



AGNES

– Aktiivisuuden,
terveyden ja
toimintakyvyn
yhteys
hyvinvointiin
vanhuudessa

Maistiaisia
tutkimus-
tuloksista



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



AGNES-TUTKIMUKSEN TARKOITUS

AGNES-HANKKEESSA tutkimme aktiivisuuden yhteyttä terveyteen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin vanhuudessa. Aktiivisuudella tarkoitetaan aktiivista elämänotetta, aloitteellisuutta ja erilaisten asioiden tekemistä. Monissa aiemmissa tutkimuksissa on tarkasteltu lähinnä liikunnallista aktiivisuutta, mutta tässä tutkimuksessa keskitymme myös sosiaaliseen ja älylliseen aktiivisuuteen kuten muiden auttamiseen ja yhteisten asioiden edistämiseen. Tutkimuksessa selvitetään myös asuin- ja elinympäristön merkitystä aktiivisen elämän kannalta.

Lisäksi tavoitteena on vastata kysymykseen: Ovatko iäkkäät ihmiset nuortuneet? Vertaamme AGNES-tutkimuksen tuloksia noin 30 vuotta sitten toteutetun Ikkivihreät-tutkimuksen tuloksiin.

Tässä esittelemme Teille AGNES-tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden keskimääräisiä tuloksia ja kerromme tulosten merkityksestä sekä siitä, minkälaisia tutkimustuloksia on odotettavissa. Laatikoissa olevat kommentit ovat tutkittavien antamaa palautetta AGNES-tutkimuksesta.

”

Mielenkiintoinen kartoitus. Ei ole tullut ajateltua omaa elämää tätä kautta.”

TUTKIMUKSEN VAIHEET JA OSALLISTUJAT

TUTKIMUKSEEN KUULUI lyhyt puhelinhaastattelu, kotihaastattelu, tutkimukset liikunta- ja terveystieteiden laboratoriossa sekä liike- ja sykemittarin käyttäminen viikon ajan. Jokainen osallistuja vietti tutkimuksen parissa keskimäärin kahdeksan tuntia. Tutkimusaineisto kerättiin vuosien 2017–2018 aikana.

Tutkimukseen kutsuttiin vuosina 1942–1943, 1938–1939 ja 1933–1934 syntyneitä henkilöitä. Mittaushetkellä he olivat siis noin 75-, 80- ja 85-vuotiaita. Yhteystiedot saatiin väestörekisteristä. Tutkimukseen osallistui hieman alle puolet kutsutuista. Yleisimpiä kieltäytymisen syitä olivat huono terveys sekä ajan tai kiinnostuksen puute. Osallistujia oli 1021, joista naisia oli 585 (57 %) ja miehiä 436 (43 %). Heistä lähes kaikki (1018 henkilöä) osallistuivat kotihaastatteluun. Liikunta- ja terveystieteiden laboratoriossa tehtyihin laboratoriomittauksiin osallis-



tui 910 henkilöä eli 89 % haastattelun osallistujista. Noin joka toinen tutkittava otti käyttöönsä liike- ja/tai sykemittarin noin viikon ajaksi.

Aktiivisena vanheneminen

AGNES-TUTKIMUS on laajin ikääntyneiden ihmisten aktiivisen elämänotteen hyötyjä selvittävä tutkimus Suomessa. Tutkimuksen ajatus on, että ikääntyville ihmisille on tärkeää käyttää kykyjään hyödyllisiin ja itseään kiinnostaviin asioihin, päättää itse omista asioistaan ja kokea yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Aiemmat tutkimustulokset viittaavat siihen, että korkeampi aktiivisuus ikääntyessä on hyvinvoinnille suotuisampaa kuin vähäinen aktiivisuus. Myös monet iäkkäät ihmiset ovat sitä mieltä, että aktiivisena pysyminen takaa päivien mielenkiintoisuuden. Aktiivisuus ei

”

Tourujoen alueen kehittäminen on minulle tärkeää: kaupungin helmen, Tourujoen, saattaminen arvoiseensa tilaan.”

