



Yksinäistä arkea kotona – miten lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Verkkotapahtumassa etsittiin ratkaisuja yksinäisyyteen

- THL järjesti kotihoidon asiantuntijoille suunnatun verkkotapahtuman syksyllä 2023. Tapahtuman tavoitteena oli saattaa yhteen asiantuntijoita jakamaan kokemuksiaan siitä, miten he ovat onnistuneet löytämään ratkaisuja ikäihmisten yksinäisyyteen.
- Tämä esitys kokoaa yhteen keskusteluryhmissä esiin nousseita yksinäisyyteen liittyviä teemoja. Esitystä on täydennetty tapahtuman asiantuntijoiden kommentteilla.

**Yksinäistä arkea
kotona – miten
lievittää ikäihmisten
yksinäisyyttä?**

**7.9.2023
klo 12–14.30**

Webinaari

#VanhuspalvelujaKehittämässä



Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus ja sitä on vaikea määritellä objektiivisesti. Usein yksinäisyys kuvataan epämiellyttävänä, jopa satuttavana kokemuksena.

- Hanna Uotila, Tampereen ammattikorkeakoulu

Omat toteutumattomat odotuksemme sosiaalisista suhteista muodostavat kuilun, jonka yli haluaisimme tavalla tai toisella taiteilla. Jos odotukset eivät monissakaan sosiaalisissa kohtaamisissa täyty, silloin kokemuksena voi olla yksinäisyys.

- Anu Jansson, Vanhustyön keskusliitto



Yksinäisyys on usein kielteinen tunne, joka pohjautuu omakohtaiseen kokemukseen

- Yksinäisyyttä selitetään usein eri ulottuvuuksien kautta. Yksinäisyyttä voi olla sosiaalista, emotionaalista kuin eksistentiaalistakin.
- Yksinäisyyden syyt ovat moninaisia. Ikäihmisten yksinäisyyden taustalla voivat olla esimerkiksi sosiaalisten suhteiden väheneminen, menetykset, toimintakyvyn heikkeneminen ja elämäntilanteen muutokset.
- Iän ja sairauksien heikentämä toimintakyky voi vähentää kodin ulkopuolella liikkumista tai estää sen kokonaan. Tämä syventää yksinäisyyden kokemuksia.

Yksinäisyys on eri asia kuin toivottu yksinolo tai yksin asuminen.



Miten yleistä ikäihmisten yksinäisyys on?

Kansallinen vanhuspalvelujen asiakastytyväisyyden seuranta, Kerro palvelustasi -kysely, THL, 2022:

- Kotihoidon asiakkaista **22 %** kärsii yksinäisyydestä usein tai koko ajan

Hyvinvointi korona-aikana -kysely, THL, 2020–21:

- Kotihoidon asiakkaista **37 %** oli kokenut olevansa yksinäinen korona-aikana

Terve Suomi -tutkimus, THL, 2022:

- Itsensä yksinäiseksi kokevien osuus oli **10 %** 65- ja **12 %** 75 vuotta täyttäneistä (monet vastaajat eivät palvelun käyttäjiä)



