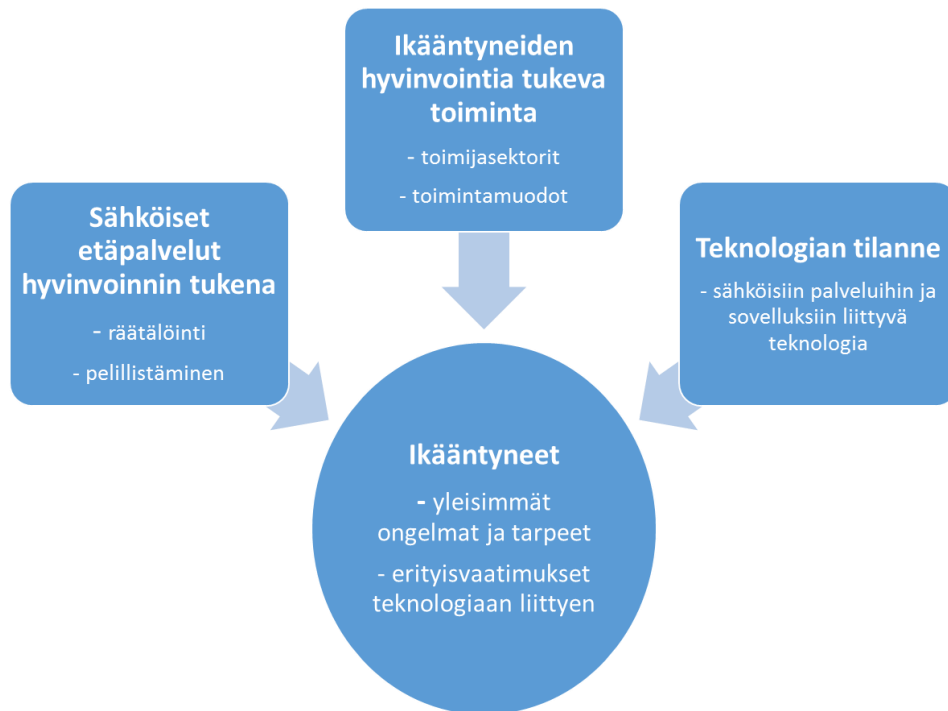


GASEL Esiselvitys

Tässä lyhyt tiivistelmä GASEL-esiselvityksen keskeisistä löydöksistä. Itse esiselvitys on luettavissa osoitteessa: <http://www oulu.fi/gasel/esiselvitys>



Ikääntyneiden hyvinvointia tukeva toiminta

Ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa toimintaa järjestävät monet tahot, joiden rooli voi vaihdella alueittain. Ikääntyneen itsensä ja omaisten lisäksi tunnistettuja toimijoita ovat kunnat, palvelu- ja kuntoutusyritykset, Kela, eläkeläisjärjestöt, potilasjärjestöt, veteraanijärjestöt, seurakunnat, Suomen Punainen Risti, vanhusneuvosto, kansalais- ja työväenopistot, ja vapaaehtoistyön keskus. Toimintamuotoja ovat kuntoutuskurssit (sisältävät pitkiä omatoimisia avojaksoja), keskustelu- ja harrasteryhmätoiminta, yleinen vertaistoiminta, senioriliikuntaryhmät, ravitsemusneuvonta, kulttuuriluotsit, ja päivä- ja palvelukeskukset.

Ikääntyneiden yleisimmät ongelmat ja tarpeet

Sosiaali- ja terveysministeriön ja kuntaliiton laatusuosituksen, hyvinvointiprofiilin, ja Silhouette-projektin perusteella koottiin lista ikääntyneiden yleisistä ongelmista ja tarpeista. Näitä ovat fyysinen toimintakyky, terveys ja sairastaminen, palvelujen saavutettavuus, monilääkitys, ali- ja virheravitseminen, muisti ja henkinen toimintakyky, yksinäisyys, kaatuminen ja kaatumisen pelko, pienituloisuus, mielenterveys- ja päihdeongelmat, unen laatu ja unettomuus, aistitoimintojen heikkeneminen, sekä turvattomuuden tunne. Ongelmien yleisyys ja koettu vaikeus vaihtelevat lähteen mukaan.



Sähköiset etäpalvelut hyvinvoinnin tukena

Eri virastojen ja pankkien sähköisten palveluiden lisäksi myös erilaisia hyvinvointipalveluja on tarjolla sähköisesti. Terveystietojen lisäksi sähköisiä palveluita ovat erilaiset lomakkeet, turvallinen viestinvälitys, avuntarpeen itsearviointi, palautteen lähettäminen, kalenterit, terveys- ja hoitosuunnitelmanäkymät, palvelunantajan valinta, itseilmoittautuminen, asioinnin käsittelyn seuranta, omahoito-ohjeet, terveysvalmennus, päätöksenteon tuki ja perustietojen hallinta. Yli 65-vuotiaat hakevat yleistä terveystietoa pääsääntöisesti perinteisillä tavoilla (puhelimitse tai käynnillä). Huono terveydentila, joko fyysinen tai psyykinen sairaus, ja sairaalan poliklinikkapalveluiden suurkulutus sekä toisen puolesta asiointi olivat myös yhteydessä palveluiden etsimiseen perinteisillä tavoilla.

Personal Health Record (PHR) on termi, joka laajimmillaan tarkoittaa tiedon kohteen hallitsemaa terveystiedon varastoa, ja sisältää tyypillisesti syötettyjä (esim. verenpaine) ja sovellusten tuottamia (esim. askelmäärä) mittaustuloksia. Termi suomennetaan usein terveystaltioksi, -tiliksi, tai -kansioksi. Näiden käyttö on jatkuvasti lisääntynyt. Suomessa toimivat Taltioni.fi -palvelu, Googlen ja Applen data-aggregaattoripalvelut, sekä tulevaisuudessa mahdollisesti Kanta-palvelun kylkeen kehitettävä terveystaltio. Erilaisia mobiilisovelluksia on paljon. Yhteinen ongelma on luotettavuus- ja vaikuttavuustiedon puute.

Teknologian tilanne 2014

Vuonna 2013 85 % suomalaisista 16-89-vuotiaista oli käynyt internetissä viimeisen 3 kuukauden aikana ja 56 % omisti älypuhelimien. Käytön yleisyys laskee odotetusti vanhemmissa ikäryhmissä, mutta vielä 55-64-vuotiaista yli 80 % on käyttänyt internetiä ja lähes puolet omistaa älypuhelimien, mikä viittaa näiden teknologioiden yleiseen käyttöön tulevaisuuden ikääntyneillä. (SVT, Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö). Terveystietojen ja hyvinvointia kuntalaisille kyselyn (ATH) (Kaikkonen ym.) mukaan 17 % yli 75-vuotiaista, mutta 69 % 55-74-vuotiaista suomalaisista, käyttää internetiä sähköiseen asiointiin. Yleisimpiä Internetin käyttökohteita ovat verkkopankki, sähköposti ja netti-TV. Älypuhelimien anturitekniikka ja mukana kulkeminen mahdollistaa lisäksi seuranta.

Myös varsinaista puettavaa teknologiaa käytetään kasvavissa määrin. Älypuhelimissa, -kelloissa, ja liikuntarannekkeissa sijaitsevia kiihtyvyyssantureita ja gyroskooppeja voidaan käyttää unen ja aktiivisuuden seurantaan. Lisäksi liikeantureita käytetään mobiili- ja konsolipelaamisen ohjaustyökaluina. Muita puettavan teknologian sovelluksia ovat sykkeen ja/tai sydänsähkökäyrän mittaaminen ja kaatumishälyttimet. Tutkimus- ja kehityskäytössä laitteita on enemmänkin.

Uuden ja muuttuvan teknologian käyttöönottoa auttaa koulutus ja opastus. Erilaiset toimijat, kuten yhdistykset tai vastaavat, kunnat, kirjastot jne. järjestävät ikääntyneille suunnattua tietotekniikan opastusta ja neuvontaa. Vertaistuen ja –opettajan merkitys on havaittu tärkeäksi.

Ikääntyneet ja teknologia: Erityisvaatimuksia

Aistimuutosten yleistymisen lisäksi ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia asennonhallintaan ja reaktioaikaan erityisesti useita samanaikaisia osatoimintoja sisältävissä tehtävissä. Muistin eri osa-alueista tapahtumamuisti ja työmuisti heikkenevät, mutta muutokset ovat hyvin yksilöllisiä. Ikääntyneet ovat myös keskimäärin haluttomampia oppimaan uusia asioita ilman syytä, ja skeptisempiä teknologian tuomaa hyötyä kohtaan. Asenteet liittyvät vahvasti elämäntapaan, historiaan, koulutukseen ja yhteiskuntaluokkaan.



Ikääntyneiden liikunta

UKK-instituutin liikuntasuosituksessa yli 65-vuotiaille korostetaan lihasvoima-, tasapaino- ja notkeusharjoittelua, joita tulisi tehdä 2-3 kertaa viikossa. Kestävyysharjoittelusuositukset ovat samanlaiset kuin työikäisille, eli viikossa vähintään 2,5h reippaasti tai 1h 15min rasittavasti. Lisäksi ikääntyneillä ihmisillä tulee ottaa huomioon sairauksien rajoitukset ja turvallisuusriskit. Ikääntyneillä suosituin liikuntamuoto on kävely. Liikuntalajit ovat monipuolistuneet myös iäkkäiden keskuudessa. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttää reilu neljännes eläkeläisistä, lihaskuntoliikuntasuosituksen vain joka kymmenes. Viidesosa ei liiku viikoittain lainkaan. Tyypillistä on liikunnan harrastamisen lisääntyminen eläkkeelle siirtymisen alkuvaiheessa, mutta iän myötä väheneminen.

Palvelujen räätälöinti

Yleinen terveysviestintä on usein geneeristä, kaikille samaa. Olemme kuitenkin kaikki ominaisuuksiltamme erilaisia: meillä on erilaisia tiedontarpeita, elämäntilanteemme, asenteemme, mielipiteemme, tietomme ja taitomme poikkeavat toisistaan. Lisäksi terveyskäyttäytymisen muutosvaiheteorioiden mukaan parhaiten toimiva tukimuoto vaihtelee muutosvaiheen mukaan. Terveystiedon räätälöinnillä pyritään tuottamaan tieto ja käyttäjäkokemus juuri kyseisen henkilön tarpeisiin; yleensä termillä tarkoitetaan tietokoneella koostettua tietoa. Räätälöintiä on käytetty aikaisemmissa hyvinvointiteknologiahankeissa melko vähän, ja se on yleensä tehty käsin.