

Avoin yliopisto, Jyväskylä 19.9.2023

Asuinympäristö ja hyvinvointi

Outi Jolanki, Dosentti, Tutkimuspäällikkö, Tampereen yliopisto,
Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikkö CoE AgeCare
(www.jyu.fi/agecare), outi.jolanki@tuni.fi



Eläkeikäinen väestö Suomessa & asuinpaikat

- 65+ = 1,2 miljoonaa (22%), +70 = 874.314 henkilöä (Tilastokeskus 2019)
- **Julkisuus keskittyy palveluasumiseen, mutta 75-vuotiaista ja sitä vanhemmista yli 90 % asuu yksityisasunnoissa**
- ~ 12% saa kotipalvelua, 65+ palveluasumisen piirissä ~50.000
- **ns. tavallisella asuinympäristöllä keskeinen merkitys hyvinvoinnille, osallisuudelle jne.**

Sosiospatiaalinen näkökulma hyvinvointiin

- **Kiinnostuksen kohteena rakennetun, sosiaalisen ympäristön ja luontoympäristön yhteys hyvinvointiin**
- Rakennettu: rakennukset, liikenne, kadut, kävelytiet, pihat, kauppakeskukset ym.
- Sosiaalinen: sosiaaliset kontaktit (läheiset, naapurit, muut) ja niiden laatu ja määrä, palvelut (julkiset, yksityiset), päätöksenteko- ja vaikuttamisjärjestelmät (paikalliset, alueelliset, kansalliset)
- Luontoympäristö: puistot ja muut viheralueet, luonto yleensä
 - Maantieteellinen ja ympäristögerontologia (geographical gerontology, environmental gerontology) esim. Alidoust et al., 2019; Skinner, Andrews & Cutchin 2018

Sosiospatiaalinen näkökulma hyvinvointiin:

Paikat ja tilat muokkaavat ihmisiä ja elämisen ehtoja - mutta yksilöt ja yhteisöt toiminnallaan ja valinnoillaan muokkaavat paikkoja ja tiloja
(Skinner, Andrews & Cutchin 2018)

→ yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskuntapolitiikan keinoin voimme vaikuttaa siihen miten eletään vanhetessa ja millaista arki on

Ikäystävällinen ympäristö - Age-Friendly Environment (WHO), <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network/>

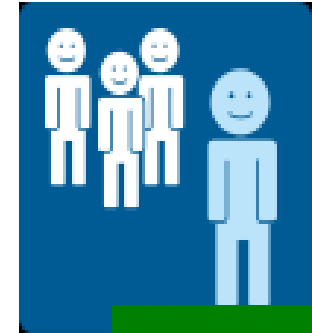
→ *hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tärkeää tarkastella yksilöä yhteisönsä jäsenenä*



- ✓ Ulkotilat, -alueet ja rakennukset
- ✓ Liikenne
- ✓ Asuminen
- ✓ Sosiaalinen osallistuminen
- ✓ Kunnioitus ja osallisuus
- ✓ Kansalaistoiminta ja työllisyys
- ✓ Kommunikaatio ja tiedonvaihto
- ✓ Yhteisön tuki, sosiaali- ja terveyspalvelut

Miksi huomio asuin- ja elinympäristöön I – yksinasuminen lisääntyy

- Yksinasuminen lisääntyy Suomessa, yli 75-vuotiaista lähes puolet asuu yksin (Tilastokeskus 2019)
- 65+ = 38% yksinasuvia, 85+ = 62% yksinasuvia
- Yksinasuminen voi lisätä yksinäisyyttä ja turvattomuutta (Kauppinen ym., 2014)
- Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys usein käsikädessä – niin yksilölliset kuin ja asuinympäristön tekijät yhteydessä molempiin (Finlay & Kobayashi 2018, Alidoust et al 2019, Geboy et al., 2019)



