

VANHUUS JA YKSINÄISYYS

Hanna Uotila, TtT

Tampereen ammattikorkeakoulu

YKSINÄISYYS ON...

- useita määritelmiä, useita sisältöjä
- sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys
- seurausta sosiaalisten suhteiden vajeesta
- subjektiivinen kokemus, joka ei tarkoita samaa kuin objektiivisesti havaittu eristäytyminen
- epämiellyttävä ja satuttava kokemus

YKSINÄISYYDEN YLEISYYS...

- Usein tai aina yksinäisiä 4 – 18 %
- Kohtalaisen yksinäisiä 16 – 23 %

Nyqvist F, Nygård M, Scharf T. Loneliness amongst older people in Europe: a comparative study of welfare regimes. *Eur J Ageing* 2019;16(2):133–43.

- Iän lisääntyminen lisää yksinäisyyden tunteita

MITKÄ TEKIJÄT VOIVAT LISÄTÄ YKSINÄISYYDEN TUNTEITA?

- vähentyneet sosiaaliset suhteet
- leskeytyminen
- yksin asuminen
- heikentynyt terveys ja toimintakyky
- eläkkeelle jääminen
- taloudellinen ahdinko

MITÄ YKSINÄISYYS MERKITSEE IÄKKÄÄLLE IHMISELLE?

- Tapahtumaköyhyyttä ja masennuksen tunteita
- Turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia
- Turvattomuuden tunteita
- Kaipausta ja ikävöintiä
- Hyvä yksinäisyys
- Vältettävä ja lievitettävä yksinäisyys

MITÄ YKSINÄISYYS VOI AIHEUTTAA?

- Heikentää terveyttä ja fyysistä toimintakykyä
- Masennuksen vaaratekijä
- Lisää sairauksien riskiä esim. lisääntynyt diabetesriski
- Lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä, verenpaineen kohoaminen
- Heikentävät aivo- ja mielenterveyttä
- Lisää muistiongelmia, lisää riskiä sairastua dementiaan
- Alentaa vastustuskykyä
- Yhteydessä alkoholin ja muiden päihteiden liikakäyttöön
- Heikentää unen laatua

IKÄÄNTYNEIDEN IHMISTEN YKSINÄISYYS KORONAPANDEMIAN AIKANA

- Yksinäisyys lisääntyi pandemian - erityisesti ensimmäisten viikkojen – aikana
- Yksinäisyyden vähentyminen yhdistyi teknologian ja puhelimen runsaaseen käyttöön
- Iäkkäimmät, yksin asuvat, naiset ja he, joilla kroonisia sairauksia yksinäisimpiä
- Sosiaalinen verkosto kaventui
- Sulkutilan aikana puolet vanhuksista ei tavannut ketään
- Kokemus omasta merkityksestä sosiaalisessa verkostossa vaikutti yksinäisyyden kokemuksiin

-
- Teknologian käyttö lisääntyi pandemia-aikana
 - Altistuminen koronavirukselle, oma tai lähipiirin koronatartunta lisäsi ahdistuneisuutta ja huolestuneisuutta
 - Huolestuneet kokivat eniten yksinäisyyttä
 - Menetyksen tunteet, unohdetuksi tulemisen kokemukset
 - Päivärutiinien muutokset ja rajoitukset yhdistyvät yksinäisyyteen
 - Itsemääräämisoikeuden kaventuminen

-
- Pandemia-ajalla myös myönteisiä vaikutuksia:
 - Oma itsenäisyys
 - Mahdollisuus olla omien ajatusten kanssa
 - Kiitollisuus
 - Yhteydenpito naapureihin ja ystäviin saattoi lisääntyä
 - Digitaalisten taitojen karttuminen

KIITOS!

Hanna Uotila

hanna.uotila@tuni.fi

Uotila Hanna (2011)

Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere University Press.

Uotila Hanna & Jolanki Outi (2022)

Kotona asuvien 60 vuotta täyttäneiden ihmisten yksinäisyys koronapandemian aikana. *Gerontologia*, 36(3), 271–290. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.111969>