Yksinäisyys kotihoidon asiakkaiden silmin

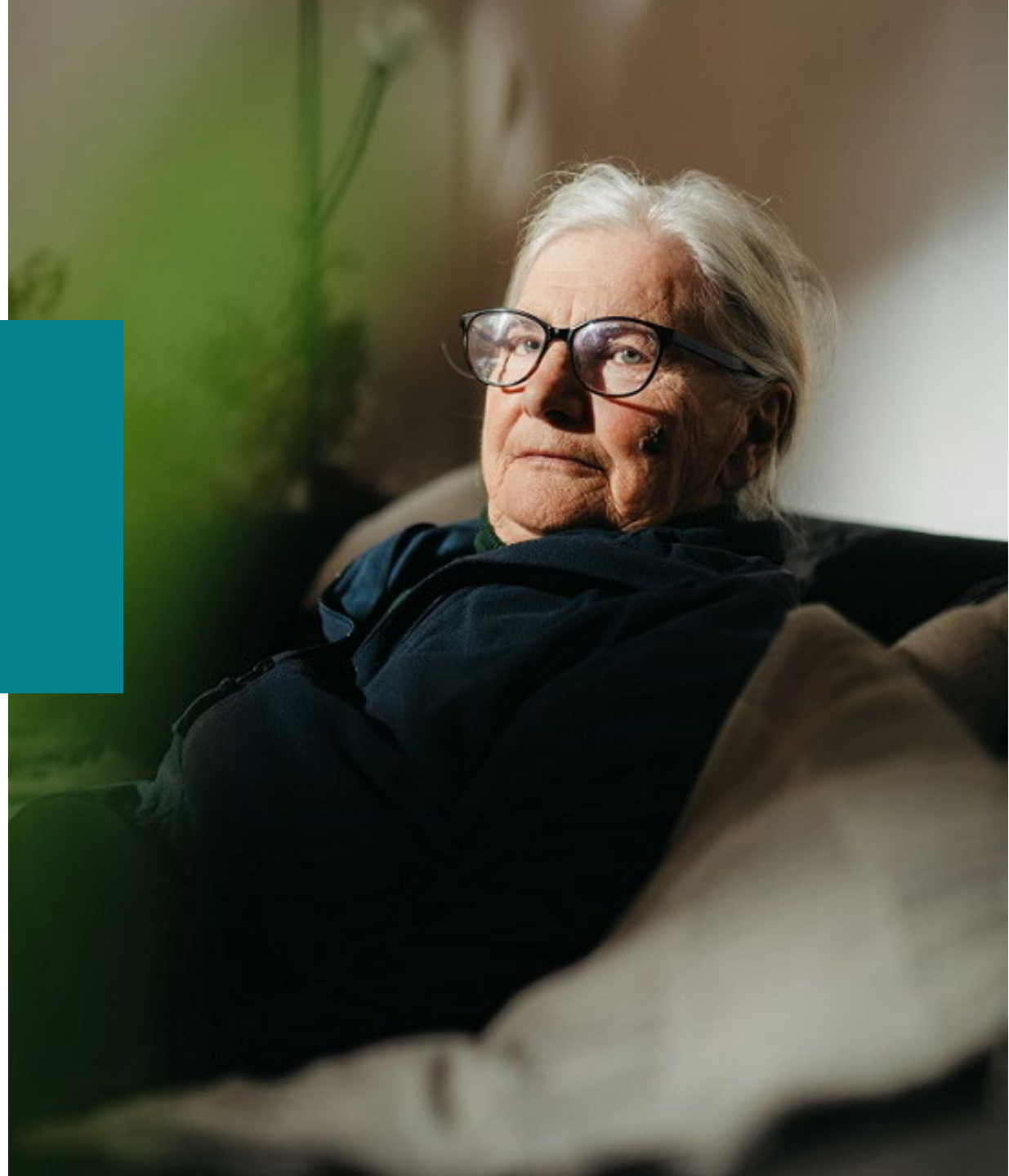
– havaintoja kansallisesta vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselystä

Miten kotihoidon asiakkaat kuvaavat yksinäisyyttä?



Tämä hoitokäynti on äärettömän tärkeää yksinäiselle vanhalle kun ei käy ketään muitakaan.

5 500 kotihoidon asiakasta antoi avopalautetta THL:n Kerro palvelustasi -kyselyyn



Monilla asiakkailla yksinäisyys väistyy seurassa

Minun yksinäisyys johtuu siitä, kun minä en näe paljon ihmisiä tai en pysty mennä katsomaan eri paikkoja.

Tunnen usein yksinäisyyttä ja kaipaen ikäisten seura.

- Erityisesti puolison tai muiden lähiomaisten kuolemat ovat yhteydessä asiakkaiden kokemaan yksinäisyyteen. Kuten myös se, miten usein läheiset vierailevat asiakkaan luona tai ovat muuten häneen yhteydessä.

- Vastauksista myös ilmeni, että kaikki eivät koe yksinäisyyttä. He olivat tyytyväisiä siihen, että heillä on läheisiä, joiden kanssa lähteä kävelylle tai muihin aktiviteetteihin. Tällöin yksinäisyyden tunne voi väistyä.
- Yksinäisyydestä kirjoittaneet asiakkaat eivät juurikaan maininneet siitä, että heillä on puoliso tai että he eivät asu yksin.
- Osa asiakkaista koki myös tottuneensa ja hyväksyneensä yksinäisyyden vuosien aikana. Toisaalta muutamat asiakkaat kirjoittivat pohjattoman yksinäisyyden kokemuksista, jossa elämällä ei nähty olevan enää juurikaan merkitystä.