CENTRES OF EXCELLENCE
IN RESEARCH

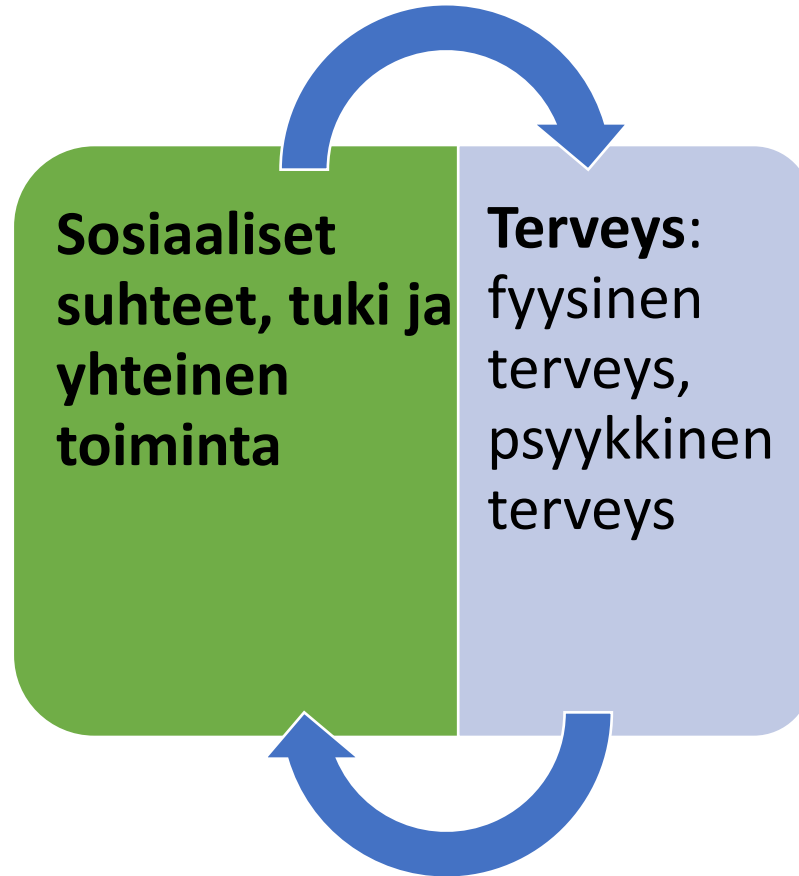
Miksi huomio asuin- ja elinympäristöön I – jatkuu...

Sosiaalista hyvinvointia tuottaa: yhteenkuuluvuus ja luottamus muihin, turvallisuuden tunne, kokee olevansa osallinen ja voivansa vaikuttaa asioihin yhteisössä/yhteiskunnassa, kokee olevansa tärkeä muille, saa apua ja tukea tarvittaessa, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen (Keyes 1998; Charles & Mavandi 2003)

- **Erityisesti vanhemmiten suhteiden laatu ja yhteinen toiminta** verkostojen laajuutta tärkeämpää (Berg-Warman & Brodsky 2006, Park ym. 2012; Tuominen & Pirhonen 2019)
- **Lähiympäristö korostuu vanhetessa:** sosiaalinen hyvinvointi yhteydessä asuinoloihin ja ympäristöön ja niiden tarjoamiin (tai estämiin) **toimintamahdollisuuksiin** (Yang & Stark 2010)



