

MILLAINEN ON VANHUS VUONNA 2030?

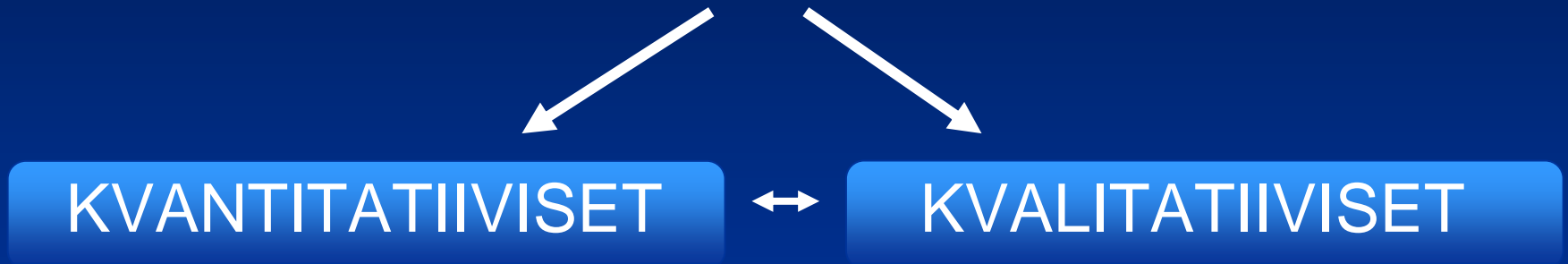
Eino Heikkinen

Puheenvuoro ”Terveydenhuollon strategiset valinnat”-
seminaarissa 12.3.2007



**”Ajat muuttuvat ja me
muutumme
niiden mukana”**

IÄKKÄÄN VÄESTÖN MUUTOKSET



Yhteisvaikutukset = muutosten
sosiaali- ja terveystieteellinen
merkitys

IÄKKÄIDEN IHMISTEN MÄÄRÄ (tuhansia)

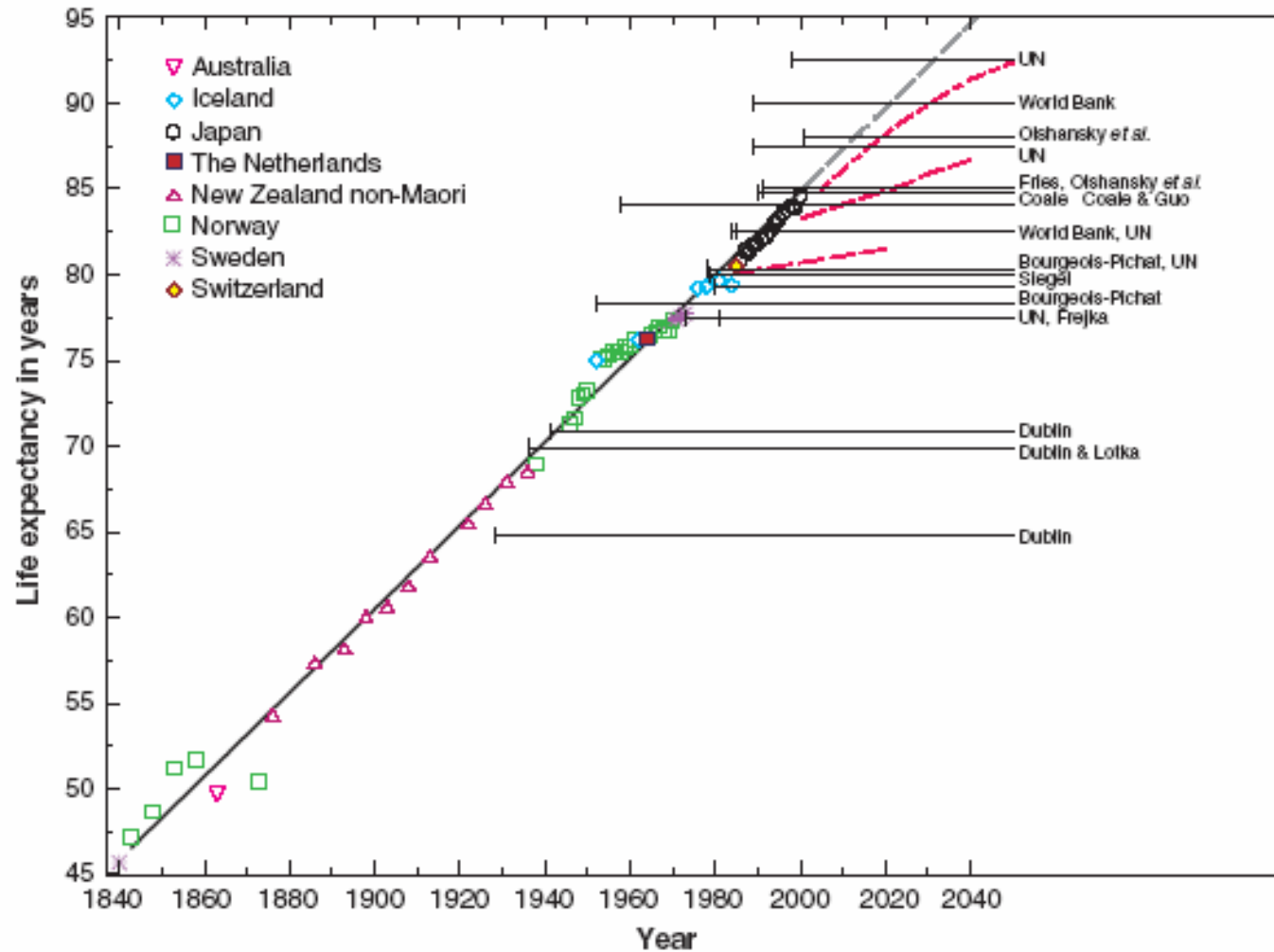
Tilastokeskus

	2006	2030
Yli 65-vuotiaat	859	1420
Yli 75-vuotiaat	395	750
Yli 85-vuotiaat	90	178
Yli 95-vuotiaat	5	10

Sata vuotta täyttäneitä nyt noin 360,
vuonna 2030 lähes 1000

ELINAJAN ODOTTEET (vuosia)

- syntyessä miehet 75, naiset 82
- 50-vuotiaat miehet 28, naiset 32
- 65-vuotiaat miehet 17, naiset 21
- 75-vuotiaat miehet 10, naiset 13
- 85-vuotiaat miehet 5, naiset 6



IKÄKÄSITTEET MURROKSESSA

- ketkä ovat vanhuksia?
- mitä ovat kolmas ja neljäs ikä?
- ikäihminen?
- nuoret vanhat, vanhat, vanhat vanhat?
- iäkäs ihminen, ikääntynyt ihminen?
- ikääntyvä ihminen?
- seniori?
(metalli-ikä, ruskaikä)

Vanhuuden alkamisikää määrittävät

- eläkepolitiikka
- sosiaali- ja terveyspolitiikka
 - avun tarpeen kasvu
 - terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen
- väestön asenteet ja suhtautuminen (erot etnisten ryhmien välillä?)
- kunkin ihmisen omat subjektiiviset kokemukset

Kalenteri-ikä vanhuuden alkamisen perusteena?