ole pelkästään liikuntaa, vaan myös henkinen ja sosiaalinen aktiivisuus ovat tärkeitä. Monet ottavat vastuuta yhteisten asioiden edistämisestä ja muiden auttamisesta. Omat, itselle tärkeät mielenkiinnon kohteet, uteliaisuus elämää ja uutta kohtaan sekä yhdessäolo kaikenikäisten kanssa kasvattavat hyvinvointia. AGNES-tutkimuksessa kehitettiin ainutlaatuinen aktiivisena vanhenemisen arviointimenetelmä (UJACAS), joka on jo otettu käyttöön ainakin kahdessa muussa meneillään olevassa tutkimuksessa Suomessa ja Ruotsissa. Arviointimenetelmän kehittäminen sisälsi useita vaiheita ja se tehtiin vuorovaikutuksessa iäkkäiden ihmisten kanssa ottaen huomioon heidän näkemyksensä siitä, mitkä ovat iäkkäiden ihmisten keskeisiä elämäntilanteita. Kysymyksiä on yhteensä 17 ja niihin vastataan neljästä eri näkökulmasta, jotka ovat halu, kyky ja mahdollisuus toimintaan sekä toiminnan useus tai määrä. UJACAS-mittaria voidaan

jatkossa käyttää myös ikääntyvien ihmisten parissa tehtävässä käytännön työssä, mm. erilaisten apuvälineiden hyödyn arvioinnissa ja toimintaterapiassa.

”

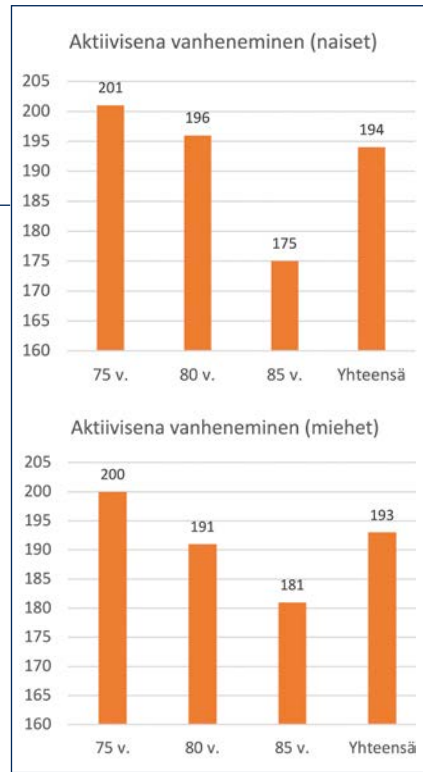
Senioripassi on hyvä palvelu tämän ikäiselle (kuntosali ja uinti), tulee käytettyä sitä paljon.”

Kyselystä voi saada pisteitä välillä 0–272. Mitä suurempi pistemäärä, sitä aktiivisempaa henkilöä voidaan pitää. Kysely toteutettiin osana kotihaastattelua. Kuviossa 1 näkyvät naisten ja miesten saamat pistemäärät ikäryhmittäin.

Kuvio 1. Aktiivisena vanhenemisen mittarin pistemäärät iän ja sukupuolen mukaan

AGNES-tutkimukseen osallistuneet miehet ja naiset ovat yhtä aktiivisia, mutta iän myötä aktiivisuus laskee. Iän myötä tapahtuvaa muutosta selittää ainakin osittain se, että vanhempien ihmisten tavoitteet muuttuvat. Koska ihmisten aktiivisuustavoitteet muuttuvat ajan myötä, toivomme, että jatkotutkimusten avulla pystymme selvittämään sitä, miten ihmiset pyrkivät omaa toimintaansa muuttamalla ylläpitämään itselleen mahdollisimman hyvää elämänlaatua. Toi-

mintakyvyn heikentyessä ihmiset keskittyvät kaikkein tärkeimpinä pitamiensä asioiden tekemiseen ja vähentävät toimintaa, jota eivät koe oleelliseksi tai joka ei enää tuota heille tyydytystä. Terveystieteiden heikentyessä epäoleelliseksi tai liian rasittaviksi koetuista aktiviteeteista luopuminen on keino vähentää kielteisiä elämäkokemuksia. Tämän asian tutkimisessa on vielä paljon työtä ja AGNES-hankkeessa on tästä asiasta valmisteilla useita tutkimusraportteja.

