

Ikääntyvästä työntekijästä hyvinvoivaksi eläkeläiseksi – utopiaa vai totta?

Eläkkeelle!

Sari Stenholm
TtT, Dosentti, Akatemiutkija
@SariStenholm

iAreena / Ilmarinen
2.2.2018

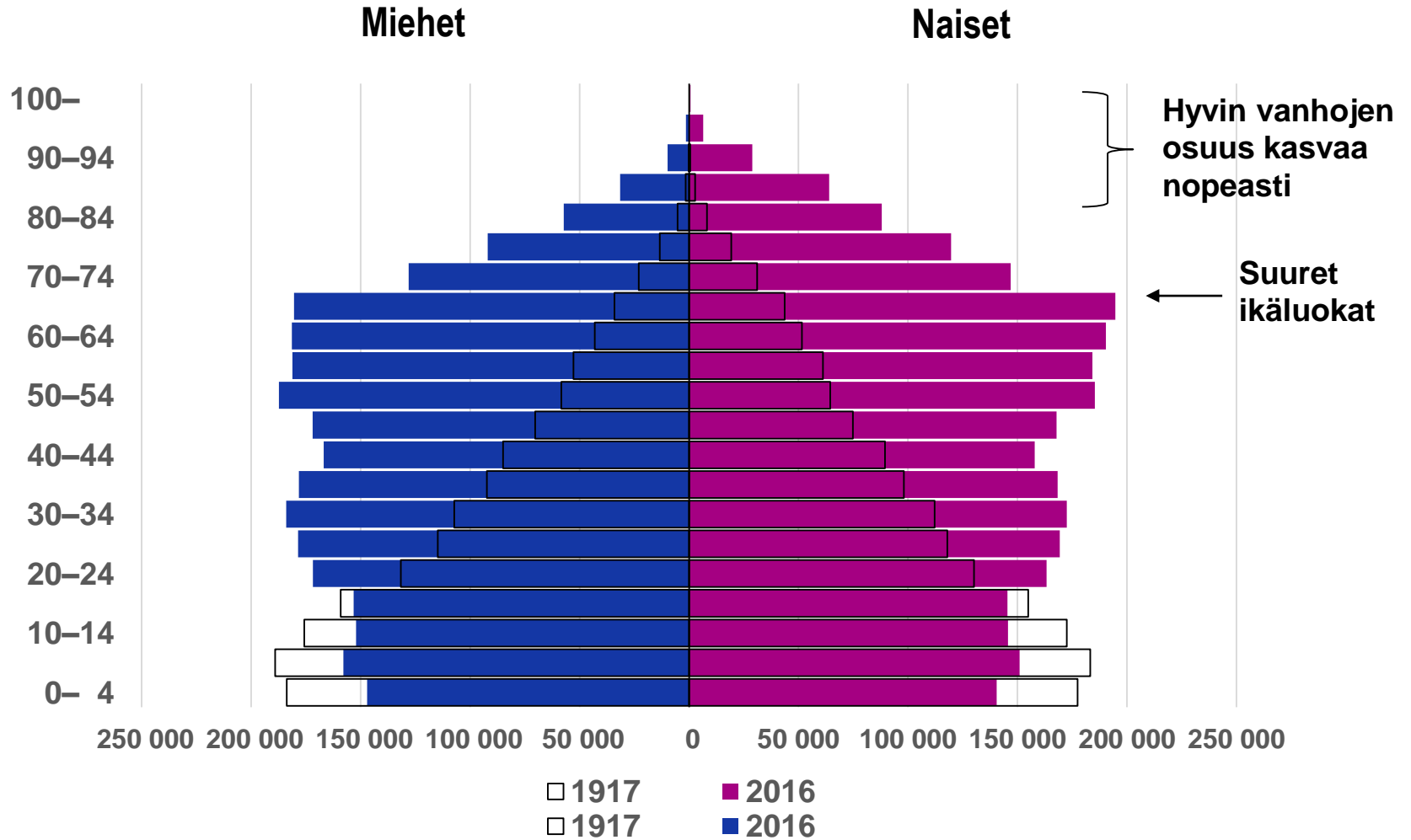


Turun yliopisto
University of Turku

- **Ikääntyminen, työ ja eläköityminen**
- **Eläköityminen ja muutokset terveydessä ja elintavoissa**
- **FIREA-tutkimuksen esittely**

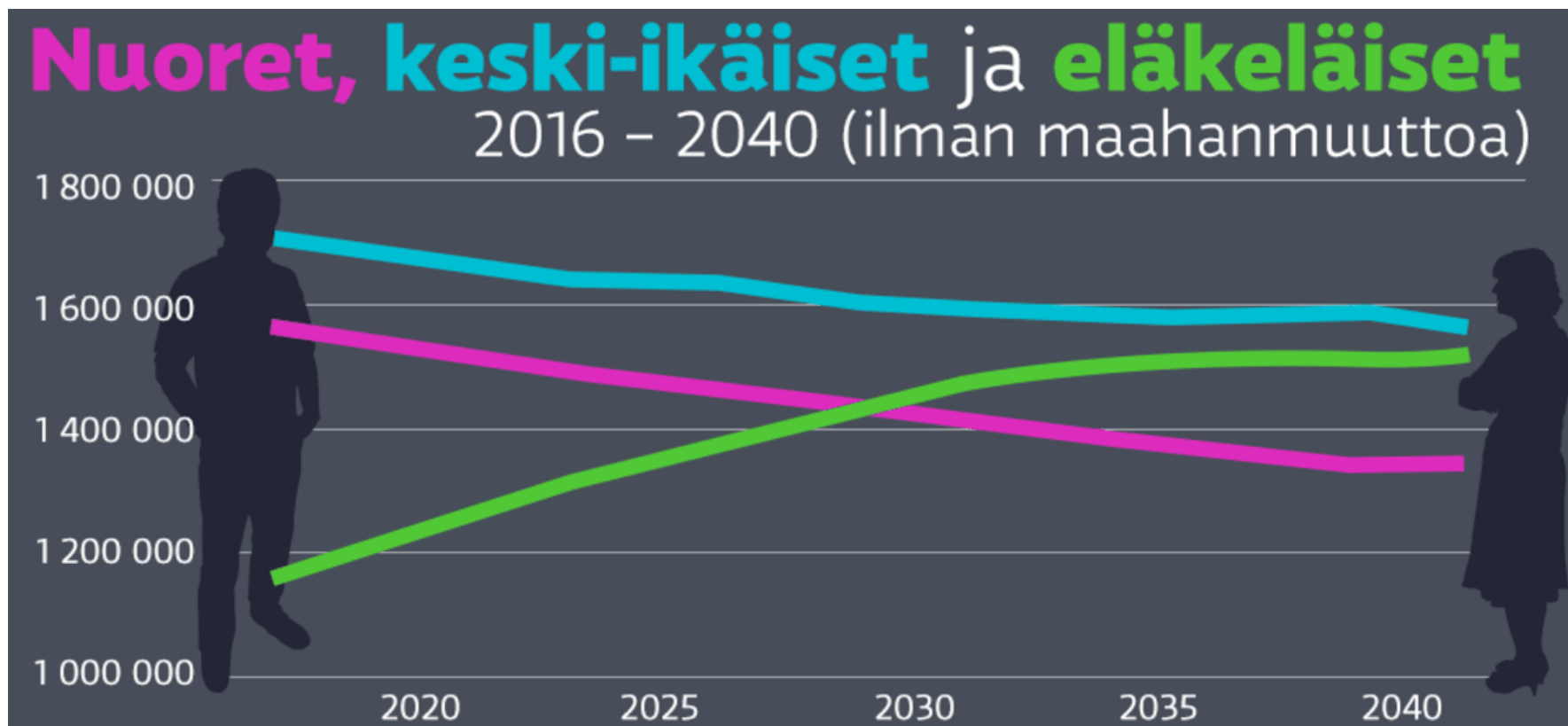


Väestö ikääntyy



Lähde: Tilastokeskus 2017

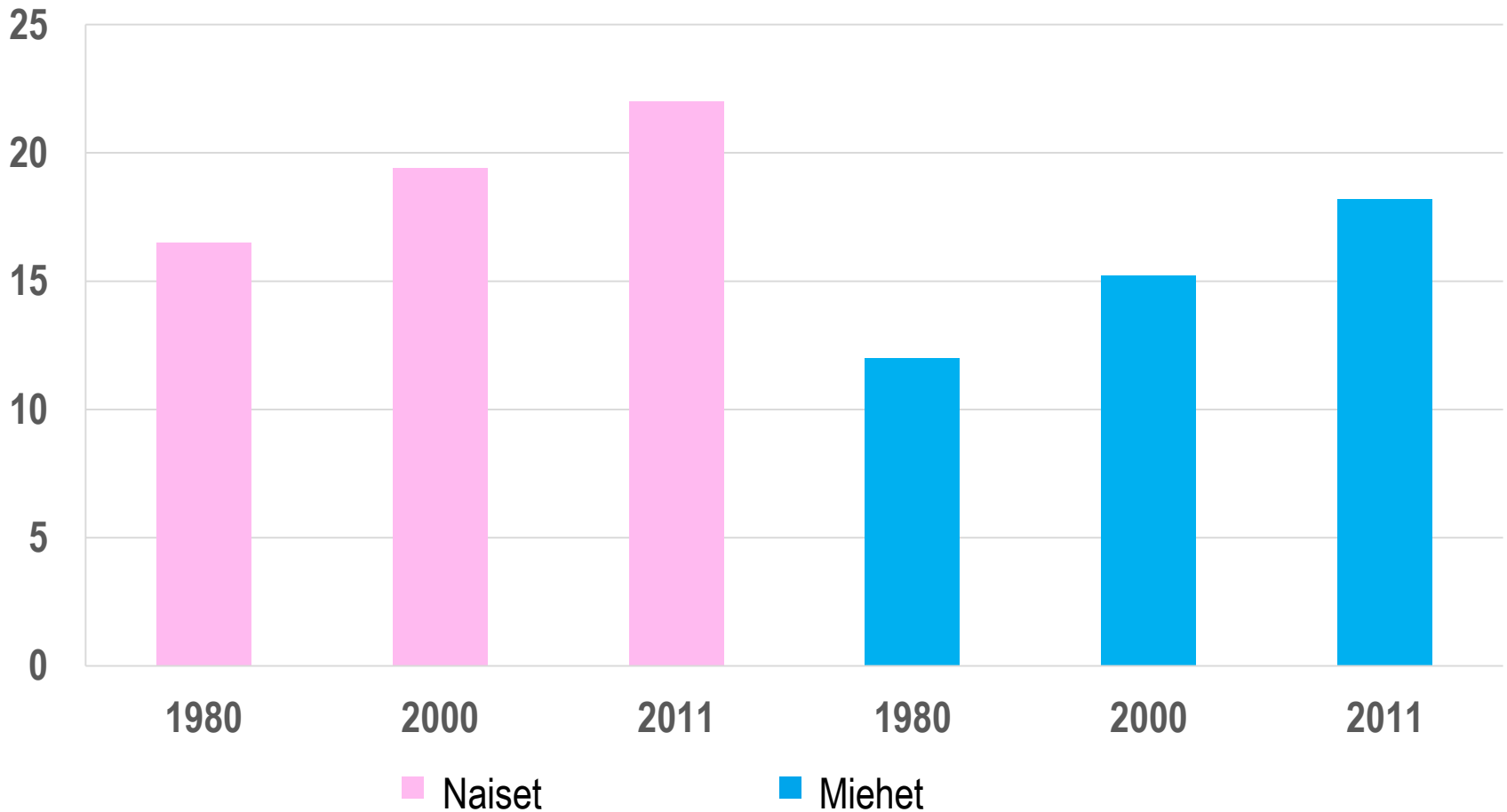
Työikäisten määrä vähenee ja eläkeläisten kasvaa



Lähde: Tilastokeskus
Kuva: Yle Uutisgrafiikka

100 työssäkäyvää kohti on yli 70 lasta ja eläkeläistä

65-vuotiaiden elinajanodote on pidentynyt

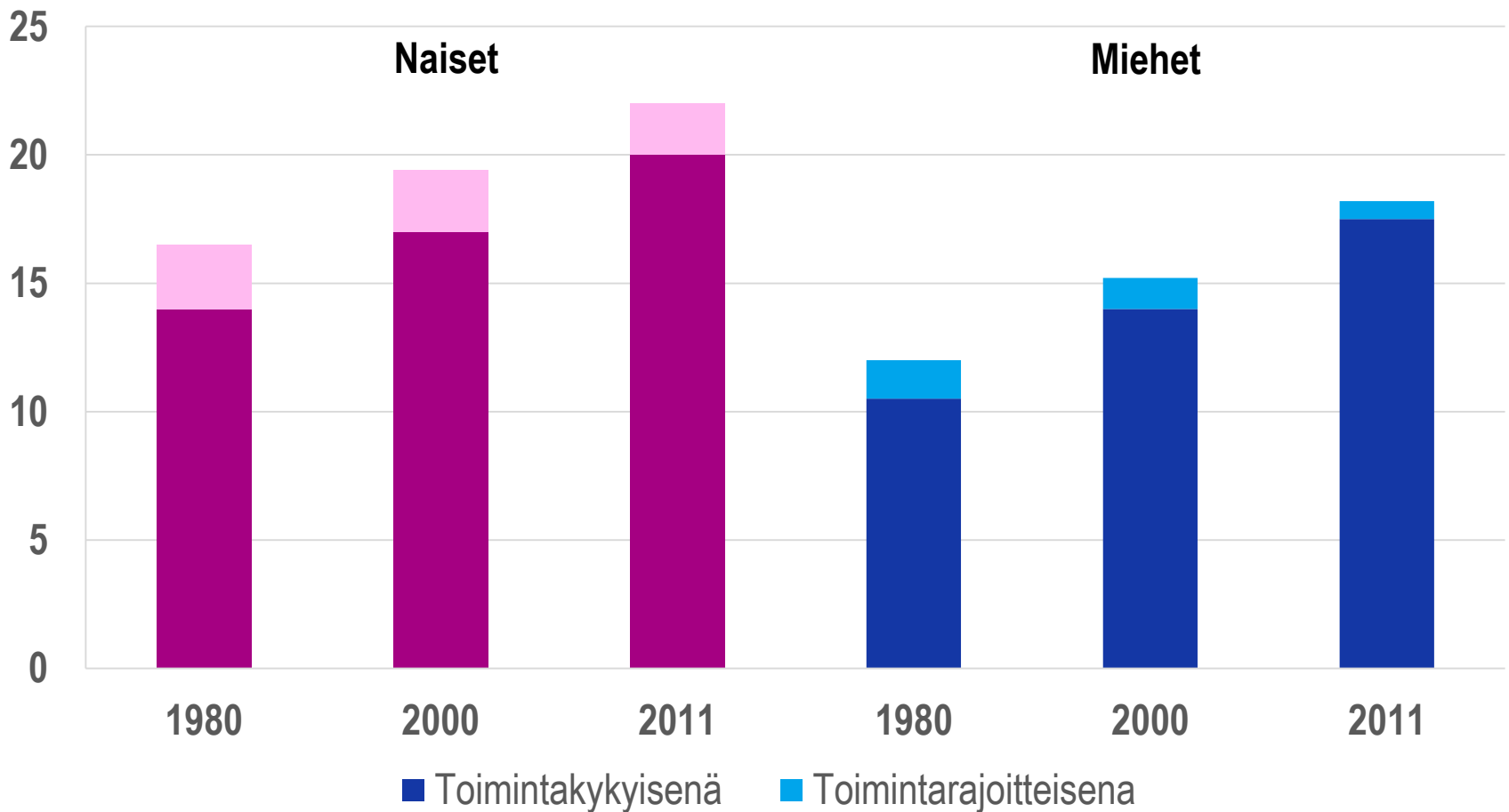


Lähde: THL



Turun yliopisto
University of Turku

65-vuotiaiden toimintakykyiset vuodet ovat lisääntyneet

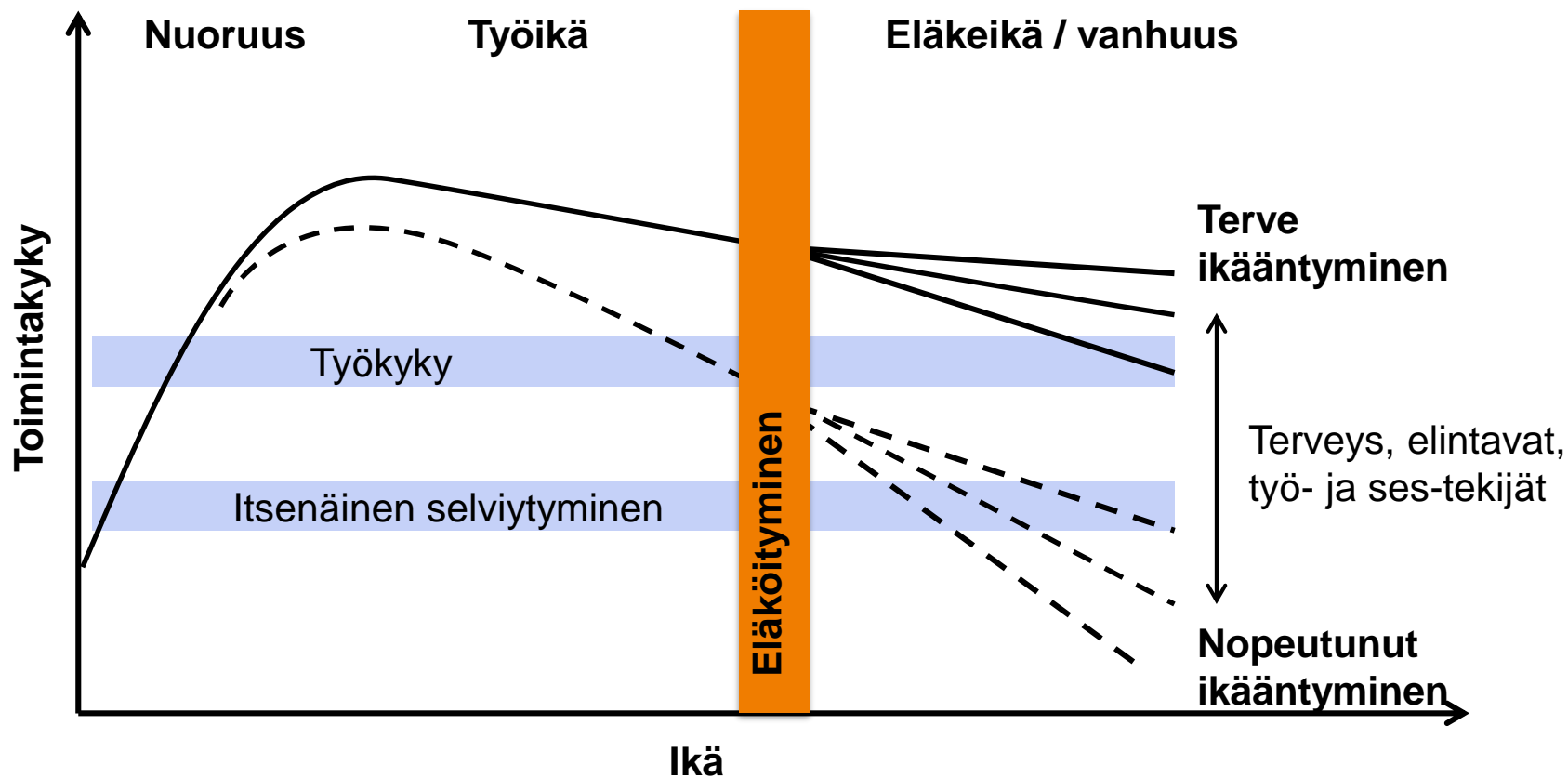


Lähde: THL

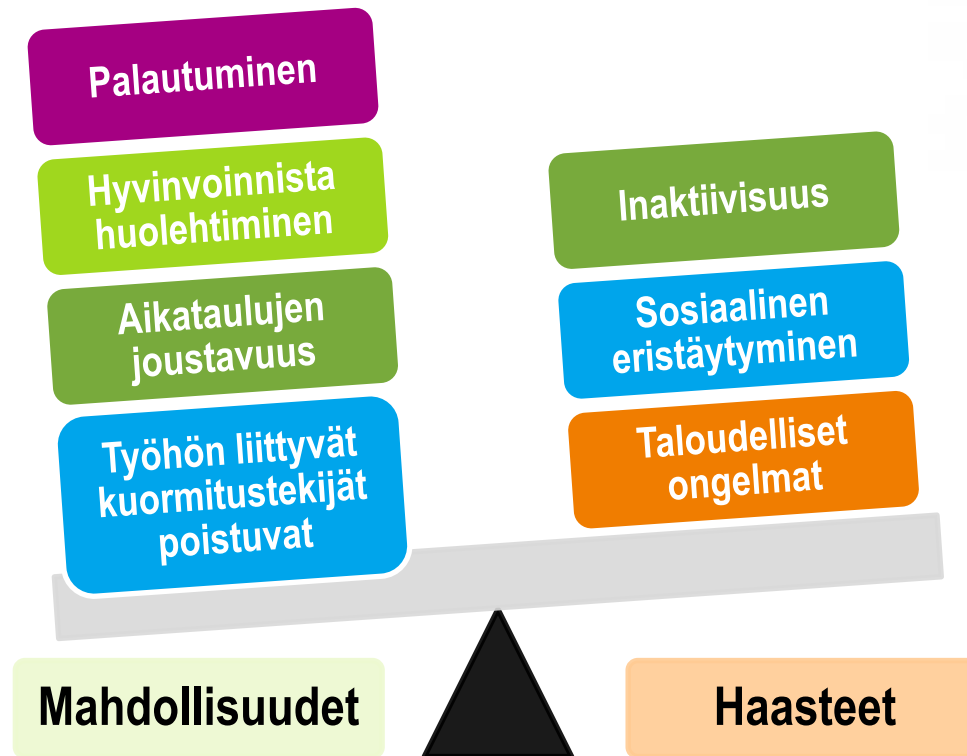


Turun yliopisto
University of Turku

Ikääntyminen, työ ja eläköityminen



Eläköityminen aiheuttaa monia muutoksia arjessa



Vaikutukset elintapoihin ja terveyteen



Turun yliopisto
University of Turku

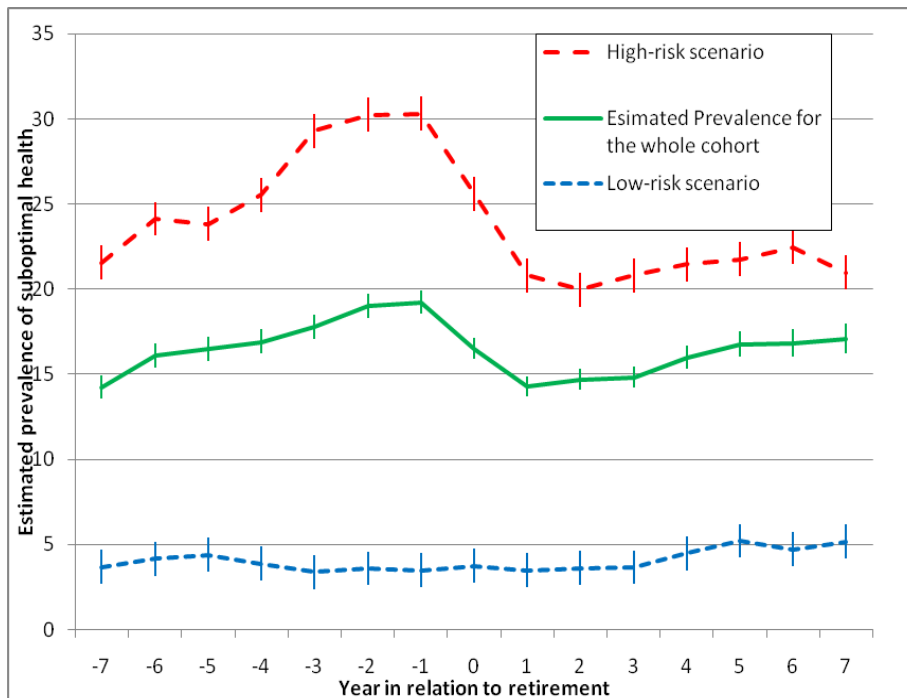


Muuttuuko terveys?





Huono terveys



— Korkea riskiprofiili