Miksi huomio asuin- ja elinympäristöön II



Asuinympäristön sosiaaliset suhteet ↔ terveys

Sosiaalisten suhteiden yhteys terveyteen syntyy monia polkuja

- Sosiaalisen tuen saatavuudella ja sosiaalisella aktiivisuudella on tärkeä merkitys myös **fyysiselle terveydelle ja toimintakyvyn säilymiselle** (Alidoust et al., 2019; Buchman et al., 2009; Gonyea & Burnes 2013; Nathan, Wood & Giles-Corti 2013).
- **Yksinäisyys lisää sairastavuutta** (Holt-Lundstedt et al., 2010, 2015; Shankar et al., 2017), yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys ovat **globaaleja kansanterveysongelmia** (Scharf & Keating 2012)
- Sosiaalinen toiminta yhteydessä **parempaan toimintakykyyn ja pienempään laitosasumisen riskiin** (Pynnönen et al., 2012, Pynnönen 2016)
- Tietoisuus omasta **tarpeellisuudesta ja osaamisesta muiden auttajana** → vähemmän masennusta ja tarpeettomuuden tunnetta (Gruenewald et al., 2007, 2009; Penninx et al., 2009; Pynnönen et al., 2013)



Miksi huomio asuin- ja elinympäristöön III

- **Rakennettu ympäristö estää/mahdollistaa itsenäisyyden & osallisuuden yhteisössä**
 - Alue- ja kaupunkisuunnittelu - *luodaanko avoin vai suljettu kaupunki?* (Gleeson 2001)
 - Arkkitehtuuri ja palveluverkostot - portaat, hissit, ulko-ovet, lähipalvelut, julkinen liikenne/palvelubussit jne. – mahdollistavat tai estävät liikkumista (Golledge & Stimson 1997, Luoma-Halkola & Jolanki 2021)
 - Ympäristön esteettömyys/esteellisyys & **toimintakyky** (Finne-Soveri 2012, Portegijs ym 2017; Rantakokko ym. 2014)
- **Tulevaisuus: Riittävätkö digitaaliset palvelut ja kohtaamiset? Muistisairaiden huomioiminen?** (Muisti- ja ikäystävällinen asuminen ja asuinympäristö, Ympäristöopas 2018, YM).



Hyvinvointi *korona-aikana* ja ympäristön merkitys (SoWell-projekti 2018-2022)

- Asuinympäristö keskeistä pandemiarajoitusten aikana
- Piha-alueet, puistot ja kävelytiet mahdollistivat sosiaalisten kontaktien ylläpitämisen turvaetäisyydellä – läheiset + tutut + tuntemattomat
- Ulkoilualueet, kävelytiet, metsiköt ym. mahdollistivat liikunnan jatkamisen turvallisesti
- Omakotitalo pihoineen tai kesämökki tarjosi tilaa liikkua ja harrastaa ulkona ilman tartunnanvaaraa
- ***Yksinäisyys lisääntyi ja koettu hyvinvointi huononi niillä, joilla ei mahdollista tavata muita ihmisiä kasvokkain - yksinasuvia, huono toimintakyky, kodin uloskäynti esteellinen, ei käytössä pihaa tai pääsyä viheralueille***

Ahosola et al., 2021 – vrt. Jansson & Pitkälä 2021; Wolman et al., 2022; Parlapani et al., 2021

Senioriasumisen kehittämistä ohjaa tavoite lisätä yhteisöllisyyttä asuinalueilla

- **Yhteisö (hyvä yhteisö)** Lehtosen (1990) mukaan: mahdollisuus vaikuttaa asioihin, yhteenkuuluvuus/yhteisyys (me-tunne), keskinäinen luottamus ja siitä nouseva turvallisuuden tunne, keskinäinen apu ja tuki ts. yksilö kokee saavansa apua ja olevansa muille tärkeä
- Yhteisöllinen asuminen kattokäsite = yhteiset tilat, yhteistoiminta, tiiviit kontaktit asukkaiden kesken, keskinäinen apu ja tuki, asukkaiden vaikutusvalta (Czischke ym. 2020)
 - Yhteisöasuminen = yhteinen päämäärä, kuten tietty elämäntyyli, arvomaailma tai/ja ideologia, asukkaat keskeisiä (toisinaan ainoita) toimijoita (Falkensternje Beck 2020.)



