tärkeänä
  - / Autonomisen motivaation tukeminen: itsestä lähtöisin, omat arvot
- Tarkka empaattinen kuuntelu ja aito kiinnostus, tarkentavat kysymykset
- Yhteistyön ilmapiiri
- Usko siihen että hlö kykenee muutokseen



# Muutokset?

- Yleisenä tavoitteena olemassa olevien toimintojen jatkaminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen
- Missä muutoksia: sosiaalinen elämä?
  - / Lastenlasten ja neljännen polven elämässä mukana oleminen
  - / Aktiivisempi vuorovaikutus oman verkoston jäsenten kanssa esim. yhteydenpitäminen säännöllisemmin heikompikuntoisiin sukulaisiin
  - / Tutustuminen itselle uusien ihmisten kanssa, aktiivisempi keskustelu ihmisten kanssa
  - / Järjestöjen matkoille ja retkille osallistuminen
- Muita muutoksia
  - / Kuntosalin aloittaminen, kotijumppa säännöllisemmin, kävelyä useammin
  - / Tiedon lisääminen ja oppiminen
  - / Elämäntilanteessa selviytyminen: oma sairaus, omaisen sairaus, suru, muutto



# Neuvonnan koettu hyöty palautteen perusteella?

- Tutkimus vielä kesken
- Osallistumalla tutkimukseen voi antaa oman panoksensa
- Tietoisuuden laajentuminen mitä voi oman hyvinvoinnin edistämiseksi tehdä
  - / Pieni osa on kokenut materiaalin hyödylliseksi
- Myönteisellä tavalla ”liikkeelle potkiminen”, kannustus
- Tuki omannäköisen elämän elämiselle ja uuden aloittamiselle
  - / Perustelut aktiivisuudelle
  - / Vinkejä



- Aartsen MJ, van Tilburg T, Smiths CH, Knipscheer KC. 2004. A longitudinal study of the impact of physical and cognitive decline on the personal network in old age. *Journal of Social and Personal Relationships* 21(2), 249-266
- Adelman PK. 1994. Multiple roles and psychological well-being in a national sample of older adults. *Journal of Gerontology* 49, S277-S285
- Agahi N, Aharic K, Parker M. 2006. Continuity of leisure participation from middle age to old age. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 61(6), S340-S346
- Avlund K, Lund R, Holstein BE, Due P. 2004. Social relations as determinant of disability in aging. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 38(1), 85-99
- Bassuk SS, Glass TA, Berkman LF. 1999. Social disengagement and incident cognitive decline in community-dwelling elderly persons. *Annals of Internal Medicine* 131(3), 165-173
- Carstensen LL. 1992. Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging* 7(3), 331-338
- Glass TA, Mendes de Leon CM, Marottoli RA, Berkman LF. 1999. Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *BMJ* 319(7208), 478-483
- Glass TA, Mendes de Leon CF, Bassuk SS, Berkman LF. 2006. Social engagement and depressive symptoms in late life: Longitudinal findings. *Journal of Aging and Health* 18(4), 604-628
- Krueger KR, Wilson RS, Kamenetsky JM, Barnes LL, Bienias JL, Bennett DA. 2009. Social engagement and cognitive function in old age. *Experimental Aging Research* 35(1), 45-60
- Masi CM, Chen h, Hawkey LC, Cacioppo JT. 2011. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality & Social Psychology Review* 15(3), 219-266



- Pinguart M, Duberstein PR, Lyness JM. 2007. Effects of psychotherapy and other behavioral interventions on clinically depressed older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health* 11(6), 645-657
- Pynnönen K, Törmäkangas T, Heikkinen R-L, Rantanen T, Lyyra T-M. 2012. Does social activity decrease risk for institutionalization and mortality in older people? *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 67(6), 765-774
- Pynnönen K, Rantanen T, Tiikkainen P, Kokko K, Kallinen M, Törmäkangas T. 2017. Associations between the dimensions of perceived togetherness, loneliness, and depressive symptoms among older Finnish people. Accepted to *Aging & Mental Health*
- Pynnönen K, Törmäkangas T, Rantanen T, Tiikkainen P, Kallinen M. 2018. Effect of a social intervention of choice vs. control on depressive symptoms, melancholy, feeling of loneliness, and perceived togetherness in older Finnish people: A randomized controlled trial. *Aging & Mental Health* 22(1), 77-84
- Tiikkainen Pirjo. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen E, Jyrkämä J, Rantanen T (toim.) *Gerontologia* (3. uudistettu painos). Duodecim. 284-290
- van Tilburg T. 1998. Losing and gaining in old age: Changes in personal network size and social support in a four-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 53(6), S313-S323
- Wahrendorf M, Ribet C, Zins M, Siegrist J. 2008. Social productivity and depressive symptoms in early old age – results from the GAZEL study. *Aging & Mental Health* 12(3), 310-316
- Weiss RS. 1973. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass.: MIT Press.