

Ikääntyneen elämänlaatu ja näkeminen

[Aho Elisa](#), [Holmi Raija](#), [Lappalainen Marja](#), [Lepistö Kaisa](#), [Kempainen Leila](#), [Jussila Aino-Liisa](#)

1.12.2014 ::

Metatiedot

Nimeke: Ikääntyneen elämänlaatu ja näkeminen

Tekijä: Aho Elisa; Holmi Raija; Lappalainen Marja; Lepistö Kaisa; Kempainen Leila; Jussila Aino-Liisa

Aihe, asiasanat: eläkeläiset, elämänlaatu, hyvinvointi, ikänäkö, ikääntyneet, näkö, oppaat, optikot, silmätaudit, valaistus, vanhukset

Aihe, luokitus: 59.59

Tiivistelmä: Oulun ammattikorkeakoulun Eheä Elämän Ehto -hankkeessa tuotettiin Tunnista ajoissa -opas yleisimmistä ikääntyneen silmäsairauksista. Oppaan kehittämisprojektissa tarkasteltiin näkemistä ja sen yhteyttä ikääntyneen elämänlaatuun. Näön heikentyminen vaikeuttaa ikääntyneen suoriutumista arjessa. Ikääntyneillä näköongelmat ovat yleisiä ja useimmiten syynä on jokin silmäsairaus.

Tässä kehittämisprojektissa tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas yleisimmistä ikääntyneen silmäsairauksista hoitohenkilökunnan työn tueksi. Oppaan tarkoituksena on auttaa hoitohenkilökuntaa silmäsairauksien oireiden tunnistamisessa siten, että ikääntyneiden elämänlaatu paranee. Kun silmäsairauksien oireisiin osataan kiinnittää ajoissa huomiota, hoitoon hakeutuminen ei pitkity. Optometristin tekemässä perusteellisessa näöntutkimuksessa voidaan havainnoida silmissä ja näkemisessä tapahtuvia normaalista poikkeavia muutoksia ja ohjata asiakas tarvittaessa silmälääkärille. Oppaan laatu testattiin Metsolaketien Metsolan Kartanossa. Palautteen mukaan opas koettiin hyödylliseksi ja tarpeelliseksi ikääntyneiden parissa työskenneltäessä.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2014-12-01

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2014112146487>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

Näin viittaat tähän julkaisuun

Aho, E., Holmi, R., Lappalainen, M., Lepistö, K., Kemppainen, L. & Jussila, A. 2014. Ikääntyneen elämänlaatu ja näkeminen. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 20. Hakupäivä 1.12.2014. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2014112146487> (<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2014112146487>).

Elämänlaatu ja omatoimisuus ovat selkeässä yhteydessä aisteihin, esimerkiksi näkemiseen ja kuuloon. Näköaisti on ikääntyneen toimintakyvyn kannalta keskeinen asia, ja sen heikentyminen tai puuttuminen vaikuttaa merkittävästi jokapäiväisestä elämästä suoriutumiseen ja elämänlaatuun. Näön heikkeneminen voi aiheuttaa yhtä paljon psykososiaalisia vaikeuksia kuin sokeus.



Kuvaaja: Elisa Aho

WHO eli Maailman terveysjärjestö määrittelee elämänlaadun yksilön käsityksenä hänen elämästään ympäröivässä kulttuurissa suhteessa hänen arvoihinsa, tavoitteisiinsa ja odotuksiinsa [\[1\]](#) (#cite-text-0-0). Elämänlaatu-käsite kattaa otteita fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, yhteisöllisyydestä sekä psykologisesta ja emotionaalisesta hyvinvoinnista [\[2\]](#) (#cite-text-0-1).

Ikääntyneillä näköongelmat ovat tavallisia. Usein näköongelmat liittyvät normaaliin ikääntymiseen, mutta merkittävän näköongelman yleisin syy on jokin silmänsairaus. Myös sopimattomat silmälasit voivat olla syynä näköongelmiin, ja tämä on helposti ehkäistävissä näöntarkkuuden seulomisilla ja silmälasien uusimisella. [\[3\]](#) (#cite-text-0-2)

Näön heikentyminen vaikuttaa toimintakykyyn. Vaikeudet näkemisessä altistavat mielialaongelmille, alakuloisuudelle ja toivottomuuden tunteille heikentäen elämänlaatua. Aistivamma ja erityisesti näkövamma aiheuttaa tasapaino-ongelmia ja lisää tapaturmariskiä. Lisäksi näköongelmat lisäävät palveluntarvetta ja aiheuttavat kustannuksia. [\[4\]](#) (#cite-text-0-3)

län tuomat muutokset näkökykyyn

Silmän ikääntyminen alkaa jo verrattain nuorella iällä. Noin 20-vuotiaana silmän mykiö eli linssi alkaa hiljalleen menettää joustokykyään. Silmän linssin elastisuus vähenee ja näöntarkkuuden säätely eri etäisyyksille vaikeutuu. Elastisuuden väheneminen tulee esille lähinäön huonontumisena. [\[5\] \(#cite-text-0-4\)](#)

Varsinainen lähinäön huonontuminen havaitaan kuitenkin vasta neljäkymmenen ikävuoden jälkeen. Esimerkiksi välittömästi kauas katsomisen jälkeen katseen tarkentaminen lähelle on haasteellisempaa, koska tarkennus vaatii aiempaa pidemmän ajan. Tämä saattaa ilmetä silmien väsymisenä ja päänsärkynä, koska silmän ympärillä oleva sädelihas pyrkii kompensoimaan linssin joustavuuden vähenemistä. Lähelle katsominen saattaa olla hankalaa ilman silmälaseja ja katsottavaa kohdetta on vietävä kauemmaksi. Lähelle näkemisen vaikeus ilmenee erityisesti työpäivän loppupuolella tai hämärässä valaistuksessa. Noin 60 ikävuoden jälkeen lähinäkö ei enää merkittävästi muutu, koska linsseillä ei ole enää omaa joustokykyä. [\[5\] \(#cite-text-0-4\)](#)

Ikääntyessä tapahtuu muutoksia mykiössä ja verkkokalvossa, jotka vaikuttavat kontrastiherkyyteen ja näöntarkkuuteen. Tämän lisäksi näön käyttö voi vaikeutua. Ikääntyessä mykiö paksuntuu ja sen valontaitto-ominaisuudet voivat muuttua. Koska muutokset silmissä voivat tapahtua eri aikaan, oikean ja vasemman silmän kuvien värisävy saattaa olla eri. Tämä on kuitenkin harvoin häiritsevää. Mykiön paksuuntumisen lisäksi siihen saattaa kertyä mykiösamentumia, jotka ovat hyvin pieniä, eivätkä välttämättä kehity kaihiksi. [\[6\] \(#cite-text-0-6\)](#)

Verkkokalvolla olevien näkötietoja välittävien solujen määrä vähenee iän myötä. Samoin verkkokalvolla olevat hiussuonet sulkeutuvat hitaasti ihmisen ikääntyessä. Ikääntyessä saattaa tarkan näkemisen alueen rakenne muuttua, mikä aiheuttaa näöntarkkuudessa heikentymistä. Verkkokalvon muutokset ovat kuitenkin verrattain harvinaisia ja niiden vaikutus näöntarkkuuteen voidaan korjata lisäämällä lukulasien vahvuutta. Oikein suunnatulla ja riittävällä valaistuksella voidaan vaikuttaa mykiön ja verkkokalvon aiheuttamiin näönmuutoksiin sekä parantaa kontrastinäköä. Usein muutokset tarkoittavat sitä, että valaistusta on lisättävä. [\[6\] \(#cite-text-0-6\)](#)

Iän tuomat muutokset tuovat haastavuutta näön käytölle. Nykyaikana useimmat muutokset on hoidettavissa niin, että näön käyttö ei muutu olennaisesti. Kun tarvittavat näkemisen apuvälineet ja silmälasit ovat optimaaliset sekä silmien sairaudet on hoidettu asianmukaisesti, voi ikääntynyt tulla hyvinkin toimeen näkönsä kanssa säilyttäen hyvän elämänlaatunsa. Monille ikääntyneille lukeminen on mieluisaa ajanvietettä ja siksi lukunäkö on tärkeä. Lukemista ei kuitenkaan tarvitse jättää, vaikka näkö heikkenee, sillä näkö itsessään ei kulu. Koska ikääntyminen ei vaikuta ainoastaan näköön, vaan myös esimerkiksi verenkiertoon, voi verenkiertohäiriö olennaisesti häiritä lukemista. Pään alueelle tulevat mahdolliset verenkiertohäiriöt pitkän istumisajanjakson jälkeen himmentävät tai voivat ajoittain poistaa kuvan. Tähän nopeana lääkkeenä toimii vