

Voimavara vai taakka?

Ikääntyneet yhteiskunnallisen murroksen keskellä

Heikki Suhonen

Salon Muistiyhdistys

Somero

22. 01. 2014

Ikääntyneitä maailmassa: vuosi, määrä ja %-väestöstä (Schwabel et al. 2012)

+60-vuotiaat:

1950	200 milj.	8%
2011	760 milj.	11%
2050	2 mrd.	22%

+80-vuotiaat:

1950	15 milj.	0.8%
2011	110 milj.	1.6%
2050	400 milj.	4.0%

Edellinen jatkuu (2)

+100-vuotiaita on maailmassa 350 000 ja +110-vuotiasta vain 300-400 (Meillä on ollut 9 henk.)

+115-vuotiaita ollut maailmassa n. 30 henkilöä

**+100-vuotiaista 1:1000 saavuttaa 110 ikävuotta
= Väestöstä 1:4 miljoonasta**

***Suomessa* oli vuoden 2012 lopussa yli +100-vuotiaita 709 (naisia 618 ja miehiä 91)**

Kaikkien aikojen vanhin Jeanne Calment (1875-1997) - 122 vuotta ja 164 päivää!

(UN 2012; Tilastokeskus 2012)

Edellinen jatkuu (3)

- **40-50 vuoden kuluttua maailmassa on siis +60-vuotiaita 2 mrd. Yli 100-vuotiaita on yksin Japanissa tuolloin. 1 milj. (nyt 52 000) = *Joukkovoima!*?**
- **Ikääntyneet paremmassa kunnossa, koulutettumpia ja varakkaampia kuin koskaan historian aikana = *Potentiaalia!***
- **Ikääntyneiden vaikutus yhteiskunnassa mm. työelämässä = *Kokemus, hiljainen tieto***
- **Kohderyhmä markkinoilla – *Ostovoimaa!***

Ikääntymisen problematiikka (1)

- Viimeisen 200 vuoden aikana keskimääräinen elinajanodote on kasvanut rajusti länsimaissa! (rokotteet, antibiootit, lääkkeet, kirurgia, hoidot ...)**
- Viimeisen 20 vuoden aikana tieteessä on tehty uusia havaintoja ikääntymisen syistä (telomeerit/DNA ym.) => Ne eivät ole vielä vaikuttaneet laajasti ikääntyneiden elämään. Odotukset ovat suuret!**

Edellinen jatkuu (2)

- Eliniän piteneminen on suuri mahdollisuus, mutta myös haaste ja riski!?**
- Millainen yhteiskunta olisi, jos kaikki eläisivät 150-vuotiaiksi (a) passiivisina (b) aktiivisina kansalaisina? – Hyödyt vs. haitat?**
- Pitkäikäisyys on epätasa-arvoista! Vrt. sosio-ekonomiset, alue- ja sukupuolierot. Kaupungin osien erot elinajanodotteessa ovat jopa 10 vuotta! (esim. Lontoo)**

Elinajanodote

- ***Elinajanodote***: hypoteettinen kuolleisuusindeksi = Kuvaa kuolleisuutta tasolla, jolla se oli henkilön syntymähetkellä . Kuolleisuus alenee kuitenkin koko ajan = Todellinen elinikä kohoaa jatkossakin! – Missä raja?
- Suomessa 1945-1949 syntyneillä naisilla on 60-vuotta täytettyään k-määrin 27 ja miehillä 22 elinvuotta jäljellä. Heistä 100-vuotiaiksi elää naisista 9% ja miehistä 4%

Vanhenemisen taustaa (1)

(Kirkwood 2009; EUobserver 2011)

- *Ajanlaskumme alusta 1900-luvulle* asti elinikä kasvoi 13 pv/v ja *1900-luvulla* kasvu oli 110 pv/v (lääketiede, hygienia, ravinto, sosiaaliset olot ...) Nykyisin kasvu on EU: ssa 60-90 pv/v => Suomessa 90 pv/v = 1 vuosi lisää elinikään joka 4. vuosi!
- 1970-luvulla ajateltiin, että pitkä elinikä johtuu ihmisen biologisesta 'ohjelmoinnista'