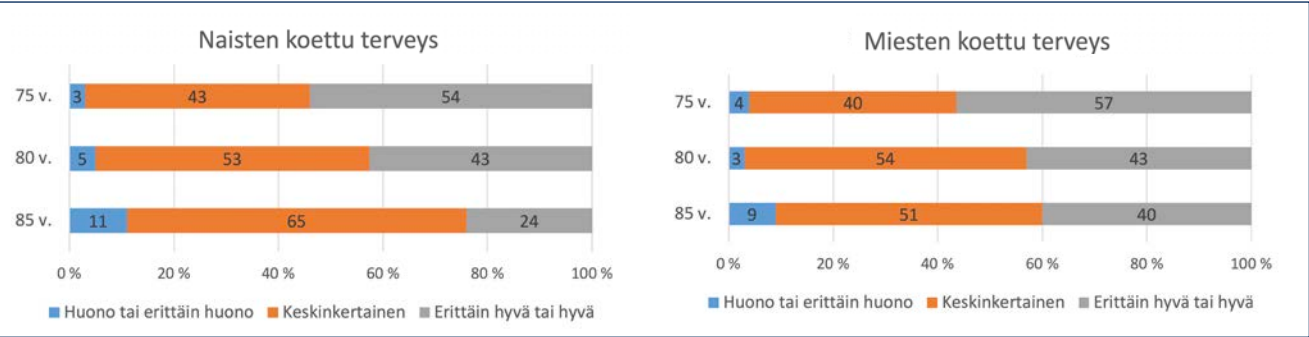


Koettu terveys

VAIN KYSYMÄLLÄ voi saada selville sen, millainen on ihmisen kokemus omasta terveydestään. Koettu terveys on kiinnostava tutkimuskohde, koska se eroaa lääketieteellisestä terveydestä. Henkilöllä voi olla

useitakin sairauksia, mutta hän silti kokee terveytensä hyväksi. Joskus taas sairauksia ei löydy, vaikka henkilö arvioi terveytensä huonoksi. Aiempien tutkimusten perusteella koettu terveys ennustaa tulevaa

toimintakykyä, terveyden muutoksia sekä terveyspalvelujen käyttöä paremmin kuin lääkärin tekemä arvio henkilön terveydestä. **Kuvio 2** näyttää prosentteina naisten ja miesten koetun terveyden eri ikäryhmissä.



Kuvio 2. Naisten ja miesten koettu terveys ikäryhmittäin

AGNES-tutkimuksessa iän karttuessa omaa terveyttä pidettiin useimmiten keskinkertaisena. Yli puolet koki terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi 75-vuotiaana, ja yli neljäsosa vielä 85-vuotiaanakin.

Koko Suomen kattaneessa Terveys 2011 -tutkimuksessa 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä alle puolet arvioi terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. Iäkkään väestön koettu terveys on parantunut viime vuosi-

kymmeninä. Sillä on tärkeä merkitys, koska koettu terveys kuvaa monipuolisesti ihmisen omaa kokemusta kokonaisvaltaisesta terveydestään.

Elinpiiri

ELINPIIRI KERTOO siitä, kuinka laajalla alueella ja kuinka usein henkilö liikkuu. Tässä tutkimuksessa osallistujilta kysyttiin, millä alueilla he liikkuvat (koti, pihapiiri, naapurusto, kotikunta tai etäisemmät alueet), kuinka usein he siellä liikkuvat ja tarvitsevatko he liikkumiseen apua tai apuvälinettä. Laaja elinpiiri ja ulkona liikkuminen tukevat terveyden ja toimintakyvyn säilymis-