= matala ammattistatus, korkeat vaatimukset
alhainen työtyytyväisyys

— Matala riskiprofiili

= korkea ammattistatus, alhaiset vaatimukset
ja korkea työtyytyväisyys



Työhön liittyvien riskitekijöiden hallinta voisi edistää ikääntyvien työntekijöiden terveyttä.

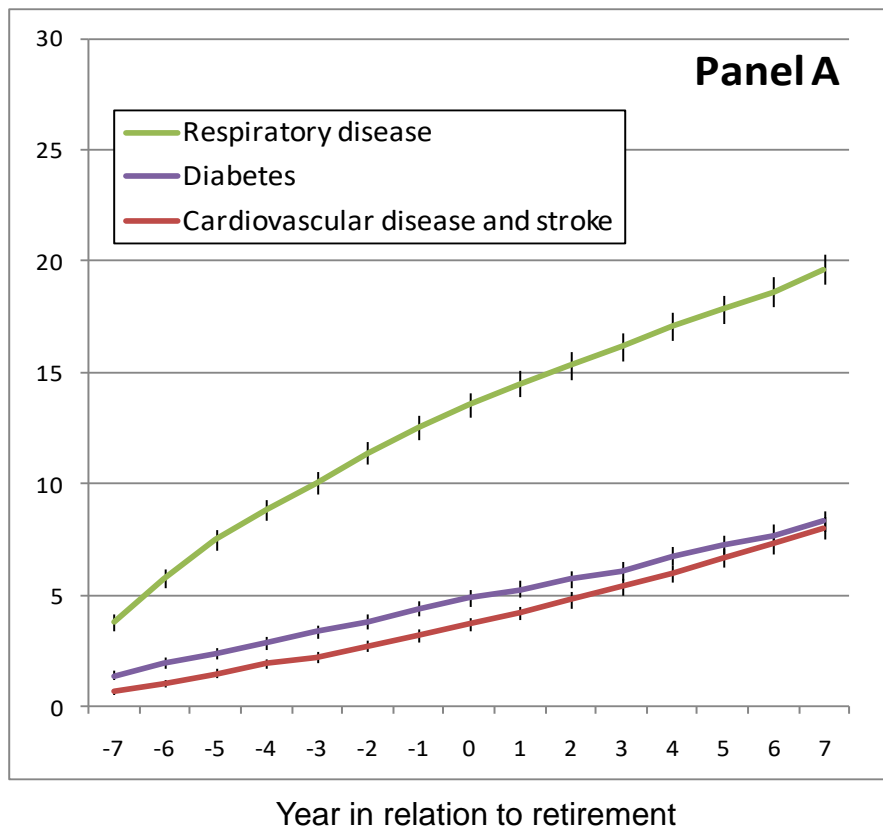
Vakioitu: ikä, syntymävuosi, siviilisääty, ammattiasema, psyykinen ja fyysinen työkuormitus, krooniset sairaudet



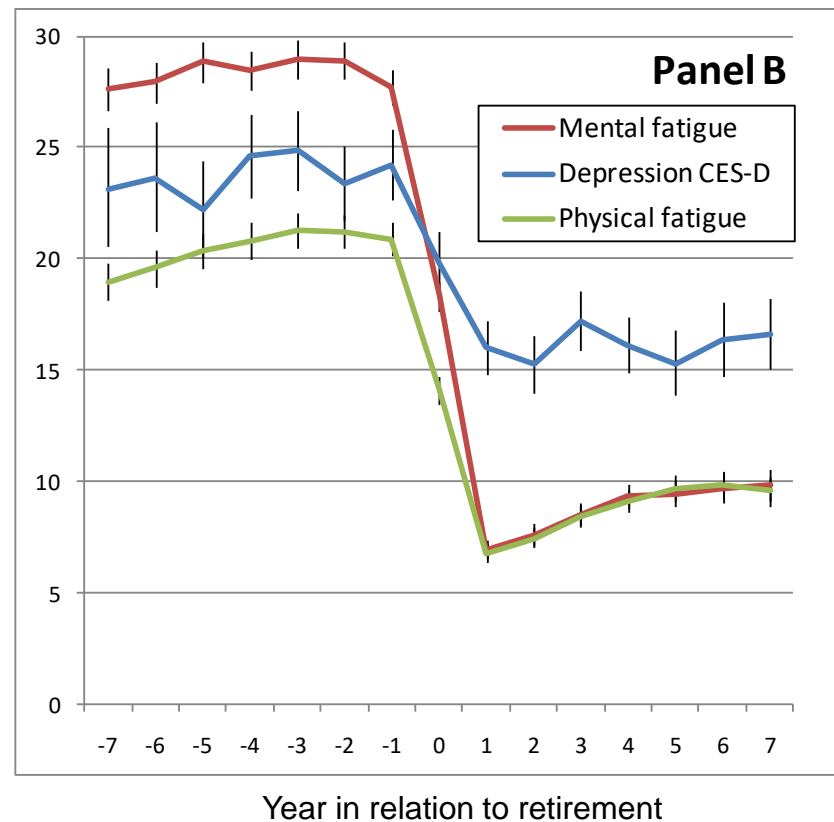


N=14,101 miestä ja naista (westerlund et al. BMJ 2010)

Sairaudet



Väsymys, depressio



Väsymys ja henkinen huonovointisuus voivat olla tekijöitä, jotka johtavat ennenaikaiseen eläköitymiseen ja tuottavuuden laskuun