Edellinen jatkuu (2)

- **Nykykäsitys ikääntymisestä = Koko elämän kestävä, kumulatiivinen molekyyli- ja soluvaurioiden sävyttämä prosessi!!!**
- **Geenit vaikuttavat em. prosessiin 25%, muut tekijät 75% (vrt. ympäristö, elintavat ym.)**
- **Solu-/kromosomivauriot ja niiden kompensointi ovat ikääntymisen ydin!? – Esim. telomeerit**

Telomeerit (1)

- **Kromosomien päitä suojaavia rakenteita, jotka lyhenevät solun jakautuessa.**
- **Kun telomeerien pituus pienenee kriittiseksi, solu ei kykene enää jakautumaan => Sydän-sairaus- ja syöpäriski kasvaa!**
- **Prosessiin vaikuttaa ikä sekä mm. tupakointi, runsas alkoholin käyttö, huumeet, korkea insuliinitaso, lihavuus, voimakas pitkittynyt stressi ym. = *Elintavat!!!***

Edellinen jatkuu (2)

- **Tanskassa tutkittiin lähes 20 000 henkilön DNA (telomeeri)**
- **Niillä joiden telomeeri oli lyhin oli 50% suurempi riski kuolla sydänkohtaukseen ja yleensä 25% suurempi kuolleisuusriski kuin niillä, joiden telomeeri oli pisin!!!**

(Weischer et al. 2011)

Vanhenemista voidaan hidastaa (Häyry 2012)

- **Kantasoluhoidot, elinten kasvattaminen ja elinsiirrot ...**
- **Nanoteknologia = Robotit elimistössä pitävät esim. solutasolla yllä terveyttä/korjaavat 'viat'**
- **Ihmisen ja koneen 'liitos' (vert. sydämentahdistin)**
- **Teleportaatio = Kun alkuperäinen elin ei kestä, tai se vioittuu, tarkka kopio on korvike (vrt. 3-D tulostin)**

Ihminen voi elää 1000-vuotiaaksi?

(de Grey & Rae 2007) (1)

- *Solujen väheneminen vs. geeniterapia ja kantasoluhoidot pysäyttävät em. prosessin*
- *Tuman sisäinen mutaatio (syöpä ym) vs. tärkeät solut korvataan säännöllisesti uusilla soluilla*
- *Elimistöä tuhoavat geenit vs. geenihoidolla ne saadaan tuhoamaan itse itsensä*
- *Kudosten jäykistyminen vs. lääkkeet, entsyymit ym. katkaisevat ko. kehityksen ilman sivuvaikutuksia – Vrt. liikkumista helpottavat robotit*

Edellinen jatkuu (2)

- **Solujen ulkopuolinen 'jäte' (vrt. muistisairaudet) vs. rokote tm. joka tuhoaa ko. aineksen**
- **Solujen sisäpuolinen 'jäte' vs. entsyymit, roko-te tm. tuhoavat ko. aineksen**

***Avainsanoja:* Geenien muuntelu, elinsiirrot, kantasoluhoidot, elinten kasvattaminen, nanoteknologia, robotit elimistössä, uudenlaiset entsyymit ja bakteerit ... Onko iälle ylärajaa!?**

***Huom!* Em. Kokeet ja hoidot ovat osin jo kehitteillä. Vrt. tilanne esim. 50 vuoden kuluttua!**

Rajoittuneet asenteet ikääntymi-seen (1)

(Kirkwood 2009)

- ***Fatalismi***: ikääntyminen on kiinteä, ennalta määrätty prosessi, johon voimme itse vaikuttaa vain vähän!
- ***Kieltäminen***: lykätään vanhenemisen ja kuoleman pohtimista – itsepetos (vrt. *'ikigai'* Japannissa!?)
- ***Negatiiviset stereotypiat***: julkinen ja piilevä ageismi – ikäsyryntä!