- ikäryhmän sisäiset erot yhtä suuria kuin ikäryhmien väliset erot
- iäkkäät ihmiset kokevat olevansa keskimäärin seitsemän vuotta ikäisiään nuorempia
- ikä alkaa painaa keskimäärin noin 65 vuoden iässä
- itsensä vanhaksi kokeminen ajoittuu ikävuosien 80-90 välille
- vanhenemisen toiseus

**Kan du förstå att vi är gamla redan
och att vår framtid är förbi?
Så säger prästbetyget. Nå en sedan?
Det där som åldras är ju inte vi.
Sten Helander**

**Voitko ymmärtää, että me olemme jo vanhoja ja että
meidän tulevaisuutemme on ohi? Näin sanoo papintodistus.
No mitäpä siitä? Mehän emme ole niitä, jotka vanhenevat.**

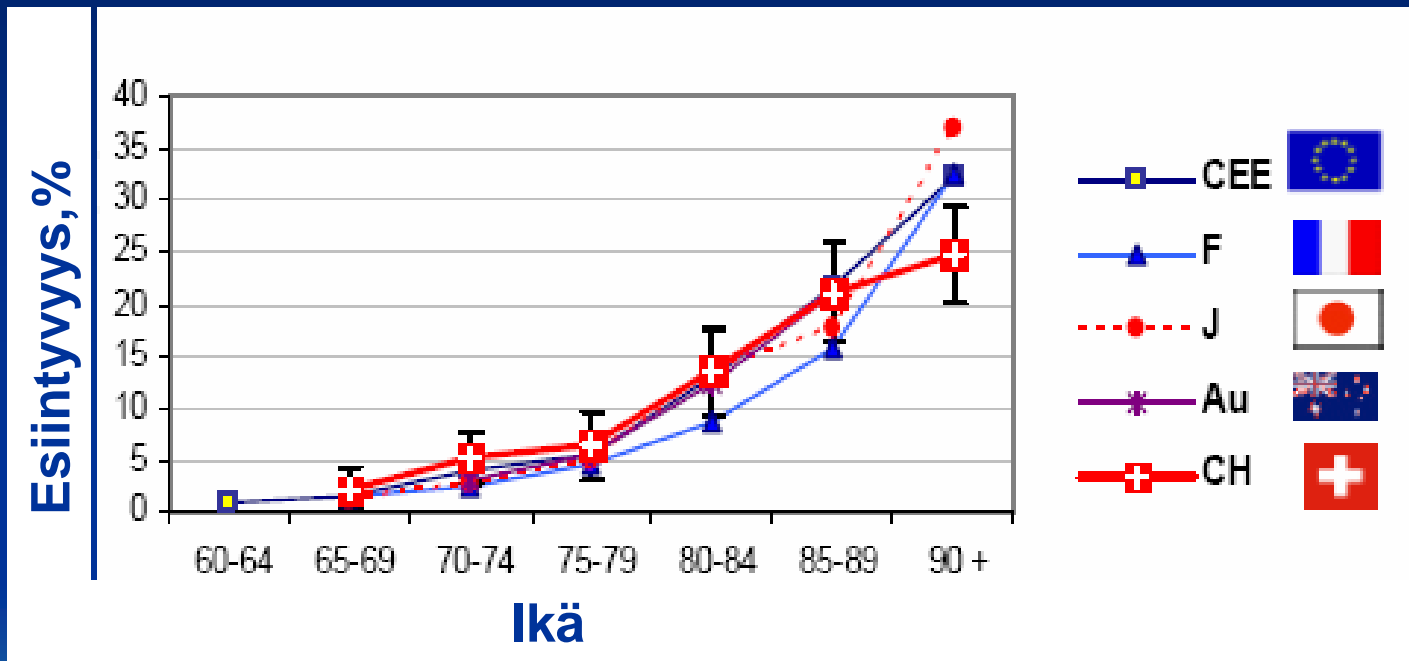
Sosiaali- ja terveystieteellinen näkökulma vanhuuden määrittelyssä

- terveys
- toimintakyky, avun tarve ja itsenäinen selviytyminen
- elämän kokeminen (elämän laatu)

Ikääntyminen heikentää terveyttä ja toimintakykyä

- 75-vuotiaista noin 10% kliinisesti terveitä
- 80-vuotiailla keskimäärin 2,5 kroonista sairautta, 90-vuotiailla vastaavasti 3-4 sairautta
- Monesta sairaudesta seuraa monta oiretta, monta lääkäriä ja monta lääkettä

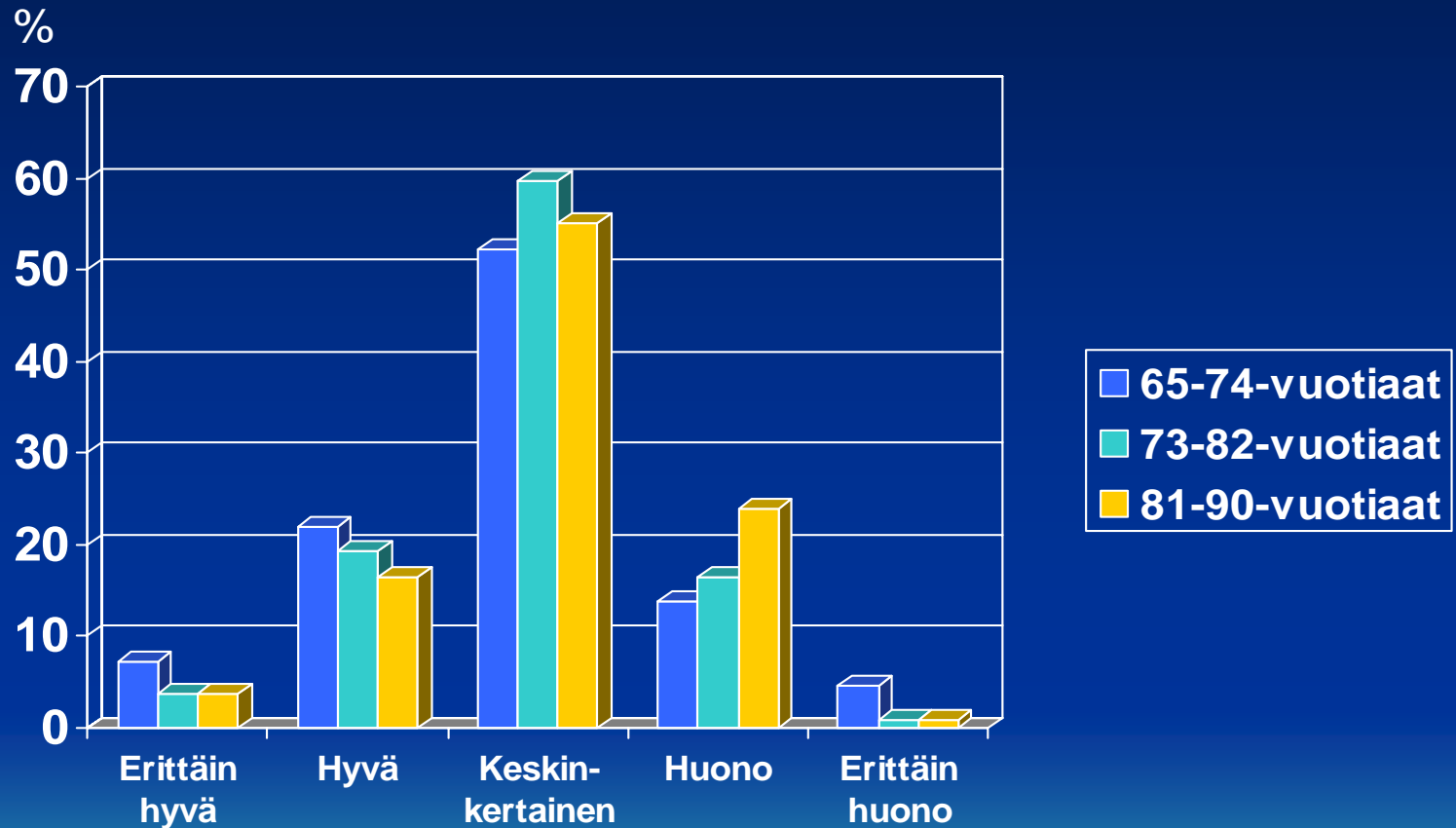
Dementian esiintyvyys eri ikäryhmissä



Herrmann F. Management of Aging. 30, 94-100 (1999)

Koettu terveys jyväsyläläisillä naisilla.