Asiakkaat odottavat kotihoidon käyntejä ja yhteistä hetkeä hoitajan kanssa

Toivoisin, että hoitaja olisi sama aina kotikäynnillään ja että hänellä olisi aikaa minulle, yksinäiselle.

En pysty yksin menemään ulos eikä hoitajilla ole koskaan aikaa viedä minua ulos. Olen vankina asunnossani. Hoitajat käyvät vain tekemässä pakolliset jutut.

- Monet avopalautteeseen vastanneet odottivat kotihoidon käyntejä.
- Osalle asiakkaista hoitajien käyminen kotona voi olla ainoa säännöllinen ihmiskontakti, joten siihen kohdistuu paljon odotuksia.
- Se voidaan kokea päivän piristykseenä tai sitten epäonnistunut asiakaskokemus vain synkistää päivää ja lisää yksinäisyyden tunnetta.
- Asiakkaiden odotukset eivät olleet suuria. He odottivat erityisesti, että heille olisi hetki aikaa pysähtyä. Toisaalta he ymmärsivät myös kiireen.

Asiakkaiden toiveita

” Ihmisen kosketus on tärkeä ihmiselle!
Kosketus ei tarvitse olla suuri, käden
kosketus, olan silitys.

” Toivoisin, että kotihoidon väki kysyisi
mitä minulle kuuluu, että olisi aikaa
keskustella.



Asiantuntijoiden keskusteluryhmissä esiin nousseita ajatuksia

Yksinäisyyden kokemuksista tulee kysyä asiakkaalta itseltään

- Kotihoidon henkilöstö voi ottaa yksinäisyyden puheeksi. Puheeksi ottoa voi helpottaa se, että asiakas ja hoitaja ovat tuttuja jo pidemmältä ajalta.
- Läsnäolon, pysähtymisen ja vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu kohtaamisissa, joissa halutaan kuunnella asiakkaan kokemuksia.
- Huomiota tulee kiinnittää myös epäsuoraan viestintään, ja ilmeneekö mahdollinen yksinäisyys rivien välistä. Tärkeintä on kuitenkin kysyä siitä suoraan asiakkaalta. Yksinäisyydestä puhumista voi helpottaa, jos asiaan palataan myöhemmin uudelleen.



Luonnollisin keino yksinäisyyden tunnistamiseen on luoda asiakkaaseen luottamuksellinen suhde ja vuorovaikutuksellisin keinoin keskustella asiakkaan kanssa yksinäisyyden kokemuksista.



Kotihoidon asiakkaan tunteminen on keskeistä yksinäisyyden tunnistamiselle. Tuttu hoitaja voi havainnoida muutokset asiakkaassa herkemmin. Muutokset asiakkaan mielentilassa, vähäinen sosiaalinen vuorovaikutus, eristäytyminen jne. voivat olla yksinäisyyden kokemisen tunnusmerkkejä. Lisäksi toimintakyvyn muutokset ja elämänmuutokset voivat altistaa yksinäisyydelle.

Yksinäisyyden tunnistaminen RAI-arvioinnissa

- Yksinäisyyden tunnistamisessa voidaan hyödyntää mittareita. RAI on näistä systemaattisimmin käytetty.
- RAI-arvioinnissa yksinäisyyden kokemus otetaan puheeksi osana muuta arviointia. RAI on väline, jonka rinnalla tarvitaan ammatillista asiantuntijuutta.

” RAI-arviointien kautta tunnistamisen työkalut. Asiakkaan tarpeet, soveltuvuus ja ohjautuvuus erilaisiin yksinäisyyttä lievittäviin palvelumuotoihin ja/tai tukipalveluihin.

” Meidän alueella on asiakasohjaajien RAI-osittaisarvioinnissa valittu kysymykset niin, että palveluntarpeen arvioinnissa on helpompi tunnistaa yksinäisyys ja turvattomuuden tunne.

Yksinäisyyden puheeksi otto ja toimenpiteet (1/2)

- Henkilöstö voi kokea yksinäisyyden puheeksi ottamisen vaikeaksi, ja tällöin on riskinä sivuuttaa koko asia. Sen tulisi kuitenkin olla yhtä arkipäiväistä kuin minkä tahansa muunkin asian puheeksi ottaminen. Jos työssä on tottunut ottamaan puheeksi esim. päihteet, helpottaa se usein yksinäisyydenkin esille ottoa.
- Toisaalta haasteena on myös neuvottomuuden tunne:
 - Mitä sitten kun asiakkaalla on yksinäisyyden kokemuksia?
 - Mitä seuraavaksi tapahtuu ja mihin asiakas ohjataan?