Edellinen jatkuu (2)

- ***'Tunnelivisio'*: Ei osata etsiä vaihtoehtoisia tapoja nähdä/kohdata ikääntymisen haasteet. Tartutaan kapeisiin ratkaisuihin pinnallisen tiedon pohjalta!**
- ***Fantasiat*: Myytit, stereotypiat, viiteryhmä, media ym. ohjaavat mielipiteitä => Ikääntymiseen uskotaan löytyvän pian lopullinen 'lääke' tai hoito!?**

Ikigai (Suzuku 2013)

- **Ikigai: elämänhalu ja elämän merkityksellisyys, itsensä löytäminen, 'syy herätä aamulla' (Okinawa), vrt. healthy passion**
- **43 000 japanilaista (40-79-vuotiasta) oli 7 vuoden seurannassa (1994 lähtien). Heistä jotka omasivat 'ikigaita' 95% oli elossa 7 vuoden kuluttua vs. 83% niistä joilla ei sitä ollut**
- **Näkyi sydän- ja syöpäkuolleisuudessa - Vrt. syövän fysiologinen kohtalonomaisuus!!!**

Ikääntyvä yhteiskunta: hyödyt (1)

- Työvoimareserville aukeaa työpaikkoja eripuolille maata. Alueellinen tasa-arvo paranee?**
- Rikollisuus alenee => +50 vuotiaat tekevät nuorempia vähemmän rikoksia!?**
- Ikääntyneiden kohtelu paranee yhteiskunnassa /työelämässä => Vrt. ilmapiiri ikääntymiseen!?**
- Uusia innovaatiota => Geronteknologiasta ym. apuna myös muille kuin ikääntyneille?**

Edellinen jatkuu (2)

- **Kulutuskysynnän rakenne muuttuu – Ikääntyneet vaativia kuluttajia!?**
- **Asuin- ja elinympäristöstä tulee ikäystävällisempi?**
- **Kolmasektori vahvistuu, uudistuu?**
- **Ikääntyneet auttavat läheisiään pidempään: rahallisesti, lastenhoidossa, lähiyhteisössä, globaalisti ym.?**
- **Sukupolvien välinen suhde vahvistuu?**

Ikääntyneiltä odotetaan

- **'Tuottavaa' ikääntymistä (productive ageing):
pitempi työura, omaishoito tai vapaaehtoistyö**
- **Koko elämän kestävä opiskelu/oppiminen**
- **Investointia ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen
pääomaan**
- **Rohkeaa kuluttamista**
- **Huolehtimista itsestään yhä enemmän (Omaa
vastuu enemmän)**

Vanhenemiseen vaikuttaminen

- **Ikääntyminen sairauksien kanssa ja niistä huolimatta = *Sopeutuminen!***
- **Ikääntymishaittojen minimointi: = *Lääketiede!***
- **Ikääntymiseen vaikutetaan koko elämän ajan – Elämäntavat, preventiiviset hoidot, seulonnat ym. = *Elämäkaariajattelu!***
- **Ikääntymisen luonteen muuttaminen = **Kantasoluhoidot, geeniterapia, implantit, robotit ym.!** = *Uudet mullistavat innovaatiot monilla eri aloilla!***

Ageismi/ikäsyryntä - määritelmä

- **Systemaattista stereotypisointia tai leimaamista iän perusteella – Olemme kaikki joskus sen kohde - vanhoina! (vrt. rasismi) (Butler 1995)**
- **Se vaikuttaa mm. asumiseen, työhön, terveydenhoitoon, palveluihin, ihmissuhteisiin, syrjäytymiseen (Cuddy & Fiske 2002)**
- **Ikääntyneet nähdään tuottamattomina, sairaina, avuttomina: leimataan/eristetään (Nielson 2002)**