Seuruututkimus vuosina 1988, 1996 ja 2004 (n=109)



Itsearvio terveydentilan muutoksesta kahden kahdeksan vuoden seuruun aikana: jakaumatiedot 1914-1923 syntyneillä, tutkimuksen alkaessa 65-74-vuotiailla jyvaskyläläisillä miehillä ja naisilla (%).

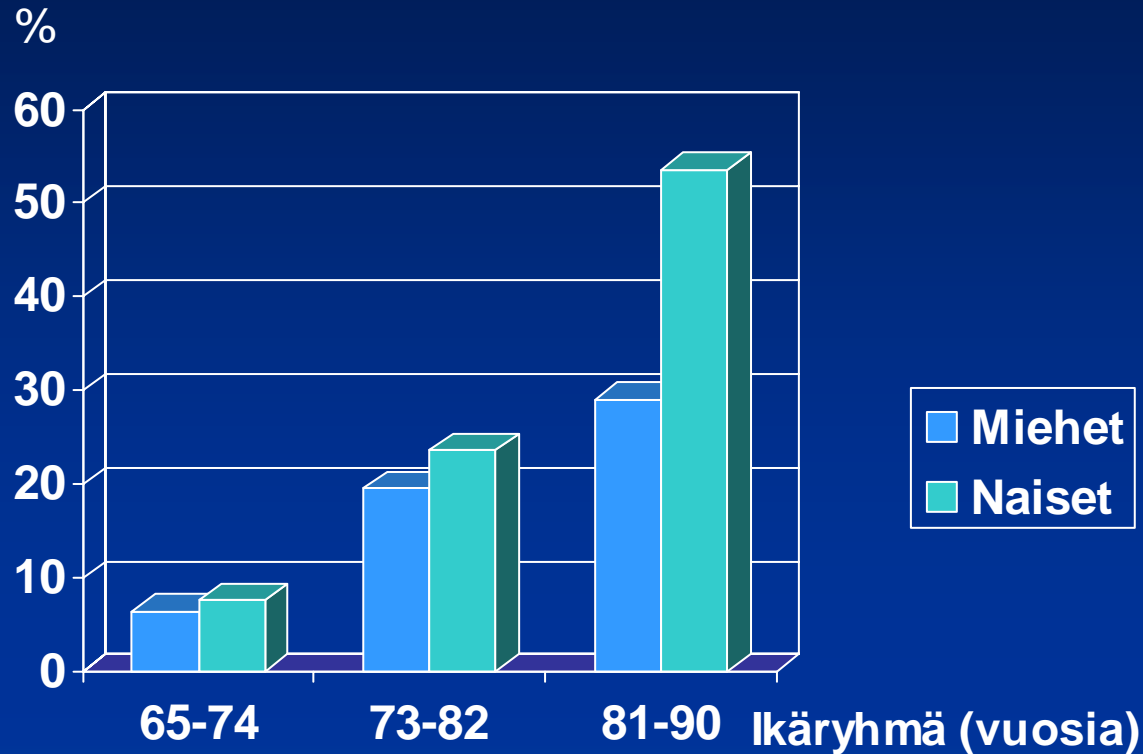
Terveydentilan muutos	Miehet		Naiset	
	1988-1996 (n=140)	1996-2004 (n=67)	1988-1996 (n=260)	1996-2004 (n=120)
Paljon parempi	0.0	0.0	0.8	0.8
Parempi	4.3	1.5	3.1	2.5
Pysynyt ennallaan	28.6	40.3	29.6	22.5
Huonompi	50.0	49.3	45.8	60.8
Paljon huonompi	17.1	9.0	20.8	13.3
Yhteensä	100.0	100.0	100.0	100.0

Päivittäisistä perustoiminnoista selviytyminen ilman vaikeuksia 75-85-vuotiailla jyvaskyläläisillä.

5 ja 10 vuoden pitkittäistutkimus, Ikivihreät-projekti, %

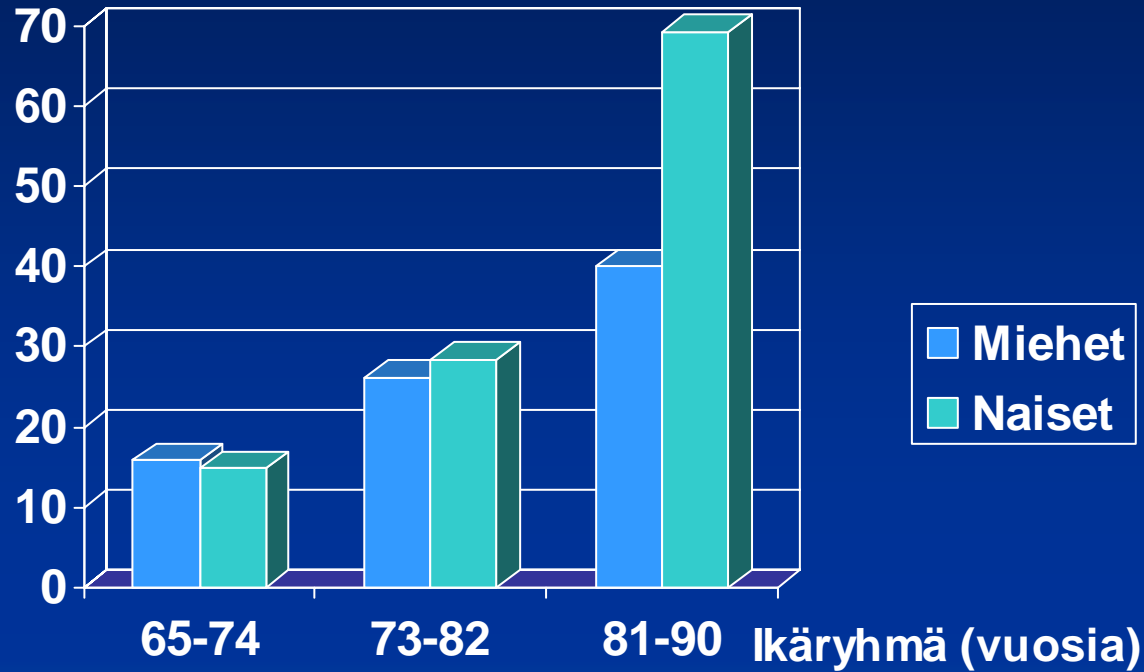
Sukupuoli	Lähtötilanne		Seuruututkimus, ikä		
	Kaikki (n=340)	Kuolleet/10 v. (n=161)	75 (n=121)	80 (n=121)	85 (n=121)
Miehet	29.8	19.0	47.2	36.1	36.1
Naiset	22.1	10.2	32.9	23.5	3.5