Yksinäisyyden puheeksi otto ja toimenpiteet (2/2)

- Koulutuksessa ja perehdytyksessä pitäisi viestiä, että ei haittaa jos ei heti tiedä vastausta, mutta asian voi selvittää. Koulutusta ja asiasta puhumista tarvitaan laajemmin, myös ammattilaisten koulutuksessa, jossa yksinäisyys ei ole ollut teemana. Lisäksi työvuorosuunnittelussa pitäisi varata aikaa, jotta voidaan pysähtyä ja miettiä yhdessä, miten toimitaan.
- Yksi keino yksinäisyyden kokemusten avaamiseen ja ratkaisuihin on Motivoiva haastattelu ([kaypahoito.fi](https://www.kaypahoito.fi))
- Aiheeseen voi perehtyä myös oppikirjojen avulla (esim. gerontologian ja geriatrian kirjat).



Teknologia avuksi yksinäisyyteen (1/2)

- Teknologisiin ratkaisuihin tulisi päästä tutustumaan matalalla kynnyksellä. Asiakkaalle annettava tuki on tärkeää, ja että laitteita osataan käyttää.
- Teknologian hyödyntämistä ja kehittämistä tulisi pohtia huolella. Asiakkaat tulisi ottaa mukaan suunnittelu- ja kehitystyöhön.
- Monet ikäihmiset ovat taitavia kännykän ja tabletin käyttäjiä. Käytön sujuvuus voi tulla yllätyksenä joskus läheisillekin.



Onneksi teknologian kautta tulevat mahdollisuudet kasvavat nopealla tahdilla ja tulevaisuudessa ikäihmisten on yhä helpompaa hyödyntää teknologisia ratkaisuja arjessaan.



Päijät-Hämeessä on säännöllisen kotihoidon käytössä kuvapuhelin. Sen kautta on mm. yhteisiä päiväkahvitapaamisia, jumppaa ja bingoa. Asiakkaat voivat tavata kuvapuhelimen välityksellä toisiaan ilman vetäjää. Lisäksi omaiset voivat olla yhteydessä läheiseensä videopuheluna laitteen kautta.

Teknologia avuksi yksinäisyyteen (2/2)

- Yksi keino yksinäisyyden lievittämiseen on etäryhmätoiminta. Etäryhmistä on apua erityisesti henkilöille, jotka eivät esimerkiksi sairautensa, toimintakykynsä tai arkuutensa vuoksi kykene osallistumaan kasvokkain tapaamisiin. Etätoiminta on hyvä vaihtoehto myös niille, jotka asuvat pitkän välimatkan päässä taajamasta. Osassa Suomea haasteena on edelleen verkkoyhteyden ja kuuluvuuden katvealueet.



Apukeinoja yksinäisyyteen (1/4)

- Kotihoito ei ole yksin ratkaisemassa yksinäisyyttä. Asenne ratkaisee ja antaa mahdollisuuksia ottaa käyttöön monia keinoja. Tukena ovat erilaiset tekniset ratkaisut, etäpalvelut, monimuotoinen yksityisten palveluiden tarjonta, vapaaehtoisjärjestöt jne.
- Kolmannen sektorin toiminta ja tarjoamat yhdessäolon mahdollisuudet (ryhmät, kerhot, harrastepiirit jne.) sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikat ovat avainasemassa yksinäisyyden lievittämisessä.

” Järjestö- ja vapaaehtoistoimijoiden ottaminen mukaan ja asiakkaiden kuuleminen. Yhteinen suunnittelu ja toimintamallien luominen, jolloin jokaisen kotihoidon työntekijän ei tarvitse pohtia yksin, miten esim. vapaaehtoistimijoita voidaan hyödyntää.

” Meillä on pilotoitu oppilaitosyhteistyönä kotihoidon asiakkaille suunnattua päivätoimintaa. Ja parhaillaan suunnitellaan päivätoiminnan toteuttamista asumispalveluyksikössä kotihoidon ja asumisyksikön yhteistyönä.

Apukeinoja yksinäisyyteen (2/4)

- Esimerkiksi yhteisöllinen asuminen ja perhehoito voivat olla apuna yksinäisyyden vähentämisessä. Perhehoidon suurin vahvuus yksinäisyyden poistamisessa on samana pysyvät ihmissuhteet, yhdessä oleminen sekä niiden tuoma tuki ja turva. Yhteisöllisen asumisen suhteen ollaan vielä alkutekijöissä alueilla. Sosiaalisen kanssakäymisen edistämiseksi tehtyjä suunnitelmia ollaan vasta viemässä käytäntöön.



Apukeinoja yksinäisyyteen (3/4)

- Henkilöstön pysyvyys auttaa siinä, että asiakkaat ehtivät tulla tutuiksi ja opitaan tuntemaan samassa tilanteessa olevia asiakkaita ja toimintaympäristöä. Tällöin kotihoito ja sen asiakkaat voivat tuntea yhteisöllisyyttä. Tutut henkilöt lisäävät myös luottamusta ja turvallisuuden tunnetta.
- Kotihoidon käynnit tulisi tehdä läsnäolevasti ja karsia kiirepuhetta. Käynnin sisällöstä luodut valmiit oletukset heijastuvat henkilöstön asenteisiin ja toimintaan:
 - Onko käynnin sisältö pelkästään hoitotoimenpiteet?
 - Onko kiirettä mainittava ollenkaan tai voiko sen sanoittaa eri tavalla?



Opiskelijoita voisi hyödyntää erilaisiin tehtäviin, käymällä juttelemassa, ulkoilemassa, toimintatuokioiden järjestämisessä. Joissakin oppilaitoksissa saa säännöllisistä ikäihmisen tapaamisista opintopisteitä.

Apukeinoja yksinäisyyteen (4/4)

- Henkilöstö voi toimia tukena ja auttaa asiakasta löytämään ratkaisun avaimet itseltään rohkeilla ja avoimilla kysymyksillä sekä kannustamalla.
- Monesti ratkaisut nousevat iäkkäältä ihmiseltä itseltään: hänen mielenkiinnon kohteistaan, voimavaroistaan, toiveistaan ja tarpeistaan. Tämä vaatii sitä, että iäkästä ihmistä todella kuunnellaan, eikä ratkaisukeinoja tarjota ns. valmiista paletista.
- Keskeistä on myös saada ns. normaali arkielämä takaisin, kiinnittää huomiota sen hoitavaan vaikutukseen ja saada vuorokausirytmistö kuntoon. Yhdessä eläminen ja tekeminen tuovat myös ihmisarvon ja elämän merkityksellisyyden kokemuksia.



Mitä he toivovat, mikä auttaa yksinäisyyteen, mitä he ovat itse valmiita tekemään sen eteen, että yksinäisyys helpottaa?

Työryhmän jäsenet

Toimitus: Suvi Leppäaho ja Pauliina Havakka, THL

Kati Ruusuvirta, Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Sanna Kosonen, Perhehoitoliitto

Marja Janhunen, Helsingin kaupunki

Sirkku Miettinen, Pirkanmaan hyvinvointialue

Marjo-Riitta Rikala, Pirkanmaan hyvinvointialue

Anu Jansson, Vanhustyön keskusliitto

Hanna Uotila, Tampereen ammattikorkeakoulu

Suuri kiitos myös tapahtuman osallistujille,
jotka antoivat panoksensa ryhmätyöskentelyyn.

Kirjallisuusvinkkejä

Jansson A. [Loneliness of older people in long-term care facilities](#). Helsingin yliopisto 2020.

Jansson A & Pitkälä K. [Circle of Friends, an Encouraging Intervention for Alleviating Loneliness](#). J Nutr Health Aging. 2021;25(6):714-715. 2021.

Knuutila M, Jansson A, Rautiainen L, Pitkälä K. [Associations of use of smartphone and internet technologies with loneliness](#). J Am Geriatr Soc. 2023.

Knuutila M, Rautiainen L, Lehti T, Karppinen H, Kautiainen H, Strandberg T, Öhman H, Savikko N, Jansson A & Pitkälä K. [Impact of the COVID-19 Pandemic on Older People's Loneliness: Findings from a Longitudinal Study between 2019 and 2021 among Older Home-Dwellers in Finland](#). J Nutr Health Aging. 2023.

Uotila H. [Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista](#). Tampereen yliopisto 2011.

Uotila H & Jolanki, O. [Kotona asuvien 60 vuotta täyttäneiden ihmisten yksinäisyys koronapandemian aikana](#). Gerontologia, 36(3), 271–290. 2022.

