



## Millaisilla teknologisilla ratkaisulla voidaan vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen, sosiaaliseen eristyneisyyteen ja fyysiseen aktiivisuuteen?

### TULOKSET

Teknologian käyttö on lisääntynyt ikääntyneiden jokapäiväisessä elämässä. Erilaiset teknologiset ratkaisut voivat tarjota monia mahdollisuuksia ja tapoja vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä ja sosiaalista eristyneisyyttä. <sup>a</sup> Lisäksi teknologisten ratkaisujen avulla voidaan edistää ikääntyneiden fyysistä aktiivisuutta, kognitiivista toimintakykyä sekä ennaltaehkäistä kaatumisia<sup>b</sup>.

#### 1) Yksinäisyyden ja sosiaalisen eristyneisyyden vähentäminen

- Internetin ja sosiaalisen median käyttö tarjoavat mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa perheen, läheisten ja toisten ihmisten kanssa sekä ajan hermolla olemisen ikääntyneen liikuntakyvystä tai välimatkoista huolimatta<sup>a</sup>.
- Sosiaaliset robotit, esimerkiksi robottilemmikki tai virtuaalinen puheagentti, tarjoavat sosiaalista tukea ja seuraa sekä tukevat itsenäistä asumista ja mahdollistavat yhteydenpidon perheeseen ja läheisiin<sup>a</sup>.
- Videopelien pelaaminen tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen verkkovälitteiseen vuorovaikutukseen<sup>a</sup>.
- Etähoiva (telecare) tukee terveydenhuollon ammattilaisten ja ikääntyneiden välistä yhteydenpitoa mahdollistaen seurannan, tuen ja vuorovaikutuksen<sup>a</sup>.
- Virtuaalitodellisuus tarjoaa vaihtoehtoisen mahdollisuuden kokemukSELLISUUTEEN, reaaliaikaiseen yhteydenpitoon ja sosiaaliseen tukeen<sup>a</sup>.

#### 2) Fyysisen aktiivisuuden lisääminen

- Teknologiaan perustuvat liikuntainterventiot voivat lisätä fyysistä aktiivisuutta, parantaa fyysistä toimintakykyä, lihasvoimaa, kestävyttä ja kognitiivista suoriutumista sekä vähentää kaatumisia<sup>b</sup>.
- Videopeliin pohjautuvaan liikuntaohjelmaan sitoutuminen voi olla parempaa kuin perinteiseen liikuntaohjelmaan ja se mahdollistaa liikunnan mielekkään harrastamisen kotona<sup>b</sup>.
- Teknologiaan perustuvien liikuntaohjelmien suorittaminen kotona ei ole riippuvainen sääolosuhteista tai kyydityksestä liikuntapaikkaan.
- Teknologiaan perustuvat liikuntaohjelmat mahdollistavat ohjelmien yksilöllisen räätälöinnin, laajan valikoiman erilaisia fyysisiä ja kognitiivisia harjoitteita sekä vuorovaikutuksen ja reaaliaikaisen palautteen<sup>b</sup>.

### TAUSTA

Suomessa yksinäisyyden kokeminen on kaikkein yleisintä yli 74-vuotiailla<sup>1</sup>. Yksinäisyys ikääntyneillä on tavallista ja se ilmenee esim. läheisten menetyksenä, toimintakyvyn huononemisenä, yksin asumisena sekä vaikeutena osallistua yhteisöllisiin tapahtumiin<sup>2</sup>. Yksinäisyyden ja erityisesti sosiaalisen eristyneisyyden on todettu olevan yhteydessä kuolemanvaaraan<sup>2,3</sup>. Suomessa ikäikäiden ihmisten palvelujen kehittämistä koskevissa laatusuosituksissa mainitaan, että ikäikäiden palveluissa teknologiaa hyödynnettäisiin yhä enemmän, mutta käyttöön otossa on varmistettava riittävä tuki, ohjaus sekä neuvonta niin ikääntyneille, omaisille kuin hoitohenkilöstölle<sup>4</sup>. Sosiaalisen eristyneisyyden on todettu olevan yhteydessä heikompaan fyysiseen toimintakykyyn, vähäisempään päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja suurempaan paikallaanoloaikaan<sup>5</sup>. Yksinäisyyteen tai sosiaalisen eristyneisyyteen puuttumiseen ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua, vaan ratkaisut tulee suunnitella jokaisen yksilön tarpeisiin sopiviksi<sup>6</sup>.

### YHTEENVETO

Teknologisten ratkaisujen avulla voidaan vähentää ikääntyneiden yksinäisyyttä ja sosiaalista eristyneisyyttä sekä edistää heidän fyysistä aktiivisuuttaan, kognitiivista toimintakykyään sekä ennaltaehkäistä kaatumisia. Ikääntyneet sitoutuvat hyvin teknologisiin liikuntainterventioihin ja on tärkeää, että ikääntyneet omaksuvat aktiivisen elämäntyylin liittämällä liikunnan päivittäiseen ohjelmaansa, jotta he voivat ylläpitää fyysistä toimintakykyään, terveytään ja ehkäistä kaatumisia.

## KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA

Näiden katsausten tuloksia voidaan soveltaa Suomessa erityisesti niiden kotona asuvien ikääntyvien palveluissa, joita uhkaa tai jotka kärsivät yksinäisyydestä ja/tai sosiaalisesta eristyneisyydestä ja joiden fyysinen aktiivisuus on alhaista tai fyysinen toimintakyky alentunut. Tuloksia voidaan hyödyntää laatusuosituksen mukaisesti teknologian lisäämiseen ikääntyvien hoitotyössä. Erityisesti tilanteissa, joissa ikääntyvien sosiaalisia kontakteja ja osallistumista rajoitetaan heidän terveystensä edistämisen vuoksi, erilaiset teknologiset ratkaisut tarjoavat välineitä monipuoliseen kanssakäymiseen omaisten, läheisten, ystävien ja tuttavien sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Lisäksi ne tarjoavat uusia ja mielenkiintoisia tapoja harrastaa liikuntaa ja pysyä fyysisesti aktiivisena kotioloissa.



## AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2016 julkaistuun hyvälaatuiseen järjestelmälliseen katsaukseen<sup>a</sup>, jossa tutkittiin teknologisten ratkaisujen vaikutusta ikääntyneiden sosiaalisen eristyneisyyden lievittämiseen sekä vuonna 2018 julkaistuun tasokkaaseen järjestelmälliseen katsaukseen<sup>b</sup>, jossa tutkittiin ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä ja kaatumisten ehkäisyä teknologian avulla. Katsauksissa oli mukana yhteensä 56 tutkimusta (34<sup>a</sup> ja 22<sup>b</sup>). Katsausten menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alku- ja peräisissä julkaisuissa<sup>a,b</sup>. Katsausten laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä\*\*.

## NÄYTTÖVINKIN LAATIJAT

Väitöskirjatutkija **Kaisa-Mari Saarela**, ft, TtM, yliopisto-opettaja, GeroNursing Centre, Oulun yliopisto

Postdoc-tutkija **Sinikka Lotvonen**, ft, TtT, GeroNursing Centre, Oulun yliopisto

Väitöskirjatutkija **Heidi Siira**, ft, TtM, yliopisto-opettaja, GeroNursing Centre, Oulun yliopisto

Professori **Helvi Kyngäs**, THT, Tutkimusyksikön johtaja, Oulun yliopisto

Tutkija **Jenni Konttila**, sh, TtM, Hoitotyön tutkimussäätiö

Näyttövinkkiin liittyvät yhteydenotot: jenni.konttila(at)hotus.fi

## ALKUPERÄINEN JULKAISU

**a Kroshavi p., Rezvani A., Wiewiora A. (2016).** The impact of technology on older adults' social isolation. *Computers in Human Behavior* 63, 594-603

**b Valenzuela, T., Okubo Y., Woodbury A., Lord S., Delbaere K. (2018).** Adherence to Technology-Based Exercise Programs in Older Adults: A Systematic Review. *J Geriatr Phys Ther* 2018;41(1): 49 - 61.

\*\*Katsauksen laatu: **a** hyvä (8/11), **b** tasokas (10/11), JBI: [Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses](#).

### MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET:

1. **Tilastokeskus.** Nuoret ja 65-74 vuotiaat elämäänsä tyytyväisimpiä, yksinäisyys yleisintä iäkkäiden ja yhden aikuisen talouksissa. [https://www.stat.fi/tii/eot/2017/eot\\_2017\\_20\\_19-05-24\\_kat\\_003\\_fi.html](https://www.stat.fi/tii/eot/2017/eot_2017_20_19-05-24_kat_003_fi.html)
2. **Pitkälä K., Routasalo P.** Ryhmästä apua vanhusen yksinäisyyteen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.* (2012); 128(12): 1215 – 1216. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10334>
3. **Elovainio P., Hakulinen C., Pulkki-Räback L., Virtanen M., Josefsson K., Jokela M., Vahtera J., Kivimäki M.** Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study. *The Lancet* (2017) 2: 6; e260-e266. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30075-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30075-0)
4. **Valtioneuvosto.** LAATUSUOSITUS hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017 -2019. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06\\_2017\\_Laatusuositus\\_julkaisu\\_fi\\_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositus_julkaisu_fi_kansilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
5. **Schrempft S., Jackowska M., Hamer M., Steptoe A.** Associations between social isolation, loneliness, and objective physical activity in older men and women. *BMC Public Health* (2019) 1:74.
6. **Fakoya OA., McCorry NK., Donnelly M.** Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health* (2020) 20:129. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>