Riippuvuus (tarvitsee apua, ei pysty) itsehoidossa iäkkäillä jyvaskyläläisillä (8 ja 16 vuoden seuruututkimus, kaikki eri ajankohtina osallistuneet)



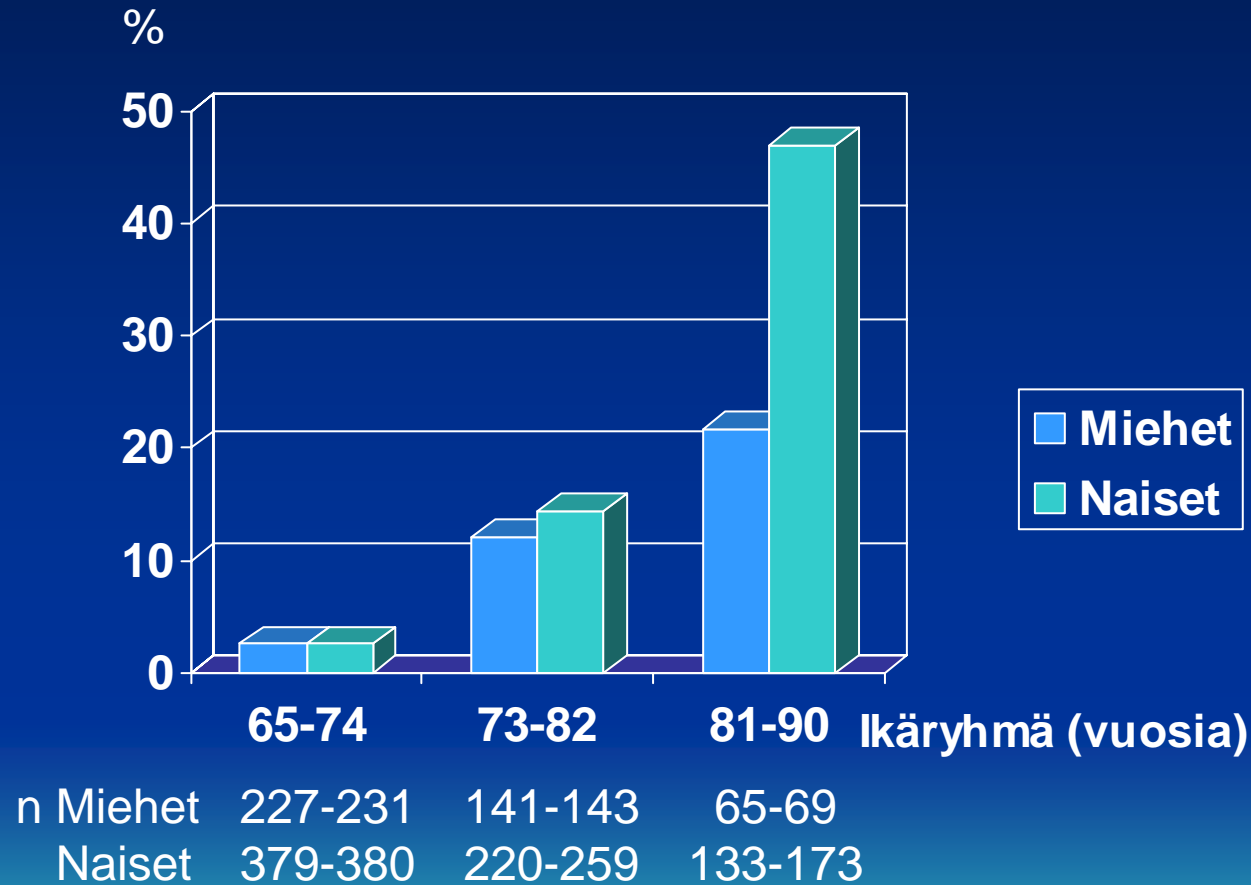
n Miehet	227-231	141-143	65-69
Naiset	379-380	220-259	133-173

Riippuvuus asioiden hoidossa iäkkäillä jyvaskyläläisillä (8 ja 16 vuoden seuruututkimus, kaikki eri ajankohtina osallistuneet) %



n Miehet	227-231	141-143	65-69
Naiset	379-380	220-259	133-173

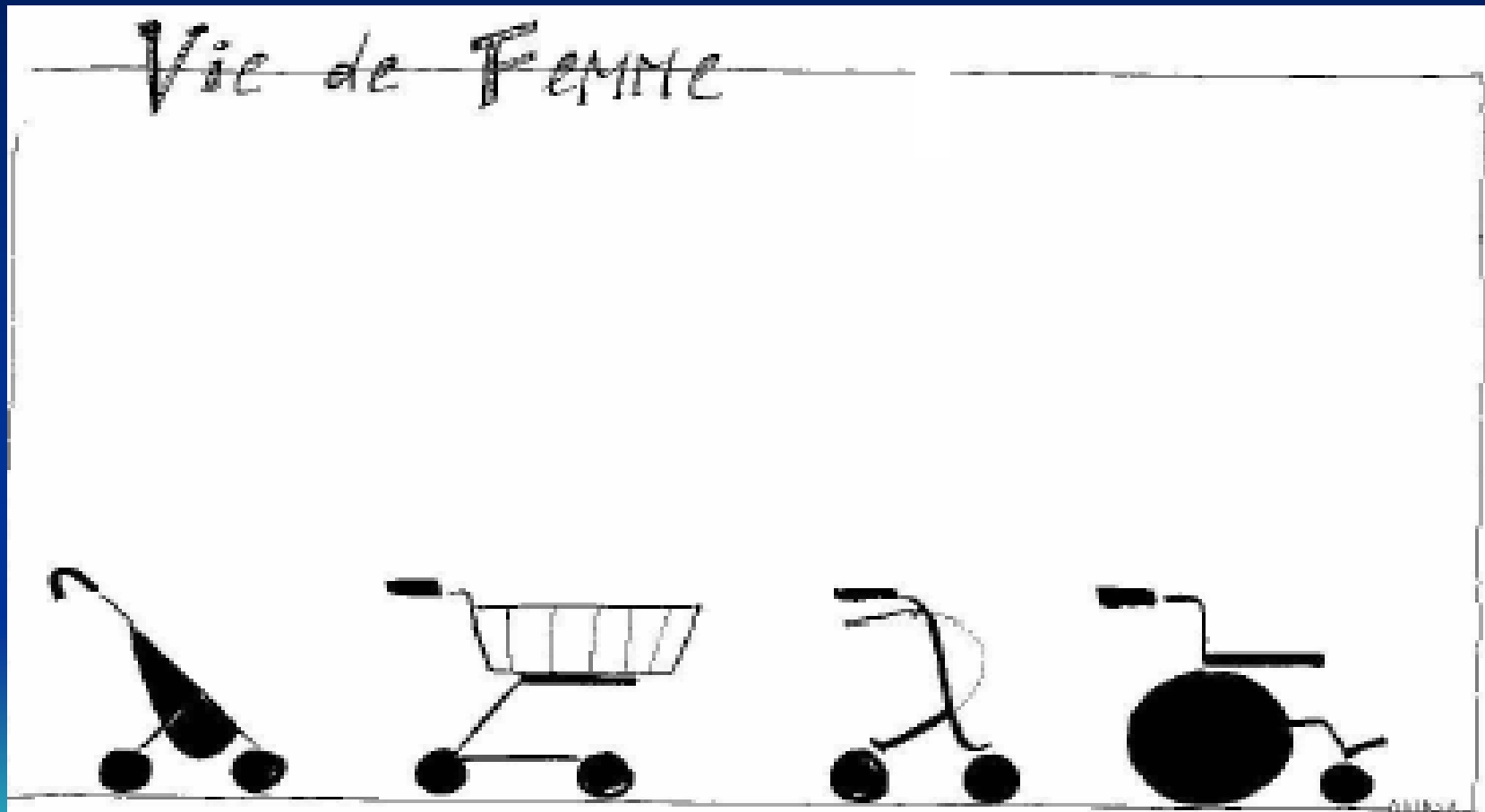
Riippuvuus liikkumisessa iäkkäillä jyvaskyläläisillä (8 ja 16 vuoden seuruututkimus, kaikki eri ajankohtina osallistuneet)