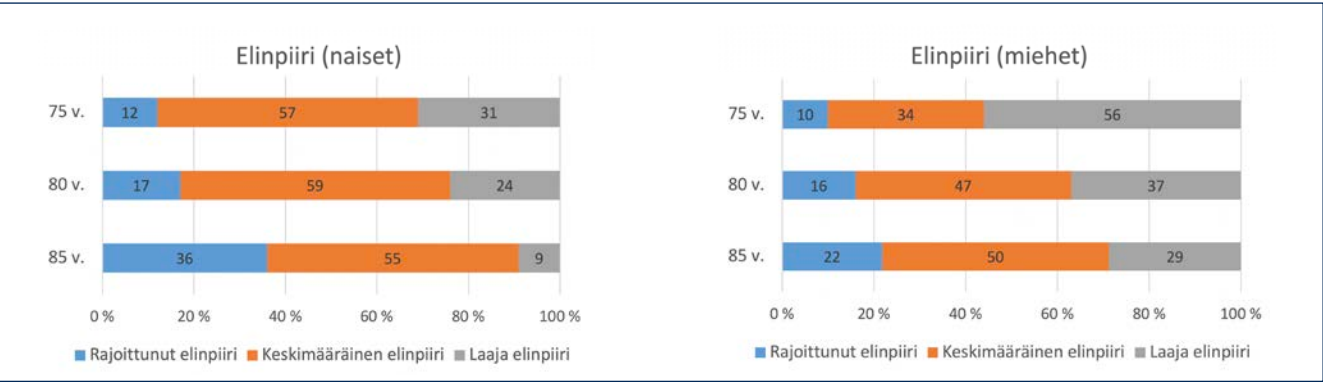
”

Asuinalueeni on rauhallinen ja viihtyisä, pääosin hyvin siisti. Sieltä on hyvät joukkoliikenneyhteydet ja palvelut ovat lähellä.”

tä hyvänä ja kuvaavat henkilön mahdollisuuksia osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. **Kuviossa 3** näkyy prosentteina naisten ja miesten elinpiirin laajuus eri ikäryhmissä.

”

Liukkailla keleillä keskusta-alueen kevyenliikenteenväylät ovat huonosti liikkuville ja autottomille hankalia, koska niitä ei huolleta tarpeeksi hyvin.”



Kuvio 3. Miesten ja naisten elinpiirin laajuus ikäryhmittäin

Laaja elinpiiri tarkoittaa sitä, että henkilö liikkuu säännöllisesti oman kunnan alueella sekä sen ulkopuolella. Tulokset osoittavat, että ikääntyessä erityisesti naisista yhä harvempi henkilö liikkuu laajan elinpiirin alueella. Tässäkin tutkimuksessa rajoittunutta elinpiiriä raportoineiden osuus oli suurin 85-vuotiaiden naisten ryhmässä.

Toimintakyvyn lisäksi elinpiirin laajuuteen vaikuttavat ympäristön esteettömyys, liikennejärjestelyt ja muiden ihmisten tuki. Jos kävelykyky on heikentynyt tai ei itse autoile, silloin puolison, sukulaisten tai ystävien avulla tai tarjotuilla kyydeillä on suuri merkitys. Elinpiirin supistuminen vain omaan kotiin heikentää

elämänlaatua ja lisää yksinäisyyden riskiä. Jokainen pitäisi silloin tällöin viedä tuulettumaan torille, teatteriin tai uimahalliin – tietenkin oman kiinnostuksen mukaan.

Elämäntyytyväisyys

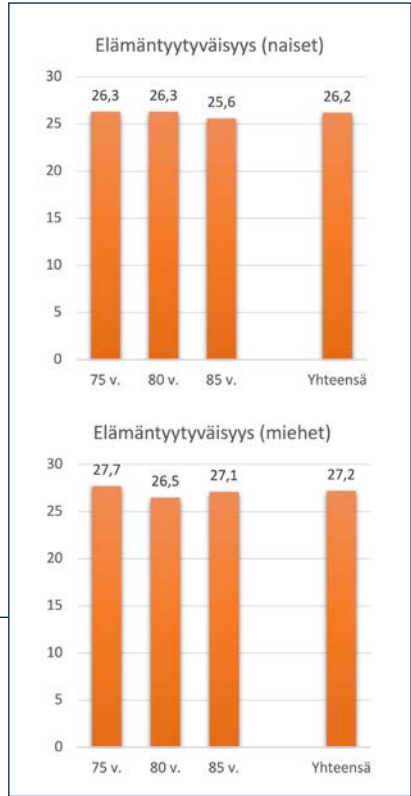
ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS tarkoittaa sanamukaisesti sitä, kuinka tyytyväinen ihminen on elämänsä eri puoliin. Tässä tutkimuksessa arvioimme elämäntyytyväisyyttä kyselylomakkeen avulla. Vastauksista laskettu kokonaispistemäärä kuvastaa omaa kokonaisarviota tyytyväisyydestä

nykyiseen ja menneeseen elämään. Pistemäärä 20 kuvaa neutraalia kokemusta elämäntyytyväisyydestä. Mitä suurempi pistemäärä, sitä tyytyväisempi henkilö on elämäänsä. **Kuviossa 4** näkyvät naisten ja miesten elämäntyytyväisyyden pistemäärät.

