



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful Ageing

POLICY FRAMEWORK REPORT



Myöntämispäivä: July 15th, 2021

TIIVISTELMÄ



Ikääntyvän väestön kasvava osuus johtaa julkisen talouden, mm. eläkkeiden, pitkäaikaishoidon, terveydenhuollon ja koulutuksen menojen lisääntymiseen.

Kun väestön ikääntymiskehitys kasvaa jokaisella vuosikymmenellä, nykyiset terveyspalvelujen mallit haastetaan vastaamaan uusiin todellisuuksiin ja vaatimuksiin. Tukipalveluja tulisi kehittää edelleen ja niiden laatua tulisi parantaa. Erityistä huomiota on kiinnitettävä sekä julkiseen, yksityiseen että epäviralliseen hoitoon (eli perhe ja ystävät). Henkilöstöä tulisi kouluttaa, räätälöityjä tukiohjelmia tulisi kehittää ja kotihoitoa tulisi tukea sekä laajentaa edelleen.

**VÄESTÖN IKÄÄNTYMINEN
ON YKSI SUURIMMISTA
SOSIAALISISTA JA
TALOUDELLISISTA
HAASTEISTA, JOITA
EUROOPPALAISET
YHTEISKUNNAT
KOHTAAVAT 2000-
LUVULLA.**



Koska ikääntyneet ihmiset elävät Euroopassa pidempään, on tärkeää tarjota heille riittävästi vaihtoehtoja eläkkeestä nauttimiseen. Aktiivinen ikääntyminen edesauttaa ikääntyneitä aikuisia pysymään terveinä ja tuottavina pitkään eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Siten he myös pystyvät hyödyntämään pidempää elämäänsä. Tutkimukset vahvistavat, että iäkkäät ihmiset

säilyttävät todennäköisemmin fyysisen ja henkisen terveytensä pysymällä aktiivisina ja säilyttämällä sosiaaliset kontaktinsa. Tämä voi myös parantaa heidän mahdollisuuksiaan viettää onnellisempia eläkepäiviä lisäämällä heidän tyytyväisyyttään omaan elämäänsä.



Ikääntyneiden sosiaalinen syrjäytyminen ja eristyneisyys ovat asioita, jotka näkyvät myös maailmanlaajuisesti. COVID19 aiheuttama maailmanlaajuinen kriisi korostaa ikääntyvien ihmisten tarvetta olla vahvoja sekä fyysisesti että henkisesti. Ikääntyvät tarvitsevat lisäksi vahvoja sosiaalisia verkostoja, jotta he voivat säilyttää positiivisuutensa ja ylläpitää yhteyksiä toisiin ihmisiin mahdollisimman paljon kriisitilanteissa. Henkinen hyvinvointi vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin. Mielenterveyshäiriöt ovat yhteydessä melkein yhdessä tapauksessa kymmenestä vanhusen autonomian menettämisessä. Ennaltaehkäisy on välttämätöntä mielenterveyden hoitamisessa. Vapaa-ajan aktiviteettien lisääminen, rikas sosiaalinen elämä eristäytymisen ja yksinäisyyden torjumiseksi, säännöllisen liikunnan harjoittaminen, vakaan perheympäristön ylläpitäminen ja henkisen elämän säilyttäminen ovat kaikki tekijöitä, jotka mahdollistavat mielenterveyden ylläpitämisen.



Mindfulness tunnustetaan lupaavaksi, edulliseksi ja ei-invasiiviseksi toimenpiteeksi, joka voi mahdollisesti ennaltaehkäistä kognitiivista heikkenemistä tai heikentymistä.

Mindful Ageing on 36 kuukautta kestävä hanke, joka on käynnistetty vastaamaan näihin haasteisiin sekä tutkimaan niitä edelleen. Hankkeen tarkoituksena on auttaa ikääntyviä ihmisiä ennen eläkeikää ja myös sen jälkeen suhtautumaan aktiivisesti hyvinvointiin sekä luomaan positiivinen ajattelutapa ikääntymiseen. Syyskuussa 2020 alkanutta hanketta tukee Euroopan komission (EY) Erasmus + -ohjelma. Hankkeessa mukana ovat kuusi kumppaniorganisaatiota Bulgariasta, Suomesta, Ranskasta, Kreikasta, Irlannista ja Yhdistyneestä kuningaskunnasta. Tämän [Mindful Ageing -tutkimusraportin](#) tarkoituksena oli tarjota kattavaa taustatietoa erityisesti eristäytymisen vaarassa olevien ikääntyneiden (yli 50-vuotiaiden) aikuisten aktiivisen ikääntymisen ja henkisen hyvinvoinnin tukemiseksi olemassa olevista palveluista ja tukiohjelmista kaikkialla Euroopassa. Raportti tarjoaa myös yleiskatsauksen omakohtaisista kokemuksista ikääntyneiden aikuisten nykyisestä asenteesta ja tietoisuudesta aktiivisesta ikääntymisestä, Mindfulness-tekniikoista ja vastaavista menetelmistä positiivisen ajattelutavan ja hyvän henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVÄT ASENTEET JA PARADIGMAT

