

# Ikäihmisten keskuudessa toteutetun ryhmämuotoisen intervention hyvinvointi- ja terveysvaikutukset

Sirpa Kannasoja, Mari Kivitalo & Kati Närhi, Jyväskylän yliopisto  
Hanna Ristolainen, Tuula Joro, Elisa Tiilikainen, Anneli Hujala & Sari Rissanen,  
Itä-Suomen yliopisto

# Osahankkeen tavoite ja toteutus

- Tavoite

- Löytää vaikuttavia keinoja vähentää hyvinvointi- ja terveyseroja ikääntyvän väestön keskuudessa
- Kehittää yhdessä ikäihmisten ja paikallisten ikäihmisten palveluissa työskentelevien kanssa toimintamalli, jolla on mahdollista tukea ja vahvistaa ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua
- Tutkia osallistavan ryhmämuotoisen palveluohjauksen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia yksin asuville ikäihmisille

- Toteutus

- Suunniteltu osallistavan ryhmämuotoisen palveluohjauksen toimintamalli (interventio) yhdessä ikäihmisten ja ikäihmisten palveluissa työskentelevien kanssa
- Tuotetaan ja toteutetaan interventio Eksoten, Siun soten, Kuopion ja Jyväskylän alueilla
- Tutkitaan intervention mahdollisia vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun

# Tutkimuksen kulku

Intervention suunnittelu yhdessä ikäihmisten ja vanhuspalveluiden esimiesten kanssa  
(Jyväskylä, Siun sote, Eksote)

Tutkimukseen ilmoittautuminen

1. Kyselylomake (N=388)

Interventioryhmä (N=185)

Kontrolliryhmä (N=203)

2. Kyselylomake (3 kk)

2. Kyselylomake (3 kk)

3. kyselylomake (6 kk) +  
intervention liittyvä kysely

3. Kyselylomake (6 kk)

Päiväkirjat ryhmä-  
tapaamisista  
(N=120) ja  
ryhmäkeskustelut  
palveluohjaajien  
kanssa (N=3 x 4)

Loppukeskustelut  
ryhmä-  
tapaamisissa  
(N=24)

# Kutsu ilmoittautua tutkimukseen

- Vähintään 65-vuotias
- Kokoaikaisesti eläkkeellä
- Yksin asuva
- Ilmaisee vähintään yhdellä terveyden tai hyvinvoinnin osa-alueella puutteita (esimerkiksi yksinäisyyttä, turvattomuutta, kroonista kipua tai tarvitsee apua arjessa)
- On käyttänyt viimeisen puolen vuoden aikana vähintään kahta sosiaali- ja terveyspalvelua (esim. lääkäri, terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä tai palveluohjaaja)

# Ryhmätoiminta: ryhmämuotoinen palveluohjaus

- Yhteensä 24 ryhmää Jyväskylässä, Joensuussa, Lappeenrannassa, Kuopiossa, Ruokolahdella ja Imatralla
- Ryhmissä 6–9 ikäihmistä
- Viisi 2–3 tunnin tapaamista kuuden kuukauden aikana
- Ryhmissä mukana tutkijan lisäksi palveluohjaaja
- Ryhmissä tehdään yhdessä ikäihmisten omien tavoitteiden ja toiveiden mukaista toimintaa.

# Esimerkkejä ryhmätapaamisten sisällöistä

- Tietoa
  - Ikäihmisten ruokavaliosta ja liikunnasta
  - Asumisesta
  - Uni- ja muistiasioista
  - Palveluista ja tapahtumista
  - Sotesta ja valinnanvapaudesta
- Tutustumista
  - Taidenäyttelyt, museot ja teatteri
  - Päiväkeskukset
  - Senioritalot
  - Uimahalli
- Muuta virkistymistä
  - Kävelyretket
  - Nuotioretki
  - Lounastaminen
  - Kahvittelu



# Osallistujista tarkemmin

	Miehet (n=65)	Naiset (n=323)	Yhteensä (N=388)
<b>Ikä</b>			
65–74	47,6	39,4	40,7
75–84	17,5	43,8	39,4
85–99	34,9	16,8	19,8
<b>Elämänlaatu</b>			
Osallistujat	28,6	23,9	24,7
Yli 65-vuotiaat suomalaiset	57,3	54,9	55,9
<b>Yksinäisyys</b>			
Osallistujat	45,3	28,4	31,2
Yli 65-vuotiaat suomalaiset	6,3	8,9	7,7
<b>Osallistuminen (aktiviteetit)</b>			
Osallistujat	45,2	37,2	38,5
Yli 65-vuotiaat suomalaiset	24,8	31,3	28,4

# Analyysimenetelmät

- Faktorianalyysi
- Keskiarvovertailut
  - Toistomittaukset (Repeated measures)
  - GEE (generalized estimating equations)
- Suorat ja epäsuorat vaikutukset / mediaattorimallinnus
  - Ei-parametrinen bootstrap -menetelmä (ks. Preacher & Hayes 2008)
- Sisällönanalyysi



# Kotoa ihmisten seuraan ulospääsyt esteitä

## 1) Konkreettiset ulospääsyt ongelmat

- Vaikeus saada avustajaa
- Lähiympäristö on vaikeakulkuinen