Yhteisöllistä asumista ja yhteisöllisyyttä asuinalueilla edistäviä malleja

- Yhteisöllisyyden edistäminen asuinalueilla ja asumisessa
 - Poliittikatavoite (YM ikäasumisen kehittämissuunnitelmat, Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030)
 - Nopeasti lisääntyneet seniorien yhteisöllisen asumisen mallit (yhdistykset, yksityiset rakennuttajat, valtion ja kuntien kehittämissuunnitelmat ja hankkeet)
- Erottavia tekijöitä: **asukkaiden rooli:** aloitteentekijöitä/rakennuttajia/hallinnoijia (asumisyhteisö), asukkaat muuttavat valmiiseen, mutta osallistuvat toiminnan suunnittelu/toteuttaminen (yhteisöllinen asuminen), asukkaat valmiiseen malliin(yksityinen), **rahoitusmuoto** (yleishyödyllinen/yksityinen/sekamuotoinen)



Esimerkkejä:

Esimerkkejä yleishyödylliset rakennuttajat (osin sekamuotoinen):

- *Kotisatama* (2015-), *Loppukiri* (2006-), Hki, *Omatoimi* (2015-), Saarijärvi
- *Ilona-talot*, Varttuneiden asumisoikeusasunnot JASO, 2014-, Jyväskylä
- *Senja-kortteli JKL* (Jyväskylän kaupunki & TA-yhtiöt) *Mäntykampus Kuopio* (TA-yhtiöt); *Sukupolvien kortteli* (2018-), Jätkäsaari, HKI (Setlementtiliitto)
- Valtion hankerahoituksella toteuttavat kehittämishankkeet (esim Tuusulan kunta)

Esimerkkejä yksityiset rahoittajat (osin sekamuotoinen)

- *Karjalohjan Mummonmökkit* (Service Partners Oy); *Virkkulankylä*-konsepti; *Konkari-talot* (SKANSKA); *Kotikatu 365*, Oulu (Health City Finland Oy), *Kotosalla-talot*, Tampere
- **Opiskelijat palvelutaloissa**, Ruudolf Espoo; Villa Nonna, Turku; Saarenkylän palvelutalo Rovaniemi



Hyvinvoinnin edistäminen –
Mitä voidaan oppia uusista yhteisöllisistä
senioriasumisen malleista Suomessa ja
muualla?



Toiminnan mielekkyys ja merkitys tärkeää = yhteinen toiminta ja vastavuoroinen apu ja tuki koetaan tärkeänä - lisää halukkuutta osallistua - yhteiset tilat mahdollistavat

Seniorien (48+) asumisyhteisöjä Loppukiri, Kotisatama, Helsinki (omistus.) + 3 rakenteilla, Saarijärvi Omatoimi (asoasumista)

Asunnot + yhteistilat + yhteispiha

Asumisyhteisössä asukkaat vastaavat toiminnasta ts. rakennuttamisesta, hallinnoinnista, työtehtävistä.

Pakollisia tehtäviä esim. yhteisten tilojen siivous ja ruoanlaittovuorot

Asukkaat toimivat **pienryhmissä**, joilla **vetäjä**

→ viestit asukaskokoukseen

'perustahan tälle kaikelle on se, et me tehdään näitä arkitöitä yhdessä...

sehän se kaikkien eniten yhdistää...me on annettu

sitoumus'

Jolanki et al 2017; Jolanki & Vilkkö 2015, Glass 2009)

Jolanki 2023



Yhteinen toiminta synnyttää ja lujittaa sosiaalisia verkostoja – vähentää yksinäisyyttä ja turvattomuutta – yhteiset tilat mahdollistavat kohtaamiset

Yhteisöjen monitoimitilat muuntuvat eri tarkoituksiin (kokoustila, juhlatila, harrastusryhmien kokoontumistila)

Kotisatama: kattoterassilla oleskelualue ja kattopuutarha

'elämästä tuli aktiivista'

'ei jää yksin'

(Jolanki et al 2017; Jolanki & Vilkkonen 2015)