Riippuvuuden ilmaantumisen/1000 henkilövuotta
liikkumisessa, itsehoidossa ja asioiden hoitamisessa
tutkimuksen alussa 65-74-vuotiailla jyvaskyläläisillä.
(8 ja 16 vuoden pitkäaistutkimus), %

Toiminto	1988 -> 1996		1988 -> 2004	
	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset
Liikkuminen	15.4	15.7	12.5	29.4
Itsehoito	21.5	25.6	17.3	32.7
Asioiden hoitaminen	28.5	27.7	23.0	41.1

Naisen elämää



Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen 83-92-vuotiailla jyvaskyläläisillä (N=605) vuonna 1996, % (Ikivihreät-projekti)



Tärkeimmät elämän tarkoituksellisuuden tunteen taustalla olevat tekijät:

- läheiset ihmiset
- riittävä terveys ja toimintakyky
- elämä itse, elämän arvostus, elämän eteenpäin meno
- harrastukset, toiminta

Yksinäisyyden kokeminen yksin tai muiden kanssa asuvilla 65-84-vuotiailla henkilöillä, Ikivihreät-projekti, %

Yksinäisyys	Asuu yksin		Asuu jonkun kanssa	
	M	N	M	N
On aika yksinäinen	19,4	10,1	4,1	6,4
On hyvin yksinäinen	15,2	10,1	1,6	1,7

MIHIN SUUNTAAN OLLAAN MENOSSA?

- 65-69-vuotiaiden kohorttien vertailu
- ”Suurten ikäluokkien” tilanne

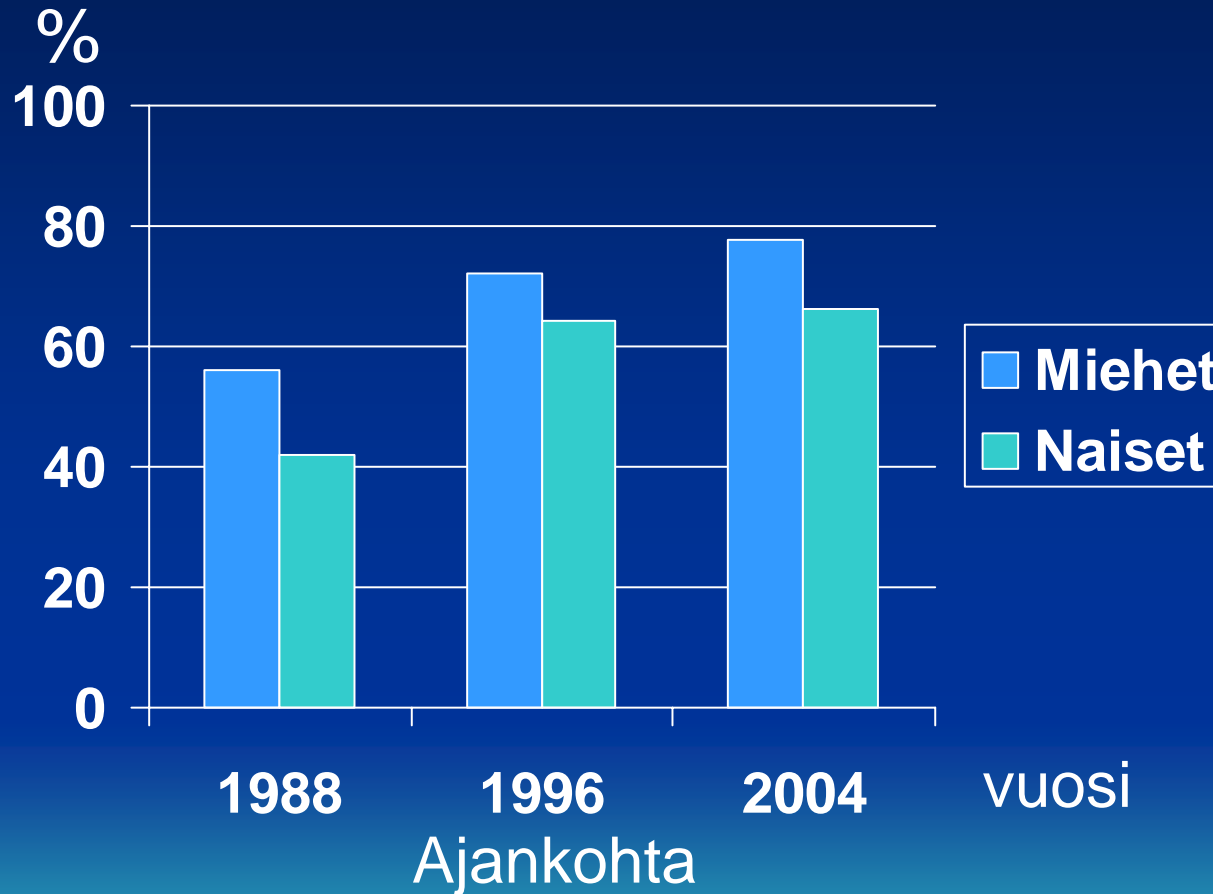
Koettu terveys 65-69-vuotiailla jyvaskyläläisillä miehillä vuosina 1988 (n=142), 1996 (n=131) ja 2004 (n=119).

Koettu terveys	1988	1996	2004	p
Erittäin hyvä	1.5	6.8	8.4	
Hyvä	38.1	30.3	47.1	
Keskinkertainen	36.7	53.8	37.0	<0.001
Huono	22.3	8.3	6.7	
Erittäin huono	1.4	0.8	0.8	

Koettu terveys 65-69-vuotiailla jyvaskyläläisillä naisilla vuosina 1988 (n=220), 1996(n=187) ja 2004 (n=172).

Koettu terveys	1988	1996	2004	p
Erittäin hyvä	7.3	6.4	8.7	
Hyvä	27.7	38.8	33.7	
Keskinkertainen	49.1	42.0	50.6	<0.028
Huono	13.2	10.1	7.0	
Erittäin huono	2.7	2.7	0.0	

ADL-toiminnoista vaikeuksista selviytyneiden osuudet kolmessa 65-69-vuotiaiden kohortissa



Muutokset harrastustoiminnassa eläkkeelle siirtymisen jälkeen 65-69-vuotiailla miehillä vuosina 1988, 1996 ja 2004

Muutos harrastuksissa	1988 %	1996 %	2004 %
Vähentynyt	24.8	31.1	14.7
Pysynyt samanlaisena	41.6	34.8	42.2
Lisääntynyt	21.2	28.8	41.4
Muu	12.4	5.6	-

Muutokset harrastustoiminnassa eläkkeelle siirtymisen jälkeen 65-69-vuotiailla naisilla vuosina 1988, 1996 ja 2004