Kuvio 4. Miesten ja naisten elämäntyytyväisyyspisteet ikäryhmittäin

AGNES-tutkimukseen osallistuneita naisia ja miehiä voidaan pitää keskimäärin tyytyväisinä elämäänsä. Naiset ja miehet sekä eri-ikäiset ihmiset olivat yhtä tyytyväisiä elämäänsä. Aiempien tutkimusten mukaan elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat erityisesti omat elämäntavoitteet, terveydentila ja taloudellinen toimeentulo. Elämän kokeminen

mielekkääksi, suhde ympäristöön ja toisiin ihmisiin, kyky sopeutua muutoksiin ja positiivinen elämänasenne ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Onnellisuuden kokeminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä, ja osa ihmisistä on tyytyväinen vähäänkin. Elämäntyytyväisyys on tyypillisesti melko pysyvää elämänsä aikana ja tutkimuksissa onkin todettu,



että keski-ikä elämäntyytyväisyys ennustaa elämäntyytyväisyyttä myöhemmällä iällä. Tämä tarkoittaa sitä, että kullakin on oma elämäntyytyväisyyden perustasensa, johon palaa hetkellisten heilahdusten jälkeen.

Resilienssi

PSYKOLOGISELLA resilienssillä tarkoitetaan joustavuutta ja kykyä selvitä elämän eri tilanteissa, sopeutumista muutoksiin sekä oman toiminnan sopeuttamista tilanteen mukaan. Se on osittain sisäsyntyinen kyky, jota voi myös kehittää. Resilienssiin kuuluvat myös optimismi, positiivinen ajattelu ja huumorintaju. Resilienssi on myös kykyä tunnistaa, milloin tarvitsee muiden apua, ja valmiutta ottaa tarvittaessa apua vastaan. Se on kyky nähdä ympärillään hyvää myös vaikeissa elämän-

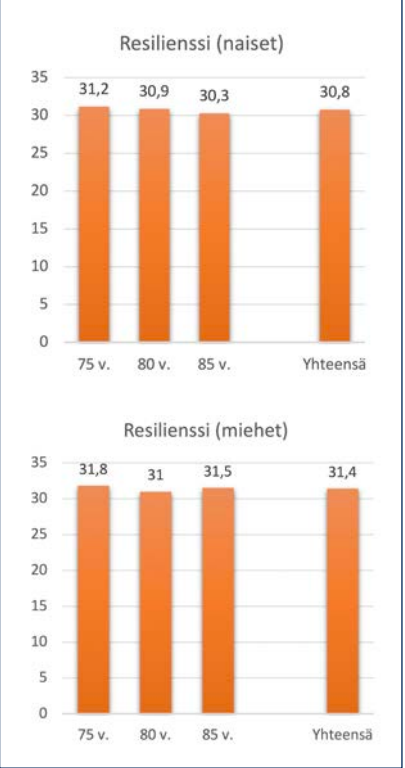
tilanteissa. Siihen kuuluu tärkeänä osana itsemyötätunnon taito.

AGNES-tutkimuksessa resilienssiä kartoitettiin kymmenellä väittämällä, joihin annettujen vastausten perusteella laskettiin resilienssiä kuvaava kokonaispistemäärä. Kokonaispisteitä voi saada 0 ja 40 pisteen välillä. Korkeammat pisteet kertovat paremmasta resilienssistä. Kuviossa 5 näkyvät naisten ja miesten resilienssin pistemäärät ikäryhmittäin.

