

Turvallisuudentunteen vahvistaminen kotona asuvalla iäkkäällä

Elina Suortamo

Kristjan Variko

Sairaanhoitaja AMK

Tampereen Ammattikorkeakoulu

Syyt, jotka lisäävät turvattomuuden tunnetta

- ▶ Kaikista 75 vuotta täyttäneistä 93 % asuu kotona (Hietanen 2020)
- ▶ Tutkimuksen mukaan 9 % kotona tai palvelutalossa asuvista henkilöistä koki yleistä turvattomuutta (Savikko, Routasalo, Tilvis & Pitkälä 2006)
 - ▶ Palvelutalossa asuvat kokivat itsensä turvattommaksi kuin kotona asuvat (Savikko, Routasalo, Tilvis & Pitkälä 2006)
- ▶ Toisen tutkimuksen mukaan 10 % kotona asuvista 65-80-vuotiaista tunsivat elämänsä melko tai erittäin turvattomaksi (Hietanen 2020)

Vaikuttavia tekijöitä:

- ▶ Henkilön heikompitosaisuus
- ▶ Kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen
- ▶ Naissukupuolisuus
- ▶ Sairastuminen ja toimintakyvyn heikkeneminen
- ▶ Läheisten ihmissuhteiden tyytymättömyys, lapsettomuus, yksinäisyys
- ▶ Väkivallan pelko, ryöstön pelko

(Savikko, Routasalo, Tilvis & Pitkälä 2006)

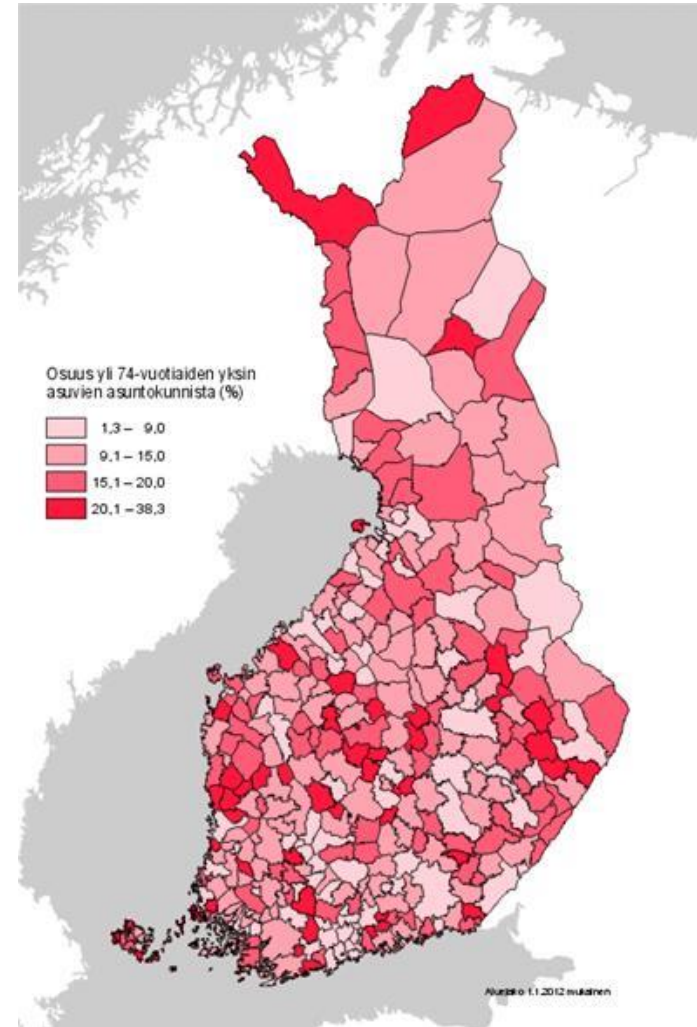
Kuva: Unsplash.com

أخفي الله

Puutteet asuntojen varustelussa

- ▶ Kartta: puutteellisesti varustetuissa asunnoissa yksin asuvat yli 74-vuotiaat asutokunnat vuonna 2011, osuus yli 74-vuotiaiden yksin asuvien asutokunnista
- ▶ 75 vuotta täyttäneistä yksin asuvista hieman yli 16 000 asuu puutteellisesti varustetussa asunnossa
 - ▶ Puutteelliset peseytymistilat
 - ▶ Puuttuva keskuslämmitys
 - ▶ Esteettömyysongelmat
 - ▶ Syrjäinen sijainti

(Tilastokeskus 2012)