Muutos harrastuksissa	1988 %	1996 %	2004 %
Vähentynyt	19.9	19.1	17.6
Pysynyt samanlaisena	42.1	42.6	29.4
Lisääntynyt	30.6	37.2	51.8
Muu	5.6	-	-

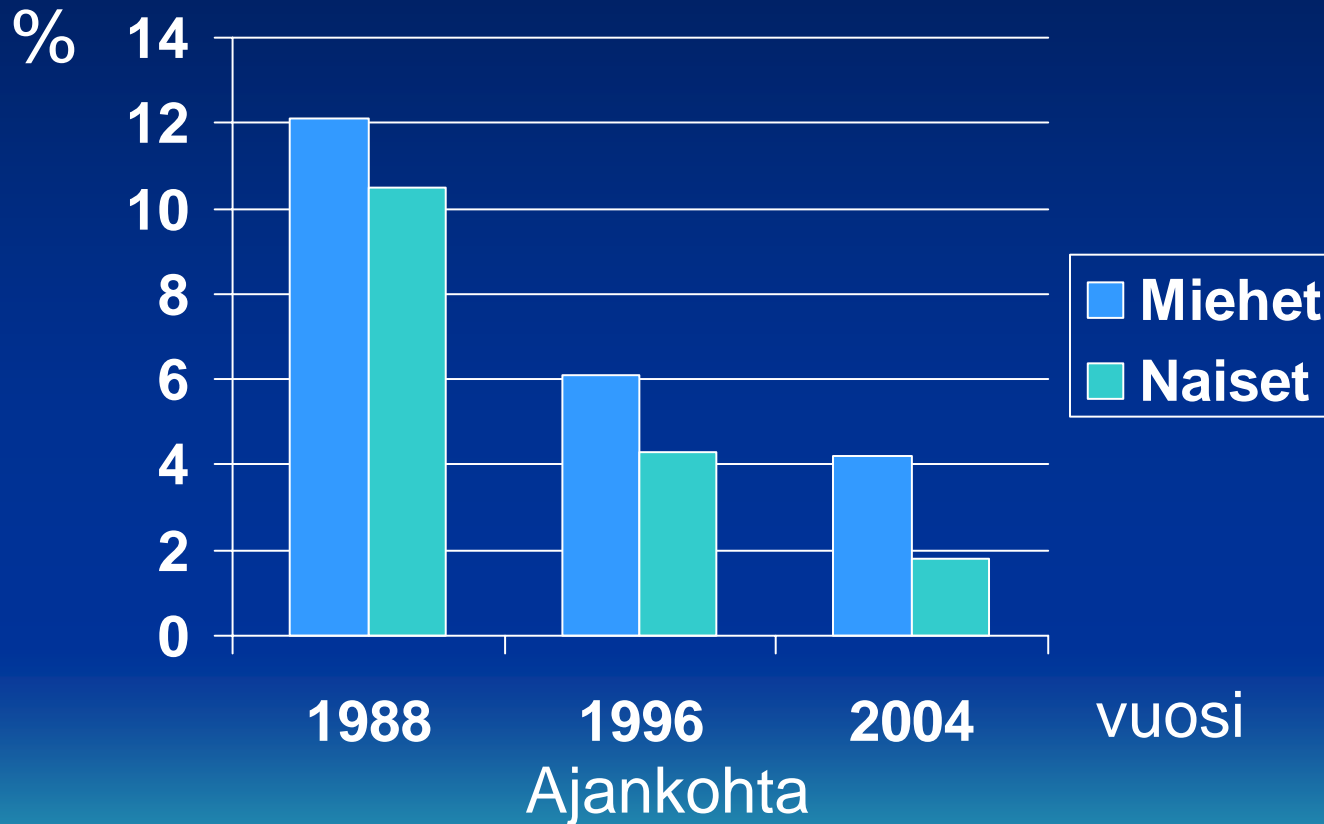
Fyysinen aktiivisuus 65-69-vuotiailla miehillä vuosina 1998, 1996 ja 2004, %

Fyysinen aktiivisuus	1988	1996	2004
Vain välttämättömissä askareissa	18.6	14.4	7.6
Kevyttä kävelyä, 1-2 kertaa/vk	10.0	9.8	11.9
Kevyttä kävelyä, useita kertoja/vk	42.1	37.9	21.2
Liikuntaa 1-2 kertaa/vk	9.3	6.8	11.0
Liikuntaa useita kertoja/vk	15.7	25.8	31.4
Rasittavaa liikuntaa useita kertoja/vk	4.3	4.6	16.9

Fyysinen aktiivisuus 65-69-vuotiailla naisilla vuosina 1998, 1996 ja 2004, %

Fyysinen aktiivisuus	1988	1996	2004
Vain välttämättömissä askareissa	20.9	9.1	4.7
Kevyttä kävelyä, 1-2 kertaa/vk	18.2	9.1	11.7
Kevyttä kävelyä, useita kertoja/vk	41.4	47.1	24.0
Liikuntaa 1-2 kertoja/vk	6.4	9.1	12.9
Liikuntaa useita kertoja/vk	12.7	19.8	38.0
Rasittavaa liikuntaa useita kertoja/vk	0.5	5.3	8.8

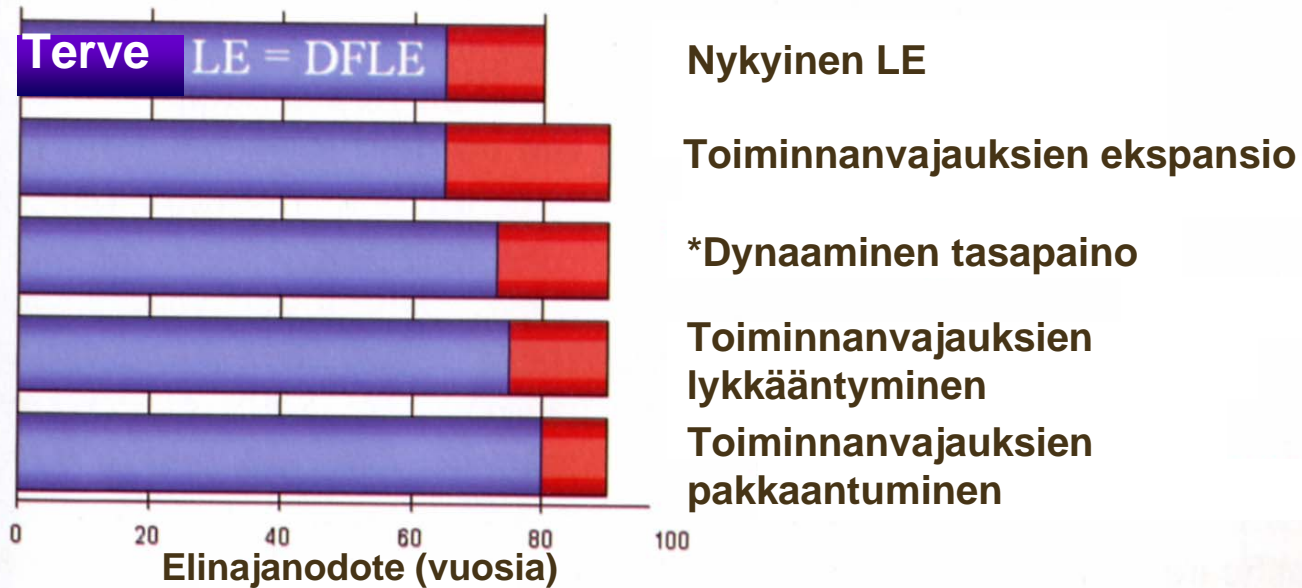
Elämän kokeminen tarkoituksettomaksi. 65-69-vuotiaat jyvässkyläläiset kolmena eri ajankohtana