Yhteisöllinen senioritalo – osallisuus, vaikuttaminen, yhteinen toiminta, keskinäinen apu, turvallisuus

- Ilona-talot (55+, asotalo), Jyväskylä (6 kerrostaloa eri puolilla kaupunkia/lähikunnissa)
- Yhdistys rakennuttaa ja hallinnoi
- **Asukastoimikunta + asukastapaamiset suunnittelu ja palaute**
- **Asukkaiden organisoima toiminta** (päiväkahvit, juhlat) + itseorganisoituja harrastusryhmiä
- **Resurssit: toiminnanohjaaja (osa-aikainen) + yhteistiloja + yhteispiha + luonto lähellä/ulkoilumahdollisuus**

<https://www.jasoasunnot.com/>
(Jolanki & Teittinen, 2015; Jolanki 2021)

'...voi olla tekemässä ja menemässä yhdessä muiden kanssa. Toisaalta silloin kun haluaa toimintaa yksin tai puolison kanssa, voi tehdä niin.'



Viljelylaatikoita Ilona-talon pihalla, Huhtasuo, Jyväskylä

Yhteisölliset senioritalot ja hyvinvointi I

➤ Mikä koetaan tärkeäksi? Koetaanko lisäävän hyvinvointia?

➤ Baldwin et al 2019; Bigonnesse 2017; Glass 2009; 2016; Jolanki 2021; Jolanki & Vilkkio 2015; Labit 2015; Pumplatu 2020

➤ **Esteettömät asunnot, yhteistilat** (ravintola, pesula, sauna, harrastetilat, 'olohuone'), **palvelut lähellä** (kaupat, kirjasto ym.), **hyvät julkiset liikenneyhteydet** (bussi, palvelubussi), **luonto ja liikkumismahdollisuudet** (yhteispiha, puistot, kävelytiet, ulkoliikuntavälineet)

➤ *Rakennettu ympäristö tukee itsenäisyyttä ja osallisuutta ts. liikkumismahdollisuuksia, asioiden hoitamista itsenäisesti ja yhteistä toimintaa, kohtaamisia muiden kanssa*

Yhteisölliset senioritalot ja hyvinvointi II

- **Yhteisöllinen ilmapiiri**
 - **Asioihin vaikuttaminen (päätöksenteko)**
 - **Sosiaalista toimintaa & tekemistä (jokaiselle jotakin)**
 - **Sosiaaliset suhteet: tuttuja ja uusia ystäviä**
 - **Yhteenkuuluvuuden tunne: 'me'-tunne**
 - **Turvallisuuden tunne: tuttuus lisää turvallisuuden tunnetta vs. tavallinen asuintalo, jossa 'kukaan ei tervehti'**
 - **Keskinäinen apu ja tuki: tietää saavansa apua, voi auttaa muita ts. kokee olevansa tärkeä yhteisölleen**
- *Valinnanvapaus tärkeää: voi valita mihin osallistuu ja kuinka intensiivisesti ts. moderni 'yksilöllinen yhteisöllisyys' (Kangaspunta ym.2001)*

Johtopäätöksiä

- Valtio ja kunnat Suomessa tukeneet vahvasti ns. paikallaan ikääntymisen politiikkaa (Ageing in Place)
- Tutkimustulokset osoittavat että **tarvitaan 'yhteisössä ikääntymisen politiikka'** (Ageing in Community)
- **Tarvitaan:**
 - **Monenlaisia asumisen vaihtoehtoja (omistus-, vuokra-, okt/kt/rt, yhteisöllisiä, monisukupolvisia, kimppakämppeä) myös tavallista ja palveluasumista yhdistäviä vaihtoehtoja**
 - **Kohtuuhintaisia**
 - **Esteettömiä + käveltävä ympäristö + joukkoliikenne toimii**
 - **Palveluiden lähellä + luontoon pääsy helppoa (lähiluonto, metsät)**
 - **Sosiaalista toimintaa ja kohtaamismahdollisuuksia**