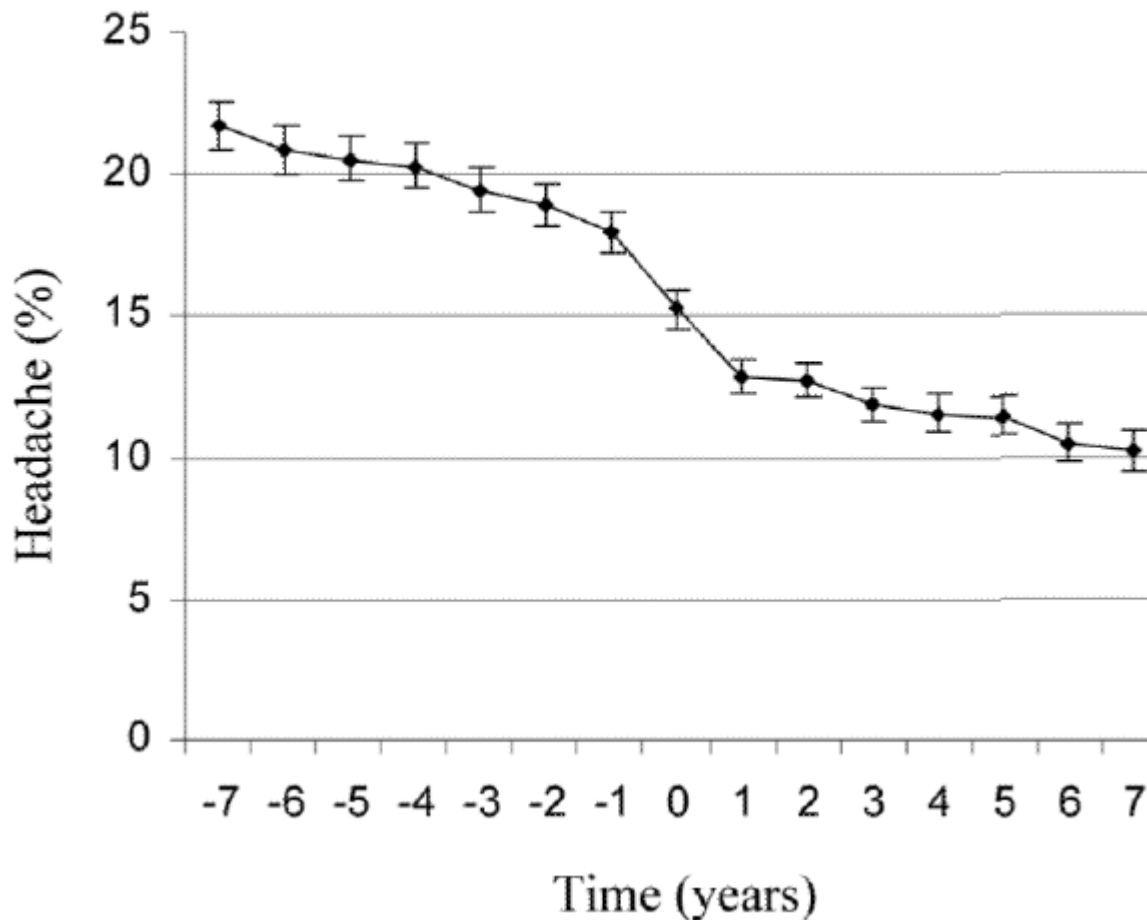
Turun yliopisto
University of Turku

Gazel



N=12,913 miestä ja naista (Sjösten et al. Cephalgia 2011)

Päänsärky



➔ Suurin vähentyminen havaittiin henkilöillä, joilla oli korkea työstressi ja jotka olivat alttiita kokemaan stressiä



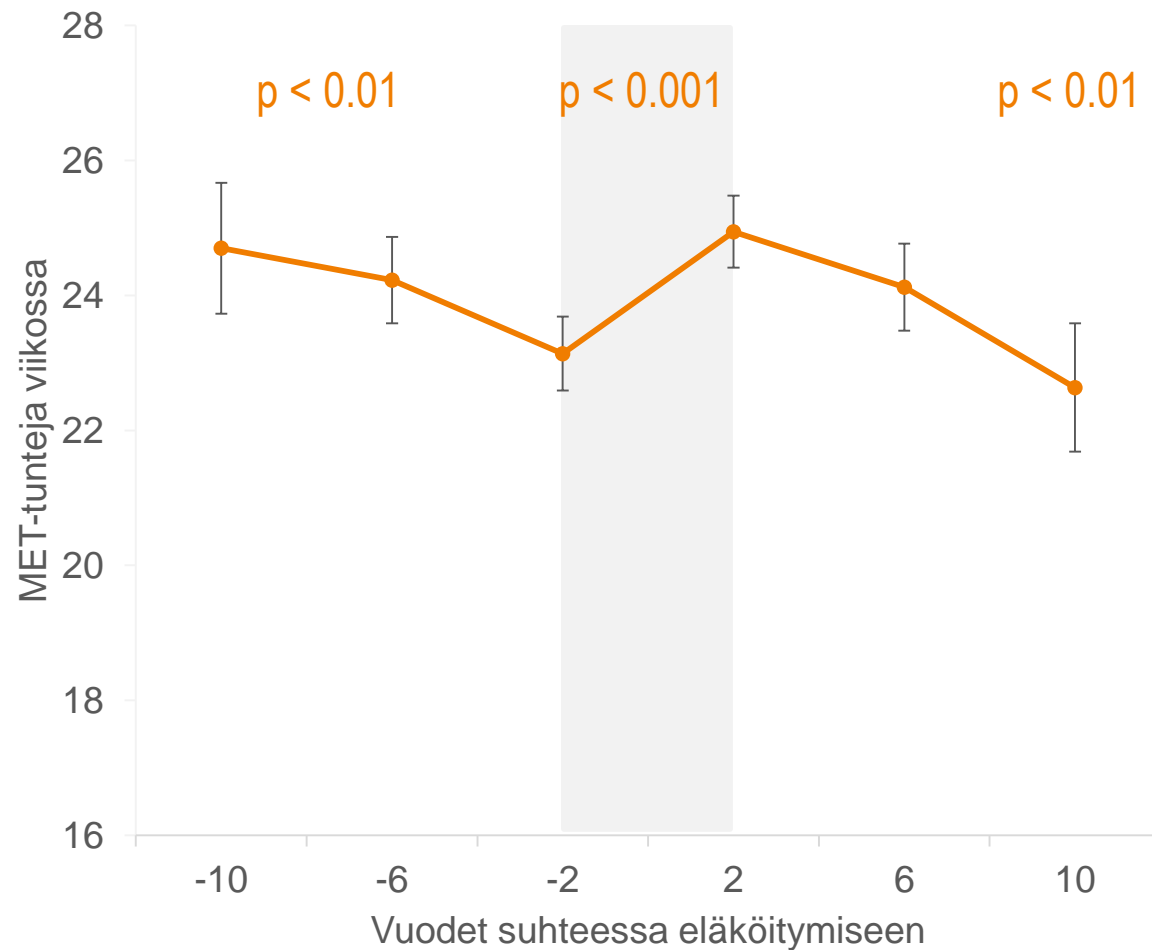
Turun yliopisto
University of Turku

Entä elintavat?



