

Ikääntyneiden yksinäisyys Katsaukset ja väestökyselyn tuloksia

Tiivistelmä perustuu seuraaviin raportteihin ja artikkeleihin.

Vanhustyön keskusliiton tutkimusraportit:

Pitkälä K, ym. Kuntoutushankkeen tausta ja suunnittelu. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 1, Vanhustyön keskusliitto. Gummerus, Saarijärvi 2003.

Routasalo P, Pitkälä K, Savikko N, Tilvis R. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimusraportti 3. Vanhustyön keskusliitto. Gummerus, Saarijärvi 2003.

Tutkimuksesta syntyneet tieteelliset artikkelit:

Routasalo P, Pitkälä K. Ikääntyvien yksinäisyys – miten sitä on tutkittu gerontologiassa? *Gerontologia* 2003; (1): 23-9.

Routasalo P, Pitkälä K. Loneliness among older individuals. *Clin Rev Gerontol* 2004; 13; 303-11.

Routasalo P, Savikko N, Tilvis RS, Pitkälä Kaisu H. Ikääntyneet suomalaiset maaseudulla ja kaupungissa. *Hoitotiede* 2005; 3: 155-65.

Routasalo P, Pitkälä K. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Noppari & Koistinen (toim.) *Laatua vanhustyöhön*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki 2005. s. 19-35.

Routasalo P, Savikko N, Tilvis RS, Strandberg TE, Pitkälä Kaisu H. Social contacts and their relationship to loneliness among aged people – a population-based study. *Gerontology* 2006; 52: 181-7.

Savikko N, Routasalo P, Tilvis R, Pitkälä K. Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Arch Gerontol Geriatr* 2005; 41: 223-33.

Savikko N, Routasalo P, Tilvis R, Strandberg TE, Pitkälä K. Loss of parents in childhood – associations with depression, loneliness and attitudes towards life in older Finnish people. *Int J Older People Nurs* 2006; 1: 17-24.

Savikko N, Routasalo P, Tilvis RS, Pitkälä K. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2006; 43: 198-206.

Tausta

Ikääntyminen ja siihen liittyvät menetykset altistavat yksinäisyydelle. Aiempien tutkimusten mukaan suomalaisista ikäihmisistä noin kolmannes kokee yksinäisyyttä.

Yksinäisyys on kulttuurisidonnaista. Sen kokeminen liittyy kulttuuriin odotuksiin, ja myös kyselytapa vaikuttaa vastauksiin.

Yksinäisyys voi olla merkitykseltään myönteistä, rauhoittumisen ja luovuuden voimavara, tai kielteistä, kärsimystä aiheuttavaa. Yksinäisyys on ymmärretty tutkimuksessa sekä konkreettisenä sosiaalisena eristäytyneisyytenä että subjektiivisena kokemuksena. Sosiaalista eristyneisyyttä voidaan mitata ihmisten tapaamistiheydellä tai niiden henkilöiden määrällä, joita ihminen tapaa. Se ei kuitenkaan kerro ihmisen sisäisestä kokemuksesta, ja läheistenkin ihmisten läsnäollessa ihminen voi tuntea yksinäisyyttä. Ihmisen yksinäisyyden tunnetta on käsitteellistetty ja eroteltu emotionaaliseksi yksinäisyydeksi ja sosiaaliseksi yksinäisyydeksi. Edellinen liittyy läheisen tyydyttävän ihmissuhteen (esim. puolison) puuttumiseen, kun taas jälkimmäinen liitetään ulkopuolisuuteen sosiaalisessa yhteisössä ja ystävien puutteeseen. Yksinäisyydellä on läheinen suhde myös masentuneisuuteen.

Yksinäisyyttä on tutkittu paljon väestötason poikkileikkaustutkimuksin, joissa sen on todettu olevan yhteydessä mm. leskeytymiseen, heikentyneeseen toimintakykyyn, sairasteluun ja laitoshoidossa asumiseen. Myös heikentynyt sosiaalinen asema, naissukupuoli ja yksin asuminen altistavat yksinäisyydelle. Pitkittäistutkimuksissa yksinäisyyden on osoitettu ennustavan heikentynyttä elämänlaatua, dementoitumista, toimintakyvyn heikkenemistä, terveystalouden lisääntynyttä käyttöä ja kuolemanriskiä.

Tavoite

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa väestötason tietoa 75 vuotta täyttäneiden suomalaisten yksinäisyyden kokemuksesta, sosiaalisista suhteista sekä yksinäisyyteen yhteydessä olevista tekijöistä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää mitä ikääntyneet itse pitävät yksinäisyytensä syinä. Kyselytutkimuksen tavoitteena oli myös löytää kuudelta suomalaiselta paikkakunnalta vapaaehtoisia, yksinäisyydestä kärsiviä ikäihmisiä hankkeen psykososiaalisia kuntoutusryhmiä koskevaan tutkimukseen.

Aineisto

Tutkimusaineisto kerättiin postikyselynä vuonna 2002. Kyselylomake postitettiin väestörekisterikeskuksesta satunnaisotannalla saatujen osoitetietojen mukaan 6786:lle 75 vuotta täyttäneelle henkilölle kuudella paikkakunnalla, jotka edustivat Pohjois- (Oulainen; N=786), Itä- (Joensuu; N=1000), Keski- (Hämeenlinna; N=1000), Länsi- (Pori; N=1000) ja Etelä-Suomen (Lohja; N=1000 ja Helsinki; N=2000) pieniä, keskisuuria ja suuria paikkakuntia sekä maaseutua ja kaupunkeja. Aineisto analysoitiin kotona tai palvelutalossa asuvien vastaajien osalta. Heidän vastausosuutensa oli 71,8 %.

Menetelmät

Aineistoa analysoitiin NCSS- ja SPSS tilasto-ohjelmien avulla. Tuloksia tarkasteltiin frekvensseinä ja prosentteina. Logistisen regressioanalyysin avulla selvitettiin, mikä selitysarvo yksinäisyyteen yhteydessä olevilla tekijöillä oli suhteessa yksinäisyyteen.

Kyselyyn vastanneet

Kyselyyn vastanneet olivat keskimäärin 81-vuotiaita (SD 4.49) ja heistä 69 % oli naisia. Suurin osa (49 %) oli leskiä, 36 % oli naimisissa ja 15 % oli joko

asumuserossa, eronneita tai naimattomia. Suurin osa leskistä (78 %) oli menettänyt puolisonsa vähintään kuusi vuotta sitten. Vastaajista 55 % asui pikkukaupungeissa, 31 % isoissa kaupungeissa ja 14 % maaseudulla. Kotona heistä asui 93 % ja palvelutalossa 7 %. Yksinasuvia oli 59 % vastanneista, ja 35 % asui puolison ja 6 % jonkun muun kanssa. Vastaajista 73 % koki toimeentulonsa kohtuulliseksi ja 66 % piti itseään joko terveenä tai melko terveenä.

Tulokset ja pohdinta

- Suomalaisista ikääntyneistä 34 % kärsi yksinäisyydestä toisinaan ja 5 % jatkuvasti. Yksinäisyyden ongelma koskettaa siten suurta osaa suomalaisista ikääntyneistä.
- Yksinäisyyden kokeminen lisääntyy iän myötä. Tämä on todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa. Monimuuttuja-analyysin perusteella yksinäisyyden lisääntyminen iän myötä selittyy muilla tekijöillä kuin itse ikääntymisellä.
- Naiset kärsivät yksinäisyydestä useammin kuin miehet. Tämä saattaa johtua siitä, että tunteiden avoin ilmaiseminen voi olla hyväksytympää naisille kuin miehille. Naiset saattavat myös arvostaa ihmissuhteitaan ja odottaa niiltä enemmän kuin miehet. Naisten eläessä miehiä pitempään he samoin altistuvat leskeytymiselle ja muille ikääntymisen mukanaan tuomille menetyksille useammin kuin miehet.
- Yksinäisyys liittyi erityisesti masennukseen, yksin asumiseen, leskeytymiseen ja subjektiivisesti koettuun heikkoon terveydentilaan. Myös heikentynyt psyykinen hyvinvointi oli vahvasti yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen.
- Yksinäisyys ei liittynyt läheisten tai ystävien tapaamistiheyteen vaan ihmissuhteisiin kohdistuneisiin odotuksiin ja niistä saatuun tyydytykseen. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys ovat erillisiä käsitteitä. Täten myös yksinäisyyden lievittämiseen tähtäävien interventoiden tulisi sosiaalisten kontaktien lisäksi mahdollistaa yksilön omien odotusten ja sisäisten yksinäisyyden kokemusten reflektointi.
- Vanhempien menettämisellä lapsuudessa ei ollut yhteyttä ikääntyneiden kokemaan yksinäisyyteen. Vanhempien menettäminen lapsuudessa saattaa ennemminkin kehittää ikääntyneen elämänhallinta- ja sopeutumiskeinoja kuin olla riskitekijä masennukselle, yksinäisyydelle ja pessimistisille elämänsenteille. Toinen selitys saattaa olla se, että hyvin iäkkäistä kaikkein elinvoimaisimmat, terveimmät ja psyykkisesti vahvimmat elävät pisimpään. Siten kaikkein vanhimpia verratessa aiemman elämän riskitekijät menettävät merkityksensä.
- Tärkeimmiksi yksinäisyyden syiksi vastaajat kokivat oman sairauden (81 %) ja puolison kuoleman (78 %) sekä ystävien ja sukulaisten vähyden (67 %). Tämä tulos tukee aikaisempien epidemiologisten tutkimusten tuloksia. Yksinäisyyden tärkeäksi syyksi mainittiin myös elämän tarkoituksettomuuden tunne (48 %). Tämä vahvistaa käsitystä, että ikääntyneiden yksinäisyys on yhteydessä merkityksellisten roolien puuttumiseen ikäihmisillä ja että elämässä sivulliseksi jääminen heikentää psyykkistä hyvinvointia.
- Yksinäisyyden kokeminen oli yleisempää maaseudulla kuin kaupungissa. Tämä viittaa siihen, että yksinäisyys ei välttämättä johdu ainoastaan ikääntymisen mukanaan tuomista ongelmista vaan myös yhteiskunnallisista elämämuutoksista. Yksi syy maaseudulla asuvien ikääntyneiden yksinäisyyteen saattaa olla nuoremman sukupolven muuttaminen kaupunkiin. Tämä voi johtaa sosiaalisten kontaktien vähenemiseen etenkin silloin kun ikääntyneen toimintakyky on heikentynyt.
- Monimuuttujamallissa merkityksellisimmiksi yksinäisyyden selittäjiksi nousivat masentuneisuus, pessimistinen elämänsenne, ystävien tapaamiseen liittyvien

odotusten toteutumattomuus, yksin asuminen, leskeys, tarpeettomuuden tunne, lasten tapaamiseen liittyvien odotusten toteutumattomuus sekä heikentynyt subjektiivinen terveydentila. Iällä, sukupuolella, koulutustasolla tai tyytyväisyydellä ihmissuhteiden laatuun ei ollut itsenäistä selittävää merkitystä.

Tutkimusta kuvaavat muut artikkelit:

Routasalo P. 2004. ”Yksin oot sinä ihminen...” – ikääntyneiden yksinäisyys. Vanhustyö 3, 5-8.

Routasalo P, Pitkälä K. 2005. Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Noppari & Koistinen (toim.) Laatia vanhustyöhön. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 19-35.