Nykyisiä perinteisiä ratkaisuja

- ▶ Kotihoidon käynnit, Evondos, kuvapuhelin
- ▶ Fysioterapeutin käynnit
 - ▶ Turvallisen ympäristön luominen
- ▶ Turvaranneke
- ▶ Turva- ja seurantapalvelu
 - ▶ Voidaan seurata ikäihmisen sijaintia ja kotoa poistumista
- ▶ Ravinnon turvaaminen erilaisilla ostopalveluilla
- ▶ Kaatumisia estävät toimenpiteet ja välineet

Geronteknologia



Evondos-lääkeautomaatti

- ▶ Geronteknologia tarkoittaa tutkimustyötä, joka kohdistuu niihin teknologisiin apuvälineisiin, joita voidaan käyttää nimenomaan vanhusten hyvään elin- ja työympäristön luomiseen tai joka helpottaa heille suunnattua hoitoa (Tulevaisuusvaliokunta 2021)
- ▶ Muutakin kuin laitteita
 - ▶ Järjestelmien, rakenteiden ja palveluiden organisointia ja johtamista (Tulevaisuusvaliokunta 2021)
- ▶ Hälyttävät laitteet, muistuttajat, valvontakamerat, sensorit, automaattit, liesivahti, ovivahti...
- ▶ Automaattiset tai manuaaliset ilmoitukset eteenpäin hoitavalle taholle, omaisille, hälytyskeskukseen...
- ▶ Eettiset näkökulmat otettava huomioon
 - ▶ Tietoturva, yksityisyydensuoja, itsemääräämisoikeus, vapaus (Niskanen 2012; Kajastila-Hämäläinen 2010)
 - ▶ Tutkimuksen mukaan (Tulevaisuusvaliokunta 2020) vanhusten itsemääräämisoikeus lisääntyy geronteknologian mukana ja tämä on saatujen hyötyjen valossa merkittävämpää kuin mahdollinen tietoturvan menetys

Nykyisiä teknologisia ratkaisuja

▶ Hoivaturva

- ▶ Kokonaisvaltainen etäseurantajärjestelmä kotiin

▶ Ovihälytin hakuvastaanottimella

- ▶ Hälytys mikäli ovi avataan

▶ Liesivahti

- ▶ Turvallisuutta ruuanlaittoon

▶ OmaVahti - turvapalvelu

- ▶ Turvaranneke, sensorit, videoyhteys

▶ Vivago CARE -kello

- ▶ Automaattiset hälytykset, vuorokausirytmä

▶ Addoz -lääkekello

- ▶ Turvallisempaan lääkehoitoon muistutuksilla

▶ Mini-spektrometri

- ▶ Tarkempi ruokavalion seuranta, erityisruokavalioiden parempi hoito

▶ Ateria-automaatti

- ▶ Ruoka-aikojen ja riittävän ravinnonsaannin turvaaminen

Kuva: Unsplash.com
Adam Nieścioruk

Tuoko teknologia turvallisuudentunteen nimenomaan ikäihmiselle vai hänen läheisilleen?

Muut tulevaisuuden ratkaisut

- ▶ Tulevaisuuden vanhukset osaavat käyttää teknologisia ratkaisuita aivan eri tavalla kuin nykyiset ja myös tämän päivän vanhukset osaavat käyttää eri teknologisia ratkaisuita jatkuvasti paremmin (Kajastila-Hämäläinen 2010)
 - ▶ Myös läheisten suhtautuminen vaikuttaa teknologiamyönteisyyteen (Kajastila-Hämäläinen 2010)
- ▶ Asunnot eivät tällä hetkellä ole suunniteltu vastaamaan ikäihmisten tarpeita (Sisäministeriö 2018)
- ▶ Valtio avustaa iäkkäiden asuntojen korjaamista esteettömiksi
 - ▶ Ikääntyneiden asumishankkeisiin sekä ARA-vuokratalojen korjaamiseen ikääntyneille sopiviksi on varattu 25 miljoonaa euroa (Ympäristöministeriö 2020)
- ▶ Ikäystävällinen asunto on turvallinen ja esteetön. Asuinalue on sellainen, jossa toimintakyvyltään heikentynyt ikäihminen voi liikkua. Tarpeelliset palvelut ovat helposti saavutettavissa ja asuinalue tukee yhteisöllisyyttä esim. Kohtauspaikkojen kautta (Ympäristöministeriö 2020)

Turvaa yhteisöstä

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/nyt-perustetaan-mummo-ja-ukkikommuuneja-me-ollaan-vahan-hippeja/6334520#gs.2leflj>

Nyt perustetaan mummo- ja ukkikommuuneja – "Me ollaan vähän hippejä"

Outokumpuun Pohjois-Karjalaan on syntymässä ikäihmisten aktiiviseen yhdessä asumiseen ideoitu mummo- ja ukkikommuuni. Ikärajoja ei tunneta.