Muutokset liikunta-aktiivisuudessa

N=9,702 kuntasektorilla työskentelevää miestä ja naista



— Vanhuuseläke

(Stenholm et al.
Int J Behav Nutr Phys Act 2016)

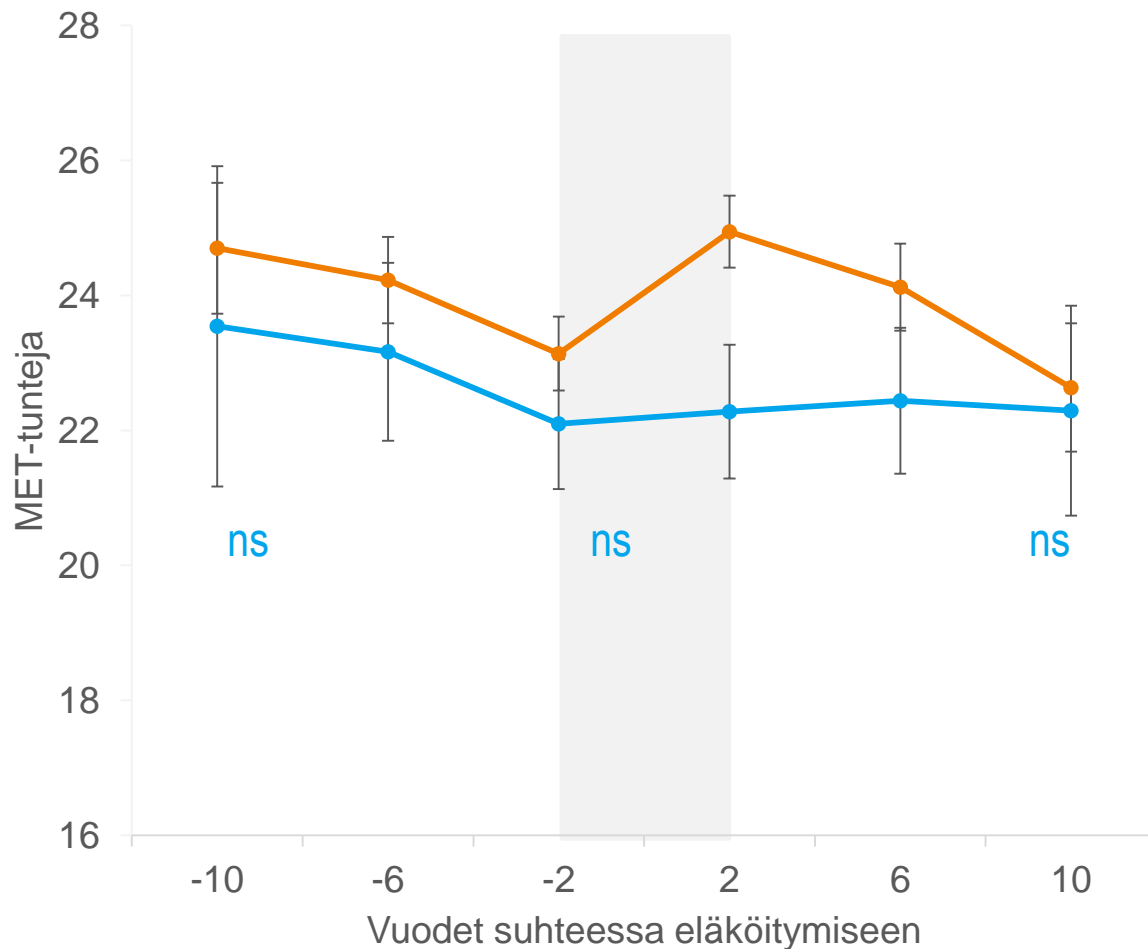


Turun yliopisto
University of Turku

*Vakioitu eläköitymisikä, sukupuoli ja ammattiasema

Muutokset liikunta-aktiivisuudessa

N=9,702 kuntasektorilla työskentelevää miestä ja naista



— Vanhuuseläke
— Osa-aikaeläke

(Stenholm et al.
Int J Behav Nutr Phys Act 2016)

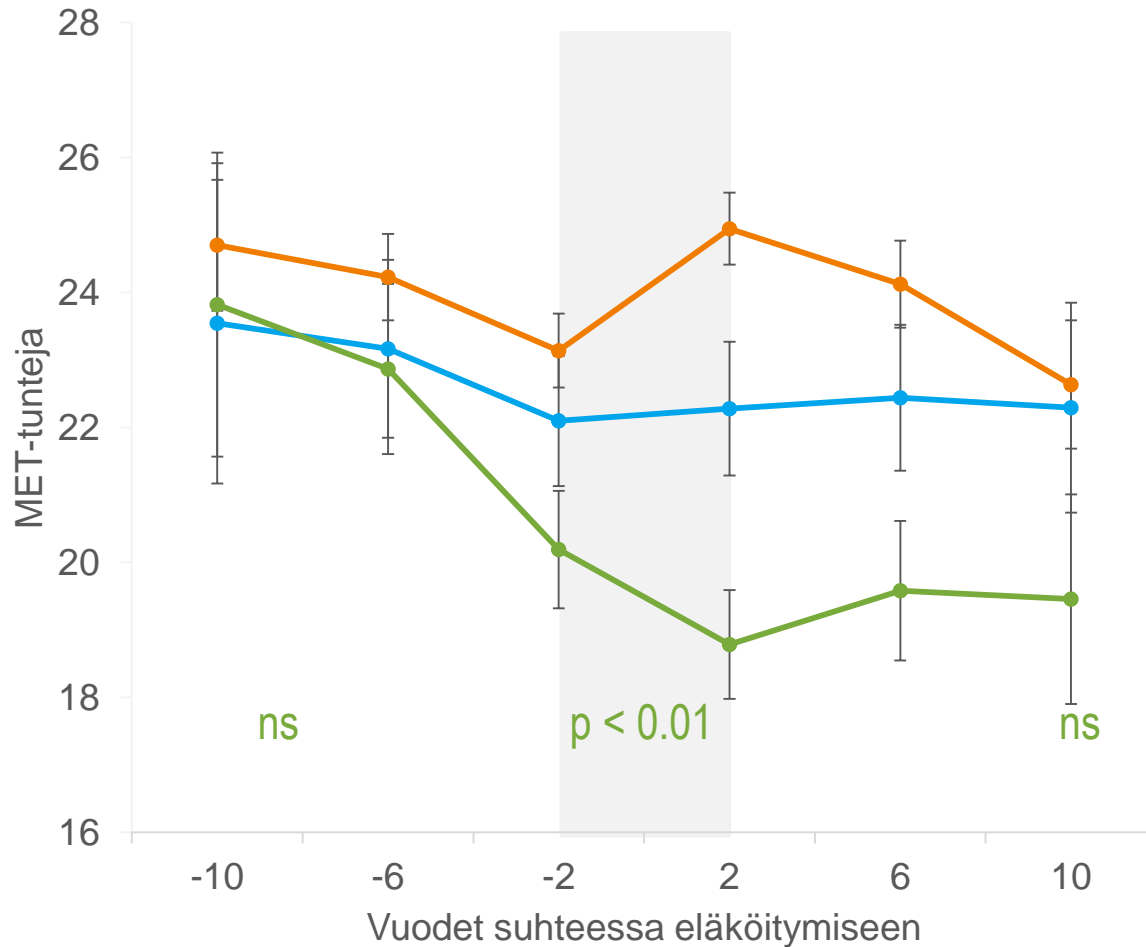
*Vakioitu eläköitymisikä, sukupuoli ja ammattiasema



Turun yliopisto
University of Turku

Muutokset liikunta-aktiivisuudessa

N=9,702 kuntasektorilla työskentelevää miestä ja naista



- Vanhuuseläke
- Osa-aikaeläke
- Työkyvyttömyyseläke

(Stenholm et al.
Int J Behav Nutr Phys Act 2016)