## 2) Matkustamisen ongelmat

- Pitkä matka
- Hankalat kulkuyhteydet

## 3) Terveystilaan liittyvät ongelmat

- Yleinen terveystila
- Kivut, säryt ja väsymys
- Liikuntakyvyn ongelmat

## 4) Aistiongelmat

- Näkö-, kuulo-, tunto-, hajuaistiongelmat
- Muistiongelmat

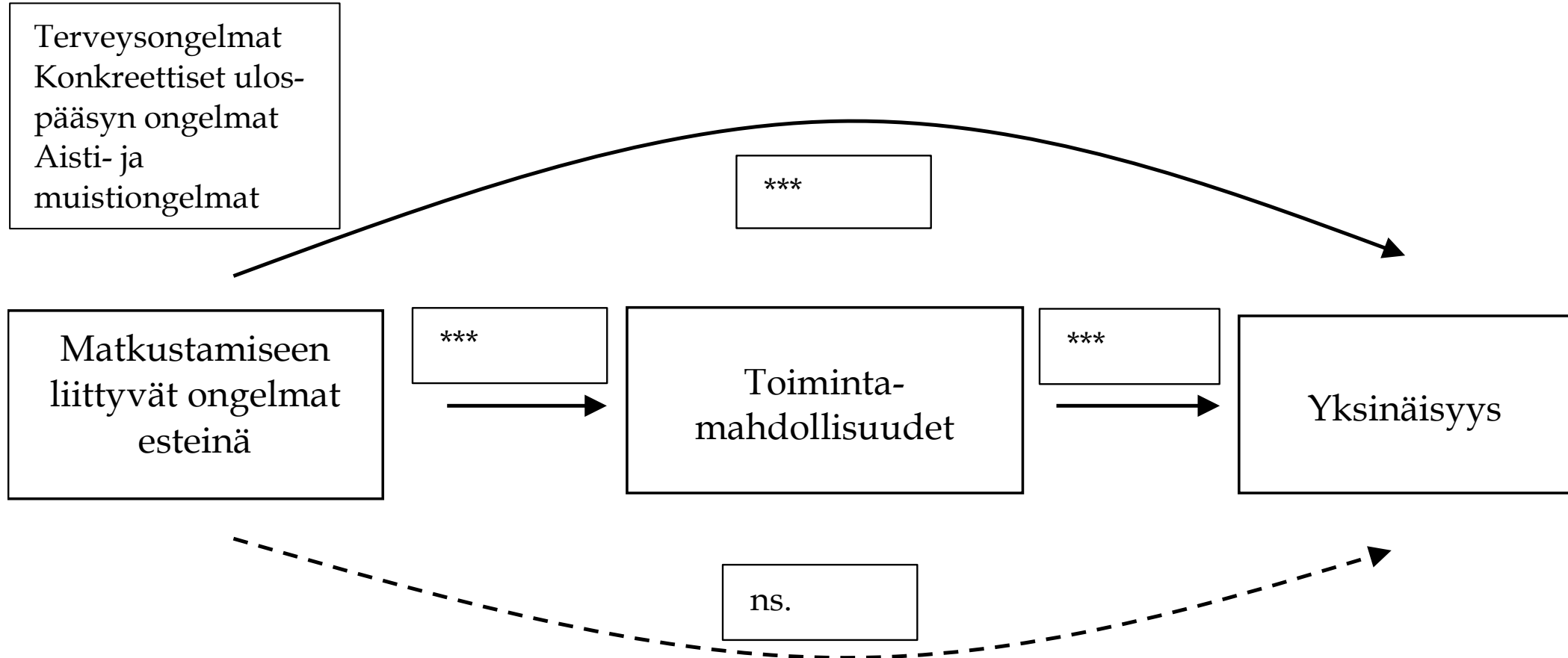
## 5) Psykososiaaliset ongelmat

- Heikko itsetunto
- Ulkonäköön tai ulkomuotoon liittyvät vaikeudet
- Alakuloisuus, epätoivo, ahdistus tai masennus
- Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen ja pelko

## 6) Tiedon puute tapahtumista tai palveluista

## 7) Heikko taloudellinen tilanne

# Yksinäisyyden mediaattorimalli



ns., \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Matkustamiseen liittyvät ongelmat:  $R = .361$ ;  $n = 371$

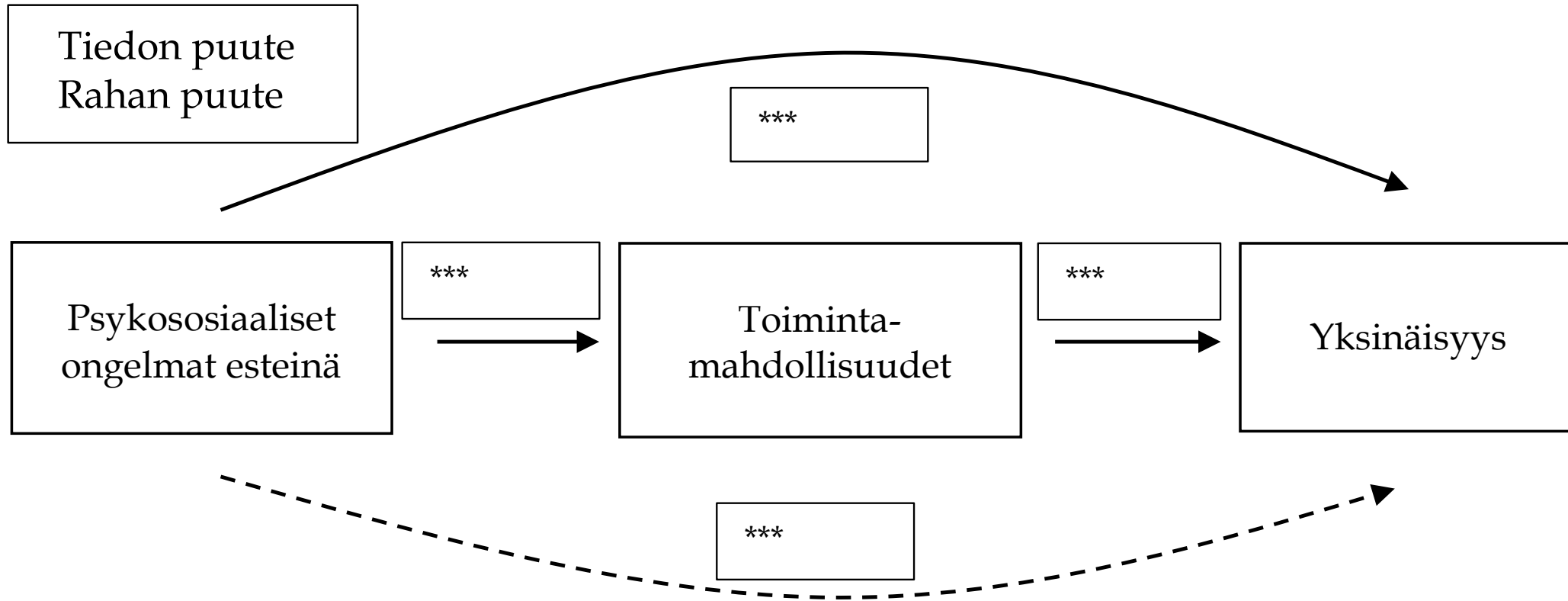
# Tuettava yksilön toimintamahdollisuuksia rakenteellisella tasolla