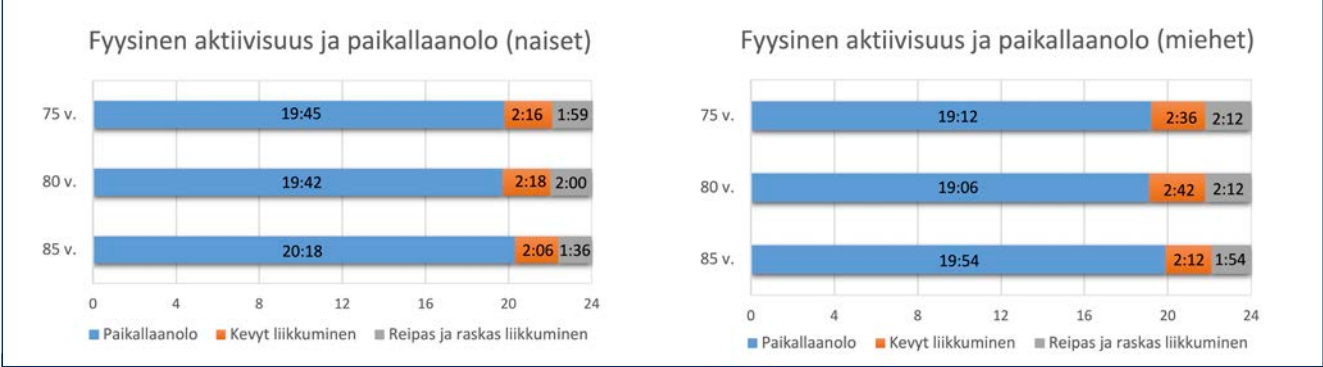
Kuvio 5. Miesten ja naisten resilienssipisteiden keskiarvot ikäryhmittäin

AGNES-tutkimukseen osallistuneiden naisten ja miesten resilienssi oli korkea. Naiset ja miehet sekä eri ikäryhmät saivat samanlaisia tuloksia. Tämä kertoo siitä, että resilienssi ei häviä iän myötä. Se toimii tärkeänä voimavarana vastoinikäymisten aikoina.

Resilienssiä on tutkittu eniten lasten keskuudessa. Ikääntyneiden ihmisten resilienssiä on toistaiseksi tutkittu melko vähän ja siitä on vain niukasti tietoja. Tästä syystä AGNES-tutkimus tuottaa siitä lähivuosina uutta tietoa. Tähän



mennessä olemme todenneet, että käyttämämme kysely on pätevä tapa selvittää resilienssiä. Olemme myöskin havainneet, että toimintakyvyn heikentyessä resilienssi auttaa aktiivisen elämänotteen säilyttämisessä.



Kuvio 6. Päivittäinen liikuminen ja paikallaanolo ikäryhmittäin ilmaistuna tunneissa ja minuuteissa

Tulokset osoittavat, että 75- ja 80-vuotiaat naiset liikkuvat yhteensä vajaat neljä ja puoli tuntia päivässä, ja miehet vastaavasti vajaat viisi tuntia päivässä. 85-vuotiaat naiset ja miehet liikkuvat keskimäärin yli puoli tuntia vähemmän päivässä kuin nuoremmat ikäryhmät.

Tällä hetkellä useimmat kaupallisesti saatavat liikemittarit on kehitetty nuorille aikuisille sopiviksi. Nuorten

ihmisten tulosten perusteella määritetty reipas liikunta saattaa olla mahdotonta iäkkäämmille ihmisille. Usein virheellisesti päätellään, että iän myötä reipas liikunta vähenee. Kun liikumisen määrä suhteutetaan suorituskyykyyn, iäkkäät ihmiset liikkuvat yhtä paljon ja yhtä intensiivisesti kuin nuoremmat. Puettavilla liike- ja sykemittareilla mitatun aineiston avulla AGNES-tutkimus pystyy tuottamaan uudenlaista tietoa

ikäntyvien ihmisten liikkumisesta. Olemme jo aloittaneet uusien liikumisen kuvaajien kehittämisen. Esimerkiksi olemme kehittäneet tavan analysoida jalkeilla olon aikaa ja sitä kuinka katkonaista liikkuminen on. Lisäksi pystymme suhteuttamaan mitatun liikkumisen määrää kunkin henkilökohtaiseen suorituskyykyyn. Tämä on uutta ja tutkimustyö on vielä kesken.

Fyysinen aktiivisuus

FYYSISELLÄ AKTIIVISUUDELLA eli päivittäisellä liikkumisella ja liikunnalla on suuri merkitys ikääntyessä. Sen avulla voidaan hidastaa lihasten, sydämen, verenkierto- ja hengityselimistön sekä aineenvaihdunnan heikkenemistä. Fyysinen aktiivisuus vähentää myös useiden vakavien sairauksien riskiä, toimintakyvyttömyyttä sekä masennusoireita.