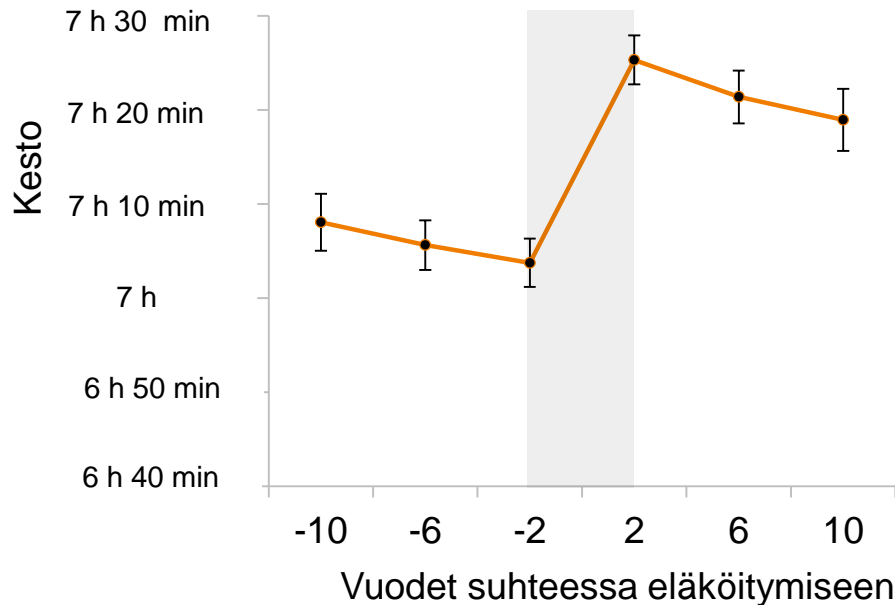
Turun yliopisto
University of Turku

*Vakioitu eläköitymisikä, sukupuoli ja ammattiasema

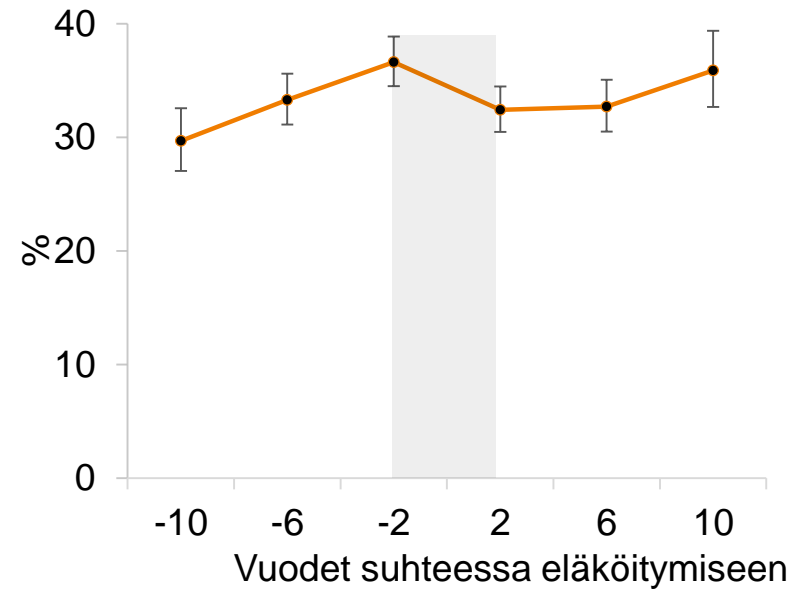
Muutokset unessa



Unen pituus (tuntia / yö)



Univaikeudet (%)



(Myllyntausta et al. Sleep 2017)

*Vakioitu eläköitymisikä, sukupuoli ja ammattiasema

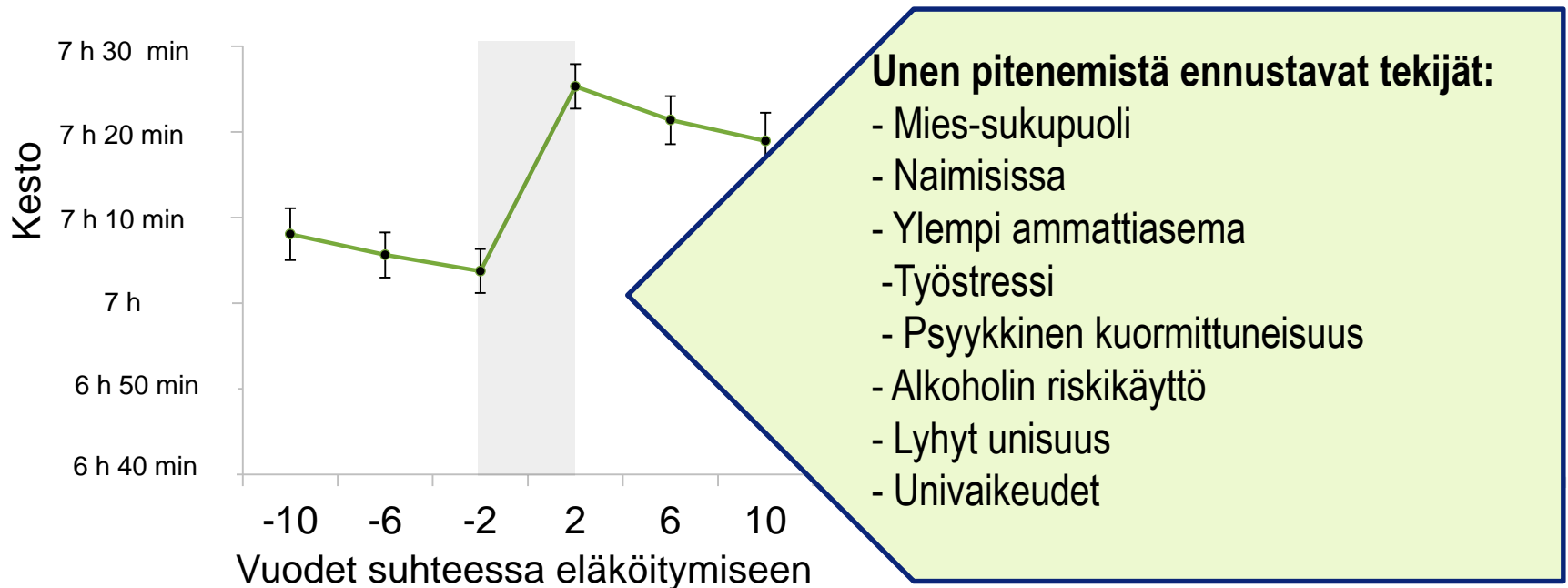


Turun yliopisto
University of Turku

Muutokset unessa



Unen pituus (tuntia / yö)