Yhteisöasuminen kiinnostaa eri selvitysten valossa ikäihmisiä. Yhä useampi elää paremmassa kunnossa aikaisempaa pitempään ja etsii asumiseen malleja, joissa voi ehkäistä yksinäisyyttä ja löytää seniorivuosiin aktiivista tekemistä omien kykyjen rajoissa.

Kommuuniasuminen liitetään yleensä nuoriin aikuisiin. Outokummun mummo- ja ukkikommuuni on ikärajaton.

– Ikä on mielentila, pohtii kommuunin tuleva isäntä Olli Saikkonen.

- ▶ Yhteisöllinen asuminen luo turvaa ja voi vähentää yksinäisyydestä johtuvaa turvattomuudentunnetta
- ▶ "Mummuunissa" korostuu yhdessä tekeminen ja toisesta huolen pitäminen
- ▶ Voidaan muodostaa esimerkiksi yhteen rakennukseen, rakennusjoukkoon tai kylän osaan
- ▶ Kaikki osallistuvat vointinsa mukaan

Haaveiletko mummokommuunista tai asumisesta eläkkeellä samassa talossa ystäväsi kanssa? Esittelyssä kaksi asumistapaa, jotka voivat pelastaa vanhuutesi

Millainen on vanhuutesi unelmien asumismuoto? Outokumpulaiset Eeva Leena ja Olli ja helsinkiläiset sinkkuleidit Anja ja Maija näyttävät suuntaa uudelle vanhuudelle. He eivät halua virua vetisissä vaipoissa eivätkä laske sen varaan, että yhteiskunta huolehtii heistä. Katso myös video jutun lopussa!

Suuriin ikäluokkiin kuuluvat Eeva Leena Saikkonen, 71, ja Olli Saikkonen, 71, olisivat toki voineet rauhoittua nautiskelemaan eläkepäivistään. He saattaisivat juuri nyt heräillä päiväunilta, suunnitella sauvakävelyä tai sulkea ovensa Outokummussa ja matkustaa maailmalle. Sen sijaan he viipaloivat perunoita lohikiusaukseen, jolla ruokitaan seitsemän ihmistä.

Saikkosten kodissa asuu heidän lisäksi viisi vanhusta, iäkkäimmät yhdeksänkymppisiä. Tuorein tulokas muutti taloon pari viikkoa sitten ja pujottelee jo sujuvasti rollaattorilla vanhan hirsitalon räsymatoilla.

<https://kotiliesi.fi/ihmiset-ja-ilmiot/ilmiot/suuret-ikaluokat-halua-vanheta-palvelutalossa-marissa-vaipoissa/>

Lähteet

- ▶ Hietanen, A. 2020. Ikääntyneiden kotona asumisen turvallisuusnäkökulmia. Gerontologia 34 (2), 155-163.
- ▶ Kajastila-Hämäläinen, L. 2010. Mobiilihoivakokeilun asiakasvaikutusten arviointi. Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 18.5.2022.
- ▶ Niskanen, A. 2012. Geronteknologia tukemassa kotona asumista. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 18.5.2022.
- ▶ Savikko, N., Jansson, A. & Pitkälä, K. 2019. Yksinäisyys on kognition heikkenemisen merkittävä riskitekijä ikääntyneellä. Viitattu 24.5.2022. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/yksinaisyys-on-kognition-heikkenemisen-merkittava-riskitekija-ikaantyneella/?public=543263a7f4cb89972346afa854db46f6>
- ▶ Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. & Pitkälä, K. 2006. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 43 (6), 198-206.
- ▶ Sisäministeriö. 2018. Turvallinen elämä ikääntyneille. Viitattu 30.5.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160520/6%202018%20SM%20Turvallinen%20elama%20ikaantyneille.pdf>
- ▶ Tulevaisuusvaliokunta. 2001. Ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä tukeva tulevaisuuspolitiikka ja geronteknologia. Geronteknologian arvioinnin loppuraportti. Eduskunnan kanslian julkaisu. Viitattu 18.5.2022.
- ▶ Ympäristöministeriö. 2020. Uusi ohjelma panostaa ikääntyneiden asumiseen. Viitattu 30.5.2022. [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Uusi_ohjelma_panostaa_ikaantyneiden_asum\(55664\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Uusi_ohjelma_panostaa_ikaantyneiden_asum(55664))