AGNES-tutkimuksessa mitattiin päivittäistä fyysistä aktiivisuutta noin viikon ajan liikemittarilla. Pie-nellä reiteen kiinnitetyllä mittarilla mitattiin päivittäistä liikkumista sekä paikallaanoloa. Mittarin keräämän tiedon avulla arvioitiin, kuinka monta minuuttia tutkimukseen osallistuneet keskimäärin liikkuvat päivittäin ja kuinka kauan he olivat paikallaan tai nukkumassa. Liikkumisen jaoteltiin kevyeen sekä reip-

paaseen ja raskaaseen liikkumiseen. Lihasvoimaharjoittelun määrää ei voitu liikemittauksen perusteella laskea, koska liikemittarilla arvioidaan koko kehon liikettä eikä yksittäisten lihasten työtä.

Kuviossa 6 näkyy naisten ja miesten paikallaanolo, kevyt liikkuminen sekä reipas ja raskas liikkuminen vuorokaudessa.

D-vitamiini

D-VITAMIININ riittävä saanti on tärkeää muun muassa luuston hyvinvoinnille ja vastustuskyvyille. Sitä muodostuu auringonvalon vaikutuksesta iholla varsinkin kesäkuukausina. Lisäksi D-vitamiinia saa ravinnosta erityisesti kalasta, vitaminoiduista maitotuotteista ja rasvaveiviteistä, kananmunista ja sienistä. Yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää ympäri vuoden, ja suositus on 20 µg per päivä.

AGNES-tutkimuksessa D-vitamiinipitoisuus määritettiin verinäytteestä liikunta- ja terveyslaboratoriolla. Tutkimukseen osallistuneiden D-vitamiinitaso oli keskimäärin suositellulla tasolla eli 84 nmol/l. Naisten D-vitamiinitaso oli kaikissa ikäryhmissä hieman miesten tasoa korkeampi, erityisesti 80- ja 85-vuotiaiden ikäryhmissä. Yhdellä kymmenestä (1/10) AGNES-tutkimukseen osallistuneista D-vitamiini-

nitaso oli alle puuterajan, joka on 50 nmol/l.

Suomessa D-vitamiinin riittävä saanti tulee turvata pimeän talven takia, sillä suurelle osalle väestöä pimeys aiheuttaa D-vitamiinin puutoksen. Nykytiedon mukaan olisi hyvä pyrkiä verestä mitatun D-vitamiinipitoisuuden tasoon yli 75 nmol/l. Tämä on tavoitearvo parhaan mahdollisen terveyden kannalta.



Ovatko iäkkäät ihmiset nuortuneet?

Toimintakyvyn vertailua ikivihreät-tutkimukseen

AGNES-TUTKIMUS tarjosi harvinaisen mahdollisuuden verrata nykypäivän ikääntyvien toimintakykyä aiempiin sukupolviin. Noin 30 vuotta sitten vuosina 1989–1990 saman ikäiset jyvaskyläläiset osallistuivat Ikivihreät-tutkimukseen. Ikivihreät ja AGNES-tutkimusten tulokset ovat vertailukelpoisia, sillä ne tehtiin samoilla laitteilla ja menetelmillä. Tutkimuksissa osallistujien toimintakykyä mitattiin liikunta- ja terveyslaboratoriolla muun muassa kävelynopeuden ja käden puristusvoiman

avulla. Kävelytestissä käveltiin kymmenen metrin matka käytävällä niin nopeasti kuin mahdollista. Kävelynopeus kuvaa hyvin iäkkään ihmisen kuntoa. Käden puristusvoima kuvaa koko kehon lihasvoimaa ja kertoo ihmisen ruumiillisesta toimintakyvystä. Väestötasolla käden puristusvoimaa ennustaa terveyden muutoksia. Puristusvoima heikkenee iän myötä. Käden puristusvoimaa pidetään fyysisen iän kuvaajana. Hyvän puristusvoiman voi sanoa kertovan ihmisen elinvoimasta.