Kysymyksiä työpajaan:

- Millaista elämää haluat elää eläkeiässä (elämäntyyli, harrastukset, sosiaaliset suhteet jne.)? Mitkä asiat ovat tärkeimpiä asuinympäristössä?
- Miten nykyinen asunto ja asuinympäristö tukee näitä tavoitteita? Plussat/miinukset nykyisessä asuinympäristössä?
- Mitä (senioreille tarkoitettuja) asumisen vaihtoehtoja on asuinalueellasi/kaupungissa? Ovatko ne sinulle saavutettavia?
- Millainen 'tyyppi' olet asujana ja miten asennoidut muuttamiseen?
 - Vrt. 'Lähden täältä vain saappaat ojossa/Muutan vain pakon edessä/Vanhemmalla iälläkin voi muuttaa ja rakentaa uuden kodin/Olen muuttanut usein ja muutan todennäköisesti tulevaisuudessakin



Kirjallisuutta

- Ahosola, P., Tuominen, K., Tiainen, K., Jylhä, M. & Jolanki, O. (2021). Mikä muuttui vai muuttuiko mikään? Korona-ajan arki yli 65-vuotiaiden haastatteluissa . Gerontologia 35 (4), 342-355; <https://journal.fi/gerontologia/article/view/103376>
- Dahlström, M & Minkkinen, S. (2009). Loppukiri. Vaihtoehtoista asumista seniori-iässä. WSOY. Helsinki.
- Helminen, V., Vesala, S., Rehunen, A., Strandell, A., Reimi, P., & Priha, A. (2017). Ikääntyneiden asuinpaikat nyt ja tulevaisuudessa. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 2017:20.
- Jolanki, O.H. (2021) Senior Housing as a Living Environment That Supports Well-Being in Old Age. Frontiers in Public Health 8, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589371>
- Jolanki, O., Rappe, E., & Suhonen, R. (2020). Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. Ikääntyvän Suomen käsikirja-teemanumero, Gerontologia 34 (4), 349-353. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99634>
- Jolanki, O., Leinonen, E., Rajaniemi, J., Rappe, E., Räsänen, T., Teittinen, O., & Topo, P. (2017). Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.
- Luoma-Halkola, H. & Jolanki, O. (2021). Aging well in the community: Understanding the complexities of older people's dial-a-ride bus journeys. Journal of Aging Studies, Dec 2021, vol 59. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.10095>

Kirjallisuutta jatkuu...

- Oosi, O., Kortelainen, J., Luukkonen, T. & Haila, K. (2020). Ikääntyneiden välimuotoisen asumisen tilanne ja tulevaisuuden tarpeet. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020: 8. Ympäristöministeriö, Helsinki.
- Paavolainen, T. (2021). Yhteisöllisyys asumisessa. Katsaus ikääntyneiden yhteisölliseen asumiseen. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen raportteja, 51.
- Pirhonen, J., Jolanki, O., Tuominen, K. & Jylhä, M. (2019). Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Gerontologia, 3/2019, 105-120.
- Rajaniemi, J. & Rappe, E. (2020). Ikäystävällisyyden edistäminen asuinalueilla ja taajamissa. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020:2. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Rappe E, Rajaniemi J & Topo, P (2020) Hyvä asuminen muistisairaana. Gerontologia 2020; 34: 135-154. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.84947>
- Uotila, H., & Jolanki, O. (2022). Kotona asuvien 60 vuotta täyttäneiden ihmisten yksinäisyys koronapandemian aikana [Loneliness during Covid-19 pandemic among independently living people aged 60+]. Gerontologia, 36(3), 271–290. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.111969>
- https://ta.fi/julkaisut/TA-Yhtiöt-esteettomat_asunnot/2-3/
- https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Asuminen/Ikaantyneiden_asuminen/Ikaystavalliset_asuinymparistot