Erilaisten kohteiden saavutettavuus ja ympäristön turvallisuus

- Avustajan saanti
- Liukkauden esto
- Lumen auraukset
- Opasteet
- Turvakaiteet
- Riittävä valaistus
- Levähdyspaikat
- Edullinen ja toimiva julkinen liikenne



# Yksinäisyyden mediaattorimalli



ns., \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Psykososiaaliset ongelmat:  $R = .457$ ;  $n = 372$

# Tuettava yksilön toimintamahdollisuuksia yksilö-, ryhmä- ja rakenteellisella tasolla

- Vaikeiden asioiden ylittäminen ryhmätilanteiden tai terapian avulla
- Edullisia ja ilmaisia liikunta- ja muita harrastusmahdollisuuksia
- Edullisia lippuja tapahtumiin
- Helppoja ja edullisia matkustuskeinoja, esim. taksiliput, toimiva julkinen liikenne
- Tietoa tapahtumista ja palveluista
- Ryhmämuotoista toimintaa
- Toimeentulo



# Tietoa tarvittiin

- 1) Terveyspalveluista
- 2) Sairauksista
- 3) Hoitoon hakeutumisesta
- 4) Sosiaalipalveluista
- 5) Kulttuuripalveluista
- 6) Vapaa-ajan toiminnoista
- 7) Unihäiriöistä
- 8) Erilaisista vaikuttamismahdollisuuksista
- 9) Ikääntyneiden kotihoidosta
- 10) Liikunnasta



# Keneltä tietoa haetaan

- Lääkäriltä 74 % → 66 %
- Terveyden- tai kotihoidon työntekijältä 62 %
- Ystäviltä 53 %
- Perheenjäseniltä 52 %
- Sosiaalityöntekijältä 21 % → 24 %
- Palveluohjaajalta 21 % → 32 %

# Ryhmätoiminnalla myönteisiä vaikutuksia

- Ulospäinsuuntautuneisuus
- Enemmän mahdollisuuksia vapaa-ajantoimintaan
- Optimistisempi ja myönteisempi asenne tulevaisuuteen
  
- Sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistuminen
- Muutoksia arjessa ja osallistumisessa
- Parantuneet toimintamahdollisuudet
- Voimaantuminen





# Ryhmätoiminnalla myönteisiä vaikutuksia

- Tiedollinen anti
- Tietoon liittyvä sisäinen rauha
- Terveelliset elämäntavat
- Tunne omasta tarpeellisuudesta ja merkityksellisyydestä
- Toimintamahdollisuudet
- Tulevaisuusmyönteisyys
- Liikkumiseen liittyvä rauhoittuminen

# Tulosten hyödyntäminen

Tuloksia tullaan viemään mm. rakenteellisen, yhteisöllisen ja yksilöllisen työn tueksi

- Valtakunnallisesti/poliittisesti
- Kuntatason strategioihin
- Eri hallinnonaloille, erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluihin
- Kolmannelle sektorille

Esimerkkeinä

- Alueelliset hyvinvointi-iltapäivät
- Kansalliset seminaarit
- Poliittikasuosituksiset





# Kiitos!

[www.promeq.fi](http://www.promeq.fi)

Yhteystiedot:

Yliopistotutkija Sirpa Kannasoja, [sirpa.kannasoja@jyu.fi](mailto:sirpa.kannasoja@jyu.fi), 040 805 4228

Projektitutkija Hanna Ristolainen, [hanna.ristolainen@uef.fi](mailto:hanna.ristolainen@uef.fi), 050 439 0671