”SUURET IKÄLUOKAT”

- Koettu terveys ja toimintakyky paremmalla tasolla kuin aiemmin syntyneillä samanikäisillä
- Kuolleisuus sydäntauteihin pienentynyt mutta sairastavuudessa kokonaisuutena ei eroja aiempiin samanikäisiin kohortteihin verrattuna

Elinajan odote (LE) - Toiminnanvajaus

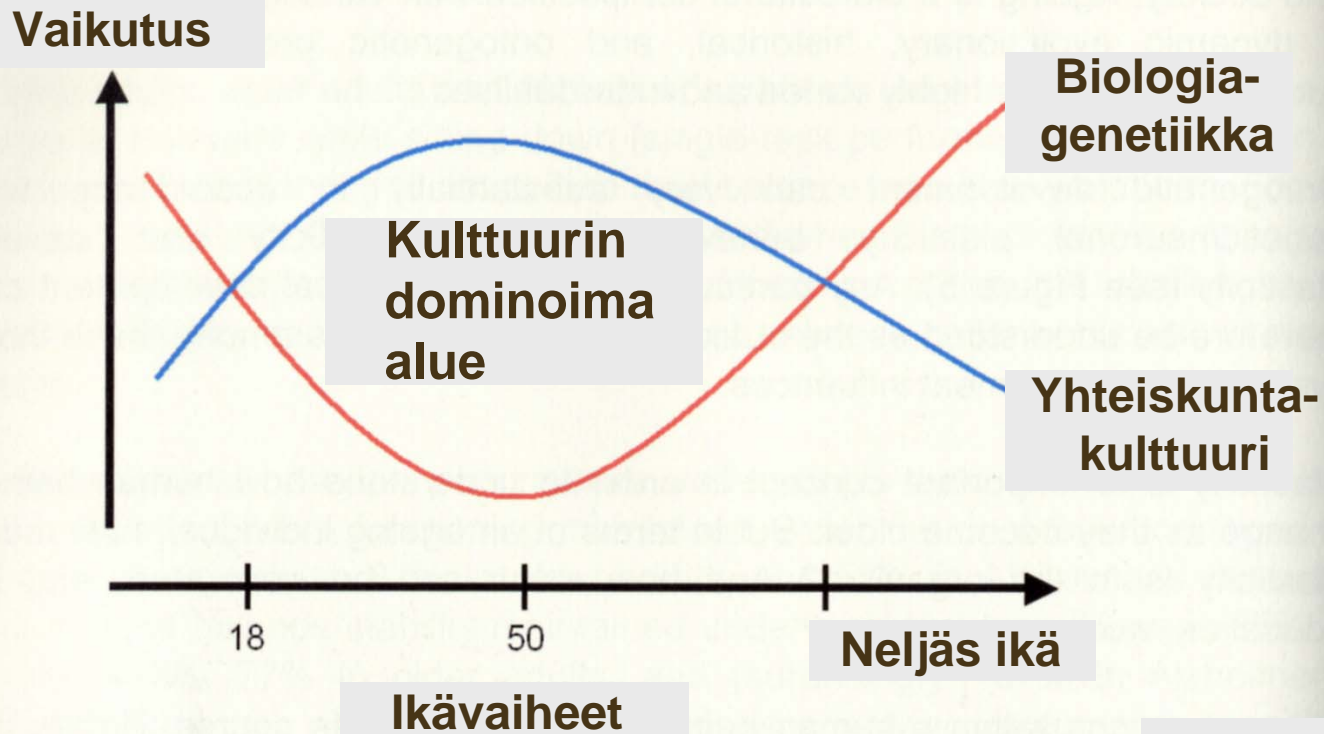


* Suhde $DFLE / LE = \text{vakio}$

(Disability-free life expectancy = toiminnanvajauksista vapaa elinajan odote)

1st World Ageing & Generations Congress 2005

Biologia-kulttuuri -dynamiikka elämänkulussa: suhteellinen vaikutus tasoon ja yksilöllisiin eroihin



1st World Ageing & Generations Congress 2005

JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Vuoteen 2030 mennessä

- Ikävaihe noin 60:stä noin 75-80:een vuoteen muuttuu toimintakykyisemmäksi ja aktiivisemmaksi edellyttäen mm. työelämän muutoksia ja osallistumispalvelujen lisäämistä (liikunta, opiskelu, matkailu, muut harrastukset, vapaaehtoistyö).
- Terveysten ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvien palvelujen tarve kasvaa. Oma vastuu lisääntyy.
- Tarvitaan uusi tasapaino sen suhteen, mitä tarpeita ja tavoitteita iäkkäillä ihmisillä on suhteessa siihen, mitä ympäristö tarjoaa.

Johtopäätöksiä.....

- Yli 80-vuotiaiden keskuudessa tapahtuu myös edellä esitettyjä positiivisia muutoksia. Nämä muutokset rajoittuvat pääosin ikäryhmän nuorempaan päähän.
- Asumis-, kuljetus-, hoito- ja hoivapalvelujen tarve kasvaa iäkkäiden ihmisten määrän lisääntyessä
 - avun tarve päivittäisistä toiminnoista selviytymiseksi lisääntyy (kognitiivisen kyvykkyyden ja liikkumisen ongelmat)
 - sairauksien hoidon ja kuntoutuksen tarve lisääntyy
 - mm. yksinäisyyden, masentuneisuuden ja elämän tarkoituksettomuuden tunteista kärsivien määrä kasvaa
 - pitkäikäisiä ilmaantuu entistä enemmän erityisine tarpeineen
 - kulttuuriset erot palvelujen toteuttamisessa haasteena

Johtopäätöksiä...

- eriarvoisuus todennäköisesti edelleen kasvaa
 - mm. sosiaaliluokkien välillä eroja toimintakyvyssä aina noin 90 vuoden ikään saakka