Vertailun tulokset ovat positiiviset nykypäivän ikääntyneille. **Taulukossa 1** näkyy, kuinka paljon parempia tuloksia AGNES-tutkimuksen osallistujat saivat verrattuna vuosina 1989–1990 toteutetun Ikivihreät-tutkimuksen osallistujiin. AGNES-tutkimukseen osallistui myös 85-vuotiaita henkilöitä. Heille ei ole Ikivihreät-aineistossa ikäistään vertailuryhmää. Voi kuitenkin sanoa, että nykyiset 85-vuotiaat saavat samanlaisia tuloksia kuin 75-vuotiaat saivat noin 30 vuotta sitten.

	75 v. miehet	75 v. naiset	80 v. miehet	80 v. naiset
Kävelynopeus (m/s)	+ 11 %	+ 12 %	+ 20 %	+ 33 %
Käden puristusvoima (N)	+ 9 %	+ 5 %	+ 18 %	+ 25 %

Taulukko 1. AGNES-tutkimuksen osallistujien toimintakyky verrattuna saman ikäisiin jyvaskyläläisiin 30 vuotta aiemmin. Etumerkki + tarkoittaa parempaa tulosta

Lisäksi mitattiin muun muassa reaktio- ja liikenopeutta. Reaktio- ja liikeaikatestissä oli tarkoitus liikkua sormella mahdollisimman nopeasti valon syttyessä valon vieressä olevalle nappulalle. Yksinkertaisessa testissä valo oli aina sama, kun taas monivalintatestissä syttyi joka kerta eri valo. Esimerkiksi kaatumista

voidaan ehkäistä riittävän nopealla reaktio- ja liikeajalla.

Taulukossa 2 näkyy vastaava tulosten vertailu reaktio- ja liikeajan osalta. Nykypäivän iäkkäät saivat paremmat tulokset myös reaktio- ja liikeaikaa kuvaavissa mittauksissa. He olivat testeissä huomattavasti

nopeampia kuin ikätoverinsa 30 vuotta sitten. Myöskään näissä testeissä ei 85-vuotiaille ole oman ikäistä vertailukohtaa. Tässäkin asiassa voi todeta, että nykyiset 85-vuotiaat saavat suunnilleen samanlaisia tuloksia kuin 75-vuotiaat saivat noin 30 vuotta sitten.

	75 v. miehet	75 v. naiset	80 v. miehet	80 v. naiset
Yksinkertainen reaktio- ja liikeaika (ms)	- 6 %	- 11 %	- 7 %	- 15 %
Monivalinta reaktio- ja liikeaika (ms)	- 13 %	- 9 %	- 6 %	- 13 %

Taulukko 2. AGNES-tutkimuksen osallistujien reaktio- ja liikeajat verrattuna saman ikäisiin jyvaskyläläisiin 30 vuotta aiemmin. Etumerkki - tarkoittaa parempaa eli nopeampaa tulosta.



LOPUKSI

TÄSSÄ ON ESITETTY AGNES-TUTKIMUKSEN MUUTAMIA TULOKSIA.

Aineiston kerääminen kesti melkein kaksi vuotta. Olemme aloittaneet aineiston analysoinnin, mutta työ jatkuu vielä kauan. Uusia tutkimustuloksia on luvassa. Julkaisemme niitä kansain-välisissä tiedelehdissä ja teemme julkaisuista lehdistötiedotteita. Tutkimuksesta valmistuu useita väitöskirjoja.

Kun tutkimustulokset tulevat myös päättäjien ja ikääntyvien ihmisten parissa työskentelevien henkilöiden tietoon, toimintatavat muuttuvat. Tämän tutkimus muuttaa käsitystämme siitä, millainen on vanhuus nyt verrattuna siihen, millainen se oli ennen.

” On hienoa, että tehdään tutkimusta vanhusten olotiloista.”

” Tämä oli kiinnostavaa, hyödyllistä eikä ollut jännittävää”

**Tämä hanke on saanut rahoitusta Euroopan tutkimusneuvostolta (ERC)
Euroopan unionin tutkimuksen ja innovoinnin puiteohjelmasta
Horisontti 2020 (avustussopimus nro 693045).
Lisäksi hanketta on rahoittanut Suomen Akatemia.**



European Research Council
Established by the European Commission



SUOMEN AKATEMIA