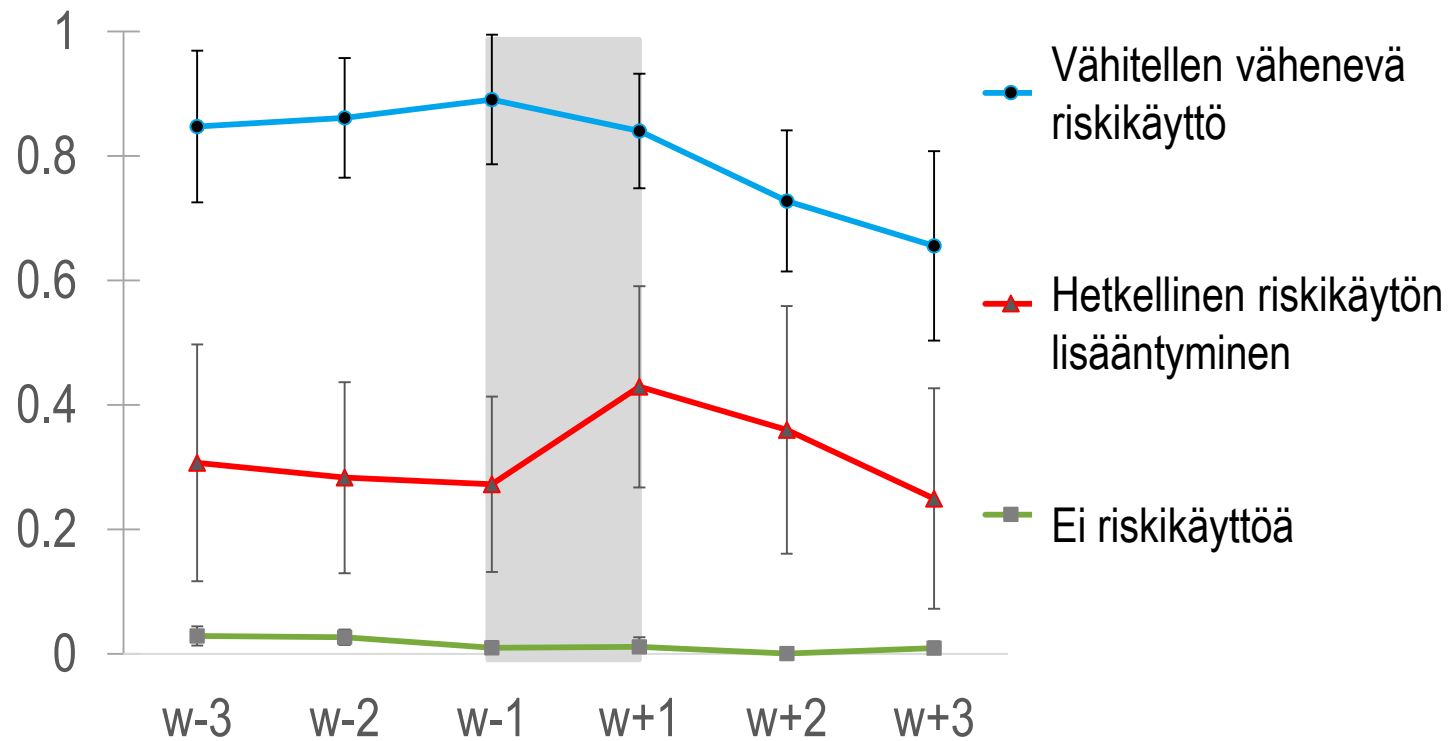
(Myllyntausta et al. Sleep 2017)

*Vakioitu eläköitymisikä, sukupuoli ja ammattiasema



Turun yliopisto
University of Turku

Muutokset alkoholin riskikäytössä



(Halonen et al. Addiction 2017)



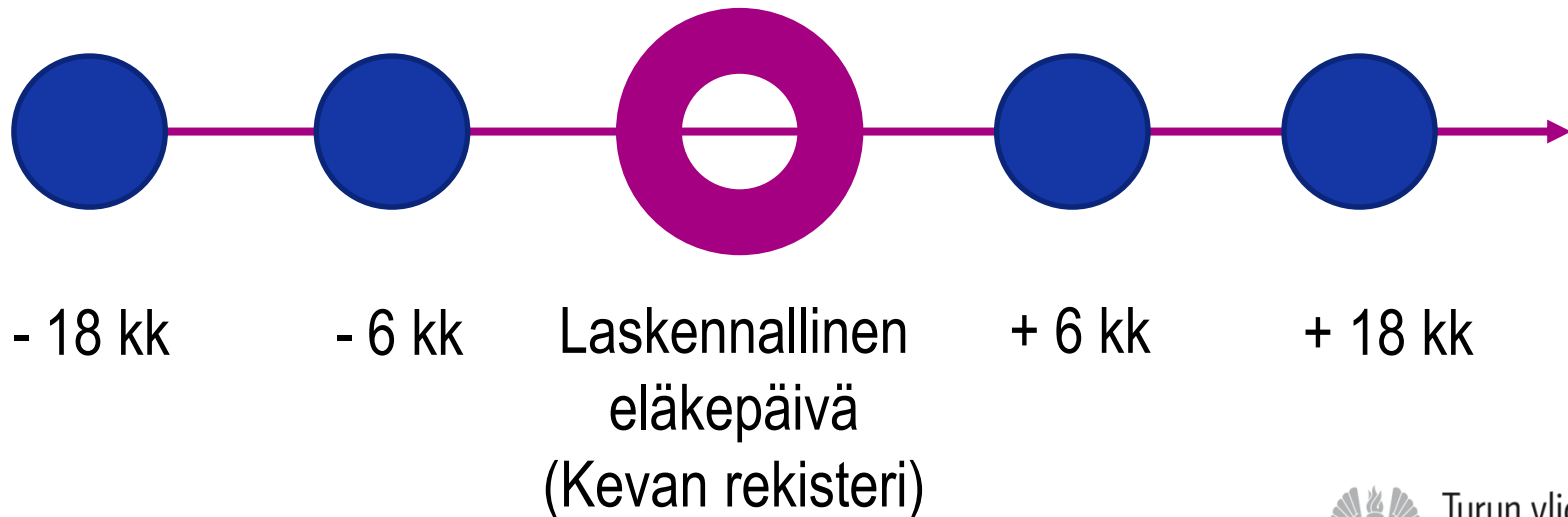
Turun yliopisto
University of Turku



- Terveysteen liittyvät ongelmat helpottuvat eläköitymisen jälkeen, erityisesti työn kuormitustekijöistä kärsivillä
 - Työolojen parantaminen ikääntyvillä työntekijöillä
 - Pidemmät ja terveemmät työurat
- Eläköityminen näyttää olevan optimaalinen ja otollinen aikaikkuna elintapamuutosten tekemiseen
 - Oikea-aikainen tuki ja valmennus oikealle kohderyhmälle
 - Myönteiset vaikutukset terveyteen ja toimintakykyyn iän karttuessa
- Eläköityminen voi myös lisätä alkoholin riskikäyttöä.
 - Kohdennetut interventiot riskiryhmille

Kohdejoukkona kunta-alan työntekijät,
joiden laskennallinen eläkepäivä on 2014-2018 (N = 7,774)

Jokavuotinen seuranta eläkkeelle siirtymisen vuosina



Kyselyt

Syyskuu 2013 →

n=5,800

Vastausprosentti 70%

Elintavat
Terveys, toimintakyky
Sosiaaliset verkostot,
osallistuminen
Terveyspalveluiden käyttö
Omaishoito

Objektiiviset aktiivisuusmittaukset

Syyskuu 2014 →

n=910

- ActiGraph Kiihtyvyyssanturi
- Fyysinen aktiivisuus, uni



Ka ikä #1 mittaus: 62.5 vuotta
Ka eläköitymisikä 63.5 vuotta

Kliiniset mittaukset

Marraskuu 2015 →

n=300

- Kehonkoostumus
- Valtimoterveys (pulssiaalto, vastaanotto- ja 24h verenpaine)
- Kognitiivinen toimintakyky
- Fyysinen kunto ja toimintakyky
- Hius- ja verinäytteet
- Ravitsemus
- GPS seuranta



Kannettavat mittalaitteet



Microlife
(24-h verenpainemittaus)

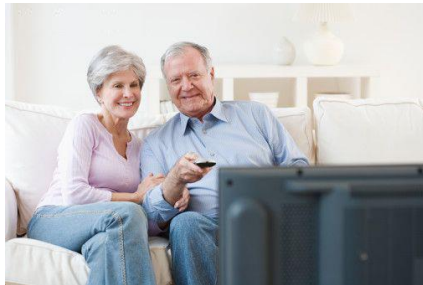
ActiGraph
(kiihtyvyyssanturi)



Axivity
(kiihtyvyyssanturi)



SenseDoc
(GPS ja kiihtyvyyssanturi)



Kiitokset!



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Yhteystiedot:

sari.stenholm@utu.fi

@SariStenholm