Ei vajausta **(ihminen-ympäristö tasapainossa)**

**Mitä
ihminen
tarvitsee**

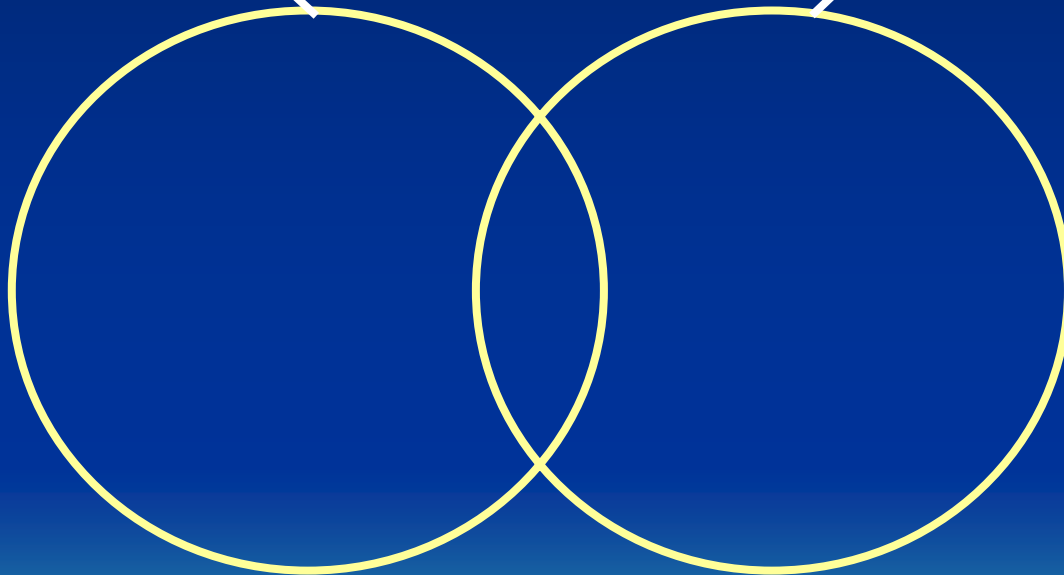
**Mitä ympäristö
tarjoaa tai
vaatii**



Yksilöllinen vajaus

Mitä
ihminen
tarvitsee

Mitä
ympäristö
vaatii



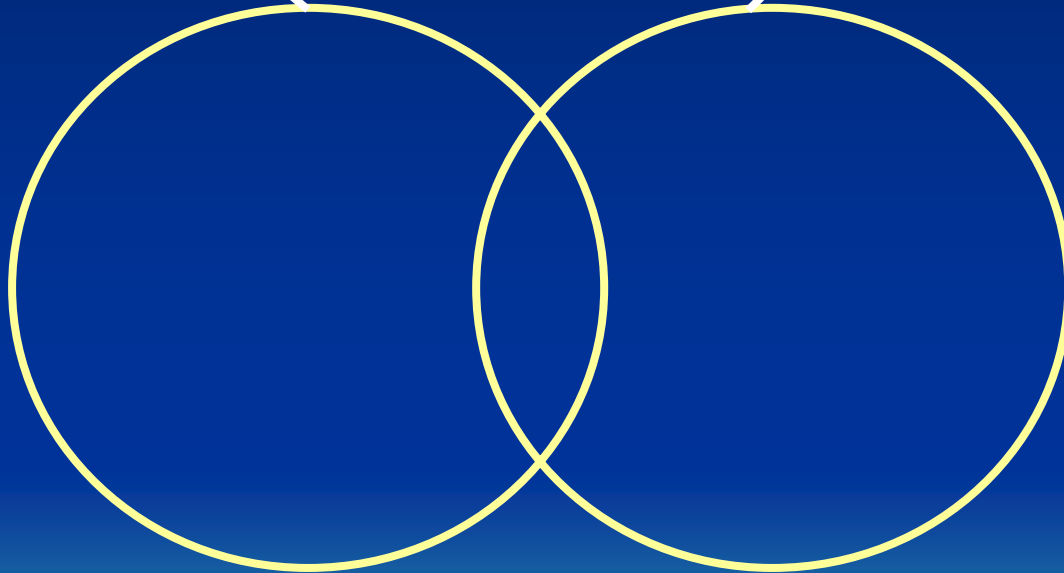
Suuri vaatimus



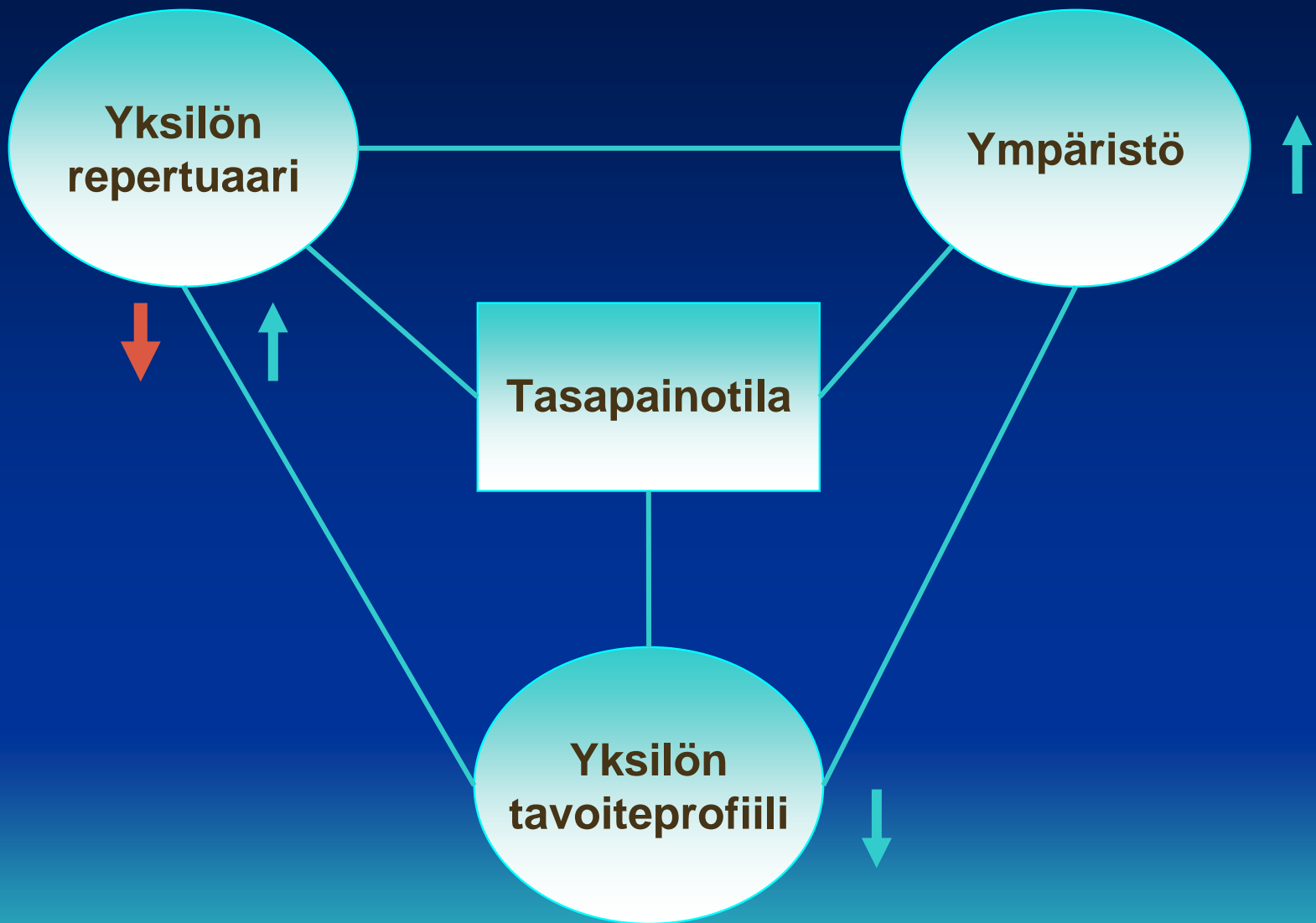
Sosiaalis-rakenteellinen vajaus

Mitä
ympäristö
tarjoaa

Mitä
ihminen
tarvitsee



Suuri tarve





IÄKKÄIDEN IHMISTEN HYVÄN ELÄMÄN- LAADUN PERUSPILARIT

- hyvät sosiaaliset suhteet perheen, ystävien ja naapureiden kanssa
- sosiaalisten roolien olemassaolo ja osallistuminen sosiaalisiin toimintoihin sekä yksin toteutettavat toiminnat ja harrastukset
- hyvä terveys ja toimintakyky
- asuminen viihtyisässä kodissa ja hyvässä naapurustossa

jatkuu...

- positiivinen elämänkatsomus ja psyykkinen hyvinvointi
- riittävät tulot
- riippumattomuuden ja oman elämänsä kontrollin säilyttäminen