Ikääntyneet samaistuvat leimoihin

- # Tutkimusten mukaan ikääntyneet alkavat kävellä hitaasti, kuvittelevat kuulevansa ja muistavansa huonommin, uskovat käsialansa huononevan ja ovat tuntevinaan sydänoireita vaikka niitä ei ole ym.!? (Levy 2003)**
- # 90% ikääntyneistä uskoo itsellään olevan muita suurempi dementoitumisriski, vaikka 'vain' 4-10% +65-vuotiaista kärsii siitä! = Stereotypia! (Grant 1995)**

Miten ikääntyneet suhtautuvat ikärasismiin? (Palmore 2003)

- ***Leiman hyväksyminen:*** toimitaan ikääntyneen roolissa vastoin omaa persoonallisuutta
- ***Kieltäminen:*** salataan tai valehdellaan ikä => Vrt. kosmetiikka, kauneusleikkaukset, anti-ageing -tuotteet ym.
- ***Muiden välttely:*** Eristäytyminen
- ***Muutos:*** Ikääntynyt pyrkii itse tai ryhmässä muuttamaan syrjiviä asenteita! – 'Harmaat pantterit'!

Ikääntyneet dominoinnin kohteina

- Yksilönä ikääntyneeseen suhtaudutaan holhoavasti ja säälitellen**
- Ryhmänä ikääntyneet nähdään helposti 'kasvottomina': ahneet, avuttomat, itsekkäät, kalliit, hyödyttömät, sairaat, muistamattomat ...**
- USA:ssa 78% väestöstä pitää ikääntyneitä muita avuttomampina, mutta 92% pitää heitä muita 'lämpimämpinä' ihmisinä!?' (Cuddy et al. 2005)**

Ikääntyneet mediassa

- **Prime-time TV-ohjelmissa (USA) vain 2-3% henkilöistä ikääntyneitä!** (Signolli 2001; Donlon 2005)
- **Näkymättömyys ikääntyneiden yleisin piirre julkisuudessa!** (Walker 2010)
- **Koska ihmisillä on vähän kontakteja ikääntyneisiin, näkymättömyys ja stereotypiat voivat elää ja vahvistua!**
- **Tilanne muuttumassa? Vrt. vanhuspalveluita käytävä keskustelu meillä!?**

Tutkimusten mukaan (USA)

(esim. Dittman 2003)

- **80% ikääntyneistä on kokenut ikäsyrajintää: baby talk, äänen korottaminen, pelkistetty puhetapa, vähättely jne.**
- **Julkisissa palveluissakin (esim. sosiaali- ja terveydenhuolto) esiintyy runsaasti ikään-tyneiden leimaamista.**
- **Työelämässä virallisista valituksista 29% liittyy ikäsyrajintään (Goldman 2010)**

Ageismin vähentäminen (1)

(Braitwate 2001)

- Herkkyys analysoida ikäleimoja**
- Hyväksytään ikääntyneiden erilaisuus**
- Vastataan ikääntyneiden erilaisiin tarpeisiin käytännössä**
- Suhtaudutaan ikääntyneisiin yksilöinä, ei ryhmänä - 'ikääntyneet'**
- Yhteistyö/sosiaaliset kontaktit ikääntyneiden ja nuorempien sukupolvien välillä!**

Edellinen jatkuu (2)

- **Humaani inhimillisuus = Ikääntyminen nähdään arvokkaana *vaiheena elämässä!***
- **Avun tarve tai muistisairaus ei saisi johtaa ikääntyneiden sosiaaliseen eristämiseen.**
- **Ymmärrettävä ikäkäytäntöjen yhteiskunnalliset taustat ja ongelmat**
- **Ikääntyminen tulee huomioida yhteiskuntasuunnittelussa ja yhteiskunnan käytännöissä**

Terveydenhuolto vs. ageismi

- **Ei-sitoutuva, epäkunnioittava ja mielivaltainen kohtelu (Hatch 2005)**
- **Alentuva/holhoava kommunikaatio: yksinkertaistava, ylimalkainen ja vähän yksityiskohtia sisältävä puhetapa (Cuddy & Fiske 2006)**
- **Usein informoidaan vain perhettä, saattajia ym. (Cuddy & Fiske 2006)**
- **Pinnallinen diagnoosi - psykososiaaliset teemat otetaan harvoin esillä (Kane & Kane 2005)**
- **Hoitojen evääminen ajankohtainen teema!?**