Väestön ikääntyminen jatkuu todennäköisesti myös tulevaisuudessa ja yhteiskuntiemme on mukauduttava tähän uuteen todellisuuteen. Ajatus eläkkeelle jäämisestä on erityisen houkutteleva monille ihmisille. Eläköityessään monet ihmiset kohtaavat kuitenkin yksinäisyyden, sosiaalisen eristäytyneisyyden, mielenterveyden haasteet, liikuntarajoitteisuuden, hyödyttömyyden tunteen, motivaation puutteen, heikon itsetunnon, kuolemanpelon, riittämättömän eläkkeen jne. Vanhempina ihmisillä on erilainen ajattelutapa ja asenne ikääntymiseen.



Useat ihmiset pitävät eläkkeelle siirtymistä myönteisenä kokemuksena. Heistä tuntuu ikään kuin he olisivat täyttäneet työ- ja uravaatimukset. Nyt he ansaitsevat aikaa rentoutua. Ihmisillä, jotka suhtautuvat myönteisesti ikääntymiseen ja eläkkeelle siirtymiseen, on suunnitelmia ja he ovat optimistisia aloittamaan tämän uuden luvun elämässään. Heillä on enemmän aikaa matkoille, uusille harrastuksille, kirjojen lukemiseen, vapaaehtoistyöhön jne.

Jotkut ihmiset liittävät ikääntymisen ja eläkkeelle siirtymisen fyysiseen rappeutumiseen ja terveysongelmiin. Kehon muutokset esim. löysä iho, seksuaalinen toimintahäiriö jne. rasittavat ikääntyneiden mielialaa ja mielenterveyttä. He kokevat olevansa ikään kuin toinen ihminen, jolla ei ole merkitystä heidän elämässään. He ovat luopuneet aikaisemmasta toiminnastaan ja ovat lähinnä sulkeutuneet kotiinsa eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Joidenkin tutkimukseen osallistuneiden mukaan ihmiset tuntevat itsensä vähemmän arvokkaiksi yhteiskunnalle myös 70 ikävuosien jälkeen. **Ikääntyessään merkittävä osa ihmisistä pelkää vanhenemista, yksinäisyyttä ja sosiaalista syrjäytymistä.** He myös pelkäävät, että yhteiskunta laiminlyö heidät ja että heitä kohdellaan kuin lasta. He tuntevat olonsa onnettomaksi, jos menettävät yhteyden perheeseensä. Monissa maissa ikääntyneitä syrjitään ja syrjäytetään erityisesti nuorten sukupolvien toimesta.



On myös tärkeää ottaa huomioon, että ikääntyneiden asenne vanhenemiseen ja eläköitymiseen vaihtelee huomattavasti eri maiden välillä mahdollisesti kulttuuristen ja taloudellisten eroavaisuuksien vuoksi. Esimerkiksi bulgarialaiset eläkeläiset pelkäävät, että heidän eläke-etuudet eivät riitä antamaan heille mahdollisuutta elää eläkepäiviä heidän kuvittelemallaan tavalla. Vanhukset ovat erityisen alttiita köyhyydelle, koska heillä on rajoitettu ansaintamahdollisuus ja matala eläke-etuus. Myös yksin elävät vanhemmat aikuiset ovat paljon todennäköisemmin köyhiä. Fyysiset ongelmat ja mielenterveyden haasteet vaikeuttavat henkilön kykyä selviytyä päivittäisestä toiminnastaan. Tämä voi johtaa eristäytymiseen, syrjäytymiseen, köyhyyteen jne. **Tämän vuoksi aktiivisuuden ja terveyden säilyminen on hyvin tärkeää ihmisille heidän vanhetessaan. Asiantuntijoiden ja sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta iäkkäät aikuiset pyrkivät usein eristäytymään, kun he menettävät osan fyysisistä kyvyistään, koska pelkäävät näyttää muille, että he eivät ole enää samanlaisia kuin ovat aikaisemmin olleet. Tämä johtaa luottamuksen ja elämänilon menetykseen. Mielenterveys ja fyysinen hyvinvointi ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa.**



POSITIIVISEN ASENTEN JA AKTIIVISEN ELÄMÄNTAVAN HYÖDYT IKÄÄNTYESSÄ



Useimpien ikääntyneiden ja haastattelemiemme ikääntyneille sosiaalipalveluja tuottavien asiantuntijoiden mukaan tärkein etu positiivisesta asenteesta ikääntymiseen on tosiasia, että se auttaa ehkäisemään masennusta ja sosiaalista syrjäytymistä. Näistä kahdesta asiasta selviäminen on tärkein tekijä kohti pidempää elämää. On tärkeää pysyä aktiivisena ja pitää aivot liikkeessä, jotta ei tuntisi itseään eristetyksi. On yleensäkin haastavaa opettaa henkilölle positiivista asennetta ja varsinkin aktiiviseen ikääntymiseen, jos hän ei ole avoin sellaiselle käsitykselle.



Osana omaa käsitystään aktiivisesta ikääntymisestä iäkkäät toteuttavat erilaisia aktiviteetteja ja kulkevat erilaisia polkuja eläköitymisen jälkeen eri puolilla Eurooppaa. Jotkut jatkavat työskentelyä, jotkut valitsevat aktiivisen elämäntyylin (esim. urheilu, vaeltaminen jne.), toiset tekevät vapaaehtoistyötä, osa oppii uusia taitoja, joku viljelee maata, jotkut kääntyvät uskonnon puoleen jne. **Itsensä pitäminen aktiivisena on avain onnistuneeseen ikääntymiseen.** Kuitenkin useiden työntekijöiden mukaan joissakin maissa (esim. Bulgaria ja Kreikka) positiivista asennetta ikääntymistä kohtaan ei edistetä lainkaan erityisesti niillä, joilla on jo sosiaalista syrjäytymistä, eristäytymistä ja masennusta. Ei ole olemassa valtakunnallisia kampanjoita, tiedotusvälineiden edistämistoimia tai vastaavia toimia. Tästä syystä suurin osa iäkkäistä kokee olevansa erillään yhteiskunnasta. Stereotyyppien seurauksena iäkkäitä estetään osallistumasta erilaisiin aktiviteetteihin (esim. yhteisötyö, vapaaehtoistyö, muiden apua tarvitsevien auttaminen jne).

TIETOINEN JA ONNISTUNUT IKÄÄNTYMINEN

Tutkimuksessa, johon tämä raportti pohjautuu, todettiin myöskin, että monet iäkkäät eivät tunteneet käsitettä Mindfulness. Iäkkäiden tiedon taso ja kiinnostus tietoista vanhenemista ja ja positiivisen psykologian metodeja kohtaan (meditaatio, jooga, sofrologia (järjestelmällinen menetelmä, jonka tarkoituksena luoda optimaalinen terveys ja hyvinvointi), neurolingvistinen ohjelmointi, positiivinen psykologia jne.) hyvinvoinnin saavuttamiseksi ikääntyessä vaihtelee maissa, jotka osallistuivat tutkimusprosessiin. Monet iäkkäät erityisesti maaseudulla ja syrjäisillä alueilla asuvat ovat täysin tietämättömiä joogasta, meditaatiosta ja terveellisistä elämän ohjeista. He löytävät motivaationsa paljon yksinkertaisemmista, tutuimmista ja saavutettavammista aktiviteeteista (esim. viljely, "do-it-yourself" (DIY), uskonto, vapaaehtoistyö jne.).

Yhdistyneessä kuningaskunnassa kaikki osallistujat focusryhmissä ja haastatteluissa olivat enemmän tai vähemmän tietoisia molemmista käsitteistä ja olivat osallistuneet mindfulness-toimintoihin tai vastaaviin aktiviteetteihin kuten joogaan. Kaiken kaikkiaan Yhdistyneessä kuningaskunnassa sosiaalityöntekijöiden ja iäkkäiden kanssa toimivien asiantuntijoiden tietoisuus oli suurempi kuin muissa maissa. Ranskalaiset seniorit, jotka osallistuivat tutkimukseen, kertoivat että tietoinen ikääntyminen ja positiivinen psykologia ovat heille tuttuja työkaluja ja metodeja. Esimerkkeinä mainittiin meditaatio, jooga ja sofrologia keinoina selvitä Covid-19 pandemiasta ja erityisesti sulkutoimista.

Bulgariassa yksikään tutkimukseen osallistunut 50+ haastateltava ei tuntenut tietoisien ikääntymisen käsitettä eikä sen työkaluja ja tekniikoita. He ovat myös melko epäileviä sellaisten tekniikoiden esittelystä bulgarialaisten ikääntyneiden aktiiviseen ja onnistuneeseen ikääntymiseen. Havainto johtuu osin tietoisuuden puutteesta, mutta myös ymmärryksestä, että monet iäkkäät bulgarialaiset ovat köyhiä eivätkä voi kustantaa sellaisia asioita. Samoin sosiaalityöntekijät ja muut iäkkäiden kanssa Bulgariassa työskentelevät tunsivat paremmin aktiivisen harjoittelun tärkeyden iäkkäiden hyvinvointiin, mutta tunsivat huonommin tai eivät ollenkaan tietoisien ikääntymisen työkaluja ja tekniikoita (Mindfulness, hypnoosi, meditaatio, neurolingvistinen ohjelmointi NPL jne.).

Kreikassa iäkkäät olivat sekä epätietoisia että epäluuloisia mindfulness-tekniikoita ja positiivista psykologiaa kohtaan aktiivisen ja onnistuneen ikääntymisen saavuttamiseksi. Vastaava tutkimus osoittaa, että iäkkäiden kiinnostus kyseisiin toimintoihin on melko korkealla suuremmissa kaupungeissa ja vauraissa yhteisöissä. Täten kiinnostus riippuu ennen eläkeikää olevasta asemasta ja henkilön taloudellisesta tilanteesta. Kreikassa motivaatio ja kiinnostus kyseisiä harjoitteita kohtaan on tukihenkilöiden keskuudessa melko korkea. Asiantuntijat, jotka osallistuivat tutkimukseen, olivat sitä mieltä, että ikääntyneiden keskuudessa kiinnostus on melko suurta erityisesti suuremmissa kaupungeissa ja vauraammissa yhteisöissä.

Suomessa iäkkäät olivat vähän tietoisia mindfulness-tekniikoista. He toivat esiin, että olivat enemmän kiinnostuneita fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista hyvän elämäntavan suhteen. Suomalaisen osallistujien näkökulman mukaan heillä oli riittävästi tietoa koskien mindfulness-menetelmää, ravitsemusta ja yli 50 -vuotiaiden harjoittelua.



POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN, MIDFULNESS-MENETELMÄN JA HARJOITUSTEN KÄYTTÖ

Osana aktiivisen ikääntymisen politiikkaa Euroopan Unioni tukee julkisia ja yksityisiä organisaatioita auttamaan iäkkäitä olemaan vastuussa omasta elämästään niin kauan kuin mahdollista ja olemaan osana talouselämää ja yhteisöä. Vuonna 2012 osana Euroopan vuotta, Aktiivinen ikääntyminen, EU asetti ohjaavat periaatteet aktiiviselle ikääntymiselle palvelemaan päättäjiä ja sidosryhmiä kaikilla tasoilla, jotta aktiivista ikääntymistä voitaisiin edistää. Terve elämäntapa on avain aktiiviseen ikääntymiseen ja siten sellaiset tekniikat kuten mindfulness, positiivinen ikääntyminen ja aktiivinen elämäntapa voivat hyödyttää ikääntyvää sekä kognitiivisesti että fyysisesti. Mindfulness-menetelmän on todettu vähentävän masennusta, stressiä, jännitystä ja helpottavan päihde -addiktion hoitoa. Mindfulness -harjoituksia on monenlaisia kuten meditaatio, hengitysharjoitukset, jooga, tai-chi, terveellinen elämä, syöminen jne. Harjoittelemalla mindfulness-tekniikoita voi vähentää stressiä, huolia ja yksinäisyyttä, vähentää systeemisiä tulehduksia ja parantaa henkistä terveyttä, unta, tietoisuutta, minäpystyvyyttä, kognitiivisia toimintoja ja psyykkistä hyvinvointia.



Tämän raportin kehittämiseen johtaneessa tutkimuksessa huomasimme, että mindfulness ja positiivinen psykologia eivät olleet kovin suosittuja ikääntyneiden ja haastattelemiemme sosiaalityöntekijöiden keskuudessa. Joissakin tutkituissa maissa (Suomessa, Ranskassa ja Yhdistyneessä kuningaskunnassa) on kuitenkin erityistä tietoa ja kokemusta mindfulness-menetelmän ja positiivisen psykologian tekniikoiden eduista aktiiviseen ja onnistuneeseen ikääntymiseen. Muissa maissa kuten Bulgariassa ja Kreikassa yli 50-vuotiaiden ja vanhusten kanssa työskentelevien sosiaalihuollon työntekijöiden yleinen tietoisuus tietoisesta ikääntymisestä ja positiivisen psykologian tekniikoista sekä koulutuksesta on hyvin heikkoa.

Koko raportti löytyy täältä:

https://mindfulaging.eu/data/files/o1_fr_report_final.docx.pdf

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein." [Project number: 2020-1-UK01-KA204-078841]



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mindful
Ageing