

Sari Stenholm

Koettu terveys, liikunta-aktiivisuus ja uni paranevat eläkkeelle siirtymisen jälkeen

Eläköityminen mahdollisuutena

Valtaosa suurten ikäluokkien edustajista on siirtymässä tai on jo siirtynyt eläkkeelle. Viime vuonna työeläkkeelle siirtyneiden määrä oli ennätysuuri, 76 000 henkilöä, joista kolme neljäsosaa jäi vanhuuseläkkeelle. Eläkkeelle siirtyminen on merkittävä elämänvaihe, johon liittyy muutoksia monilla elämän osa-alueilla, kuten vapaa-ajan lisääntyminen, päivittäisten rutiinien uudelleen rakentuminen, sosiaalisten suhteiden ja verkostojen muokkautuminen sekä tulojen vähentyminen. Myös työhön liittyvät fyysiset ja psyykkiset kuormitustekijät poistuvat. Osa muutoksista on myönteisiä ja odotettuja mutta osa ei, ja eläkkeelle siirtyminen voi sisältää myös yllätyksiä. Monet edellä mainitut muutokset voivat suoraan tai välillisesti vaikuttaa eläköityvien elintapoihin ja terveyteen. Muutokset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja riippuvat paljon siitä, minkälaisesta työstä henkilö eläköityy, milloin ja miten hän eläköityy tai miten uuteen arkeen sopeutuminen sujuu työuran jälkeen.

Merkittävä välitön hyöty eläköitymisestä on vapaa-ajan lisääntyminen ja mahdollisuus vaikuttaa omaan päivärytmiin. Tuoreet tutkimushavaintomme kuntatyöntekijöillä osoittavat, että vanhuuseläkkeelle siirtyminen on yhteydessä lisääntyneeseen vapaa-ajan liikuntaan sekä pidentyneeseen yöuneen ja univaikeuksien vähentymiseen (1–3). Liikunnan lisääntyminen oli yleisempää ylemmässä ammattiasemassa olleilla, kun taas univaikeudet vähenevät eniten heillä, jotka kokivat työnsä psyykkisesti kuormittavaksi ennen eläköitymistään. Sekä

riittävä liikunta että uni ovat yhteydessä parempaan terveyteen ja pienentävät riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteihin, jonka vuoksi liikunnassa ja unessa tapahtuvat myönteiset muutokset eläkkeelle siirryttäessä voivat edistää terveyttä myös eläkevuosina. Tämä korostuu erityisesti, jos elintapamuutokset ovat pysyviä.

Elintapojen lisäksi tutkimusnäyttöä on myös terveydessä tapahtuvista muutoksista. Ranskalaisen 18-vuotisen seurantatutkimuksen pohjalta tehdyissä havainnoissa ilmeni, että vaikka kroonisten sairauksien esiintyvyydessä ei tapahdu muutoksia eläkkeelle siirryttäessä,

ihmisten oma arvio omasta terveydentilastaan paranee eläkkeelle siirtymisen jälkeen (4,5). Tämä korostui erityisesti henkilöillä, joilla työ oli ollut kuormittavaa ja työn hallintamahdollisuudet pieniä. Samoin on havaittu

masennuslääkkeiden käytön vähentymistä (6) sekä päänsäryn vähenemistä erityisesti henkilöillä, jotka kokivat paljon työstressiä tai joilla oli niin sanottu A-tyyppin persoonallisuus (7). Stressistä kärsiville henkilöille eläköityminen saattaa antaa mahdollisuuden elimistön palautumiseen, jolloin esimerkiksi kivut vähenevät ja mieliala paranee.

Eläköityminen voi vaikuttaa terveyteen myös kielteisesti esimerkiksi eläköitymiseen ja taloudelliseen toimeentuloon liittyvän lisääntyneen stressin vuoksi. Työnteko on monelle tärkeä elämänsisältö ja itsetunnon määrite, ja työpaikalla on pitkäaikaisia sosiaalisia suhteita, joihin eläköityminen tavalla tai toisella vaikut-

Positiiviset muutokset eläköityessä voivat merkittävästi vaikuttaa tulevien vuosien määrään ja laatuun

taa. Nämä muutokset voivat myös epäsuorasti johtaa elintapojen heikentymiseen (esimerkiksi yksilön passivoituminen, eristäytyminen) ja terveyden heikentymiseen. Viime vuonna julkaistussa tutkimuksessamme selvitimme alkoholin riskikäytössä tapahtuvia muutoksia ja havaitsimme, että valtaosalla muutosta ei tapahdu, mutta noin joka kymmenes lisäsi runsasta alkoholinkäyttöä eläkkeelle siirtymisen jälkeen (8). Riskikäytön lisääntyminen oli yleisempää tupakkoijilla, miehillä ja niillä, jotka raportoivat masennusta. Suurentuneessa riskissä olevien henkilöiden tunnistaminen työuran viimeisinä vuosina olisi tärkeää, jotta heitä voitaisiin tukea ja valmistaa eläköitymisen tuomiin muutoksiin sekä ehkäistä haitallisia elämäntapamuutoksia.

Suomessa eläkevalmennusta on vielä melko vähän verrattuna esimerkiksi Yhdysvaltoihin, jossa toki painottuu taloudellisten asioiden suunnittelu. Viime aikoina tähän tärkeään asiaan on onneksi havahduttu, ja esimerkiksi SPR ja Ikäinstituutti tarjoavat valmennusta sekä mielen että kehon hyvinvointiin eläkkeelle siirtyneille. Laajemmin tarkasteltuna työterveyshuolto ja työnantajat voisivat myös kehittää toimintatapoja, joilla työntekijöitä voidaan valmistaa eläköitymiseen ja sen tuomiin muutoksiin. Aiemmin työntekijä palkittiin eläke-

juhlassa kultakellolla, mutta voisiko nykypäivän kiitos työvuosista olla aktiivisuusranneke tai työnantajan kustantama terveystarkastus? Myös terveydenhuollossa olisi hyvä huomioida tarkemmin tämä tärkeä siirtymävaihe ja motivoita tuoreita eläkeläisiä ottamaan isompi vastuu omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Kunnatkin voisivat entistä paremmin huolehtia eläkeläisistään ja esimerkiksi lähettää heille infopakettien liikunta- ja kulttuuripalveluista, kannustaa osallistumaan alennetuilla maksuilla ja opastaa mukaan paikallisten järjestöjen toimintaan. Tällaiset pienet mutta oikein ajoitetut investoinnit voisivat tukea kuntalaisten terveyttä ja toimintakykyä nyt – mutta erityisesti tulevana vuosina.

Suomessa 65-vuotiaan odotettavissa oleva elinaika on lähes 20 vuotta, miehillä hieman vähemmän kuin naisilla, ja yhä useampi elää vielä yli 30 vuotta. Tämän vuoksi ei ole yhdentekevää yksilölle eikä yhteiskunnalle, missä kunnossa työelämän jälkeiset elinvuodet vieteään. Eläkkeelle siirtyminen tarjoaa mahdollisuuden omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen, ja pienilläkin muutoksilla voi merkittävästi vaikuttaa tulevien vuosien määrään ja laatuun. Hyödynnetään tämä mahdollisuus! ■

KIRJALLISUUTTA

1. Stenholm S, Pulakka A, Kawachi I, ym. Changes in physical activity during transition to retirement: a cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2016;13:51.
2. Myllyntausta S, Salo P, Kronholm E, ym. Changes in sleep difficulties during the transition to statutory retirement. *Sleep* 2018;41. DOI: 10.1093/sleep/zsx182.
3. Myllyntausta S, Salo P, Kronholm E, ym. Changes in sleep duration during transition to statutory retirement: a longitudinal cohort study. *Sleep* 2017;40. DOI: 10.1093/sleep/zsx087.
4. Westerlund H, Kivimäki M, Singh-Manoux A, ym. Self-rated health before and after retirement in France (GAZEL): a cohort study. *Lancet* 2009;374:1889–96.
5. Westerlund H, Vahtera J, Ferrie JE, ym. Effect of retirement on major chronic conditions and fatigue: French GAZEL occupational cohort study. *BMJ* 2010; 341:c6149.
6. Oksanen T, Vahtera J, Westerlund H, ym. Is retirement beneficial for mental health?: antidepressant use before and after retirement. *Epidemiology* 2011;22:553–9.
7. Sjösten N, Nabi H, Westerlund H, ym. Influence of retirement and work stress on headache prevalence: a longitudinal modelling study from the GAZEL Cohort Study. *Cephalalgia* 2011;31:696–705.
8. Halonen JJ, Stenholm S, Pulakka A, ym. Trajectories of risky drinking around the time of statutory retirement: a longitudinal latent class analysis. *Addiction* 2017;112:1163–70.



SARI STENHOLM, TtT, dosentti, akatemiaturkija
Turun yliopisto, Kansanterveystiede

SIDONNAISUUDET
Kirjoittajalla ei ole sidonnaisuuksia