Ageismin vastustamisessa keskeistä

(Sijuwade 2009)

- **Faktatieto, ennakkoluulojen murtaminen**
- **Median rooli**
- **Sukupolvien väliset kontaktit**
- **Ikääntyneiden tiedon ja kokemusten siirtäminen nuoremmille sukupolville**
- **Leimaamisen paljastaminen/minimoiminen**
- **Meidän kaikkien asenteet ja reagointi ikääntyneisiin ja ikääntymiseen!**

Ikääntyneiden osalta huomattava

- **Mikään yksittäinen tekijä ei ole tyypillinen vain ikääntyneille - Paitsi ikä!**
- **Ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä => Ikä on huono toimintakyvyn ja kompetenssin indikaattori!**
- **Ikääntyneen elämänkulku on monitahoinen = muutoksia jatkuvasti eri suuntiin! (Pasupathi & Löckenhoff 2002)**

Ikääntymisen avaintemoja jatkossa

- ✘ **Yhteiskunta kaikenikäisille**
- ✘ **Ikääntymiseen vaikutetaan koko elämän ajan**
- ✘ **Elämänkaaren kirjanpito/sosiaalinen tilinpito**
- ✘ **Yli sukupolvittainen yhteisyys/sosiaalinen kumppanuus**
- ✘ **Ikäpolitiikasta elämänvaihepolitiikkaan**
- ✘ **Hoivalupausten uudelleen muotoileminen!?**
- ✘ **Geronteknologia/sosiaaliset innovaatiot**
- ✘ **Golden markets, 'isovanhempien markkinat' = Ikääntyneet kuluttajina**

Case Kanada: Revera Report on Ageism (IFA 2012) (1)

- **Yli 65-vuotiaista kanadalaisista 63% on kokenut ikäsyrjintää**
- **35% kanadalaisista on itse syrjinyt ikääntyneitä => 33-45-vuotiaista 42% ja 46-65-vuotiaista 43%!**
- **51% kanadalaisista pitää ikärasismia hyväksyttävämpänä kuin sukupuolen ja rodun perusteella leimaamista!?**

Edellinen jatkuu (2)

- 79% kanadalaisista kokee +75-vuotiaat vähemmän tärkeiksi ja jättää heidät usein huomiotta**
- 71% kanadalaisista uskoo, että nuoria arvostetaan yhteiskunnassa ikääntyneitä enemmän**
- 21% kanadalaisista pitää ikääntyneitä taakkana yhteiskunnalle!**

Yli 65-vuotiaiden kokemus syrjinnän toteuttajasta (IFA 2012)

Nuoremmat 56%

Terv. huolto 34%

Hallitus 27%

Työantaja 20%

Palvelut 17%

Oma perhe 8%

Viiteryhmä 4%

Vielä vanhemmat 3%

Useamman vaihtoehdon valitseminen oli mahdollista!

Ikäsyryjinnän muodot (IFA 2012)

# Ei huomata, vähätellään	41%
# Ei nähdä avun tarvetta	38%
# Pidetään avuttomana	27%
# Pidetään huonokuuloisena	19%
# Luullaan huonomuistiseksi	16%
# Kohdellaan kuin lasta	12%

Optimismi ikääntymistä kohtaan eri ikäryhmissä (IFA 2012)

- **+75-vuotiaat** **62%**
- **66-74-vuotiaat** **52%**
- **46-65-vuotiaat** **40%**
- **33-45-vuotiaat** **27%**
- **18-32-vuotiaat** **26%**

Yli 65-vuotiaiden samaistuminen eräisiin väitteisiin (IFA 2012)

'Ikä on vain luku' 41%

'Paras on vasta tulossa' 40%

'Elän loppuun asti täysillä' 36%

**⇒ Mitä näköaloja em. kommentit avaa-
vat ikääntymiseen yhteiskunnassa?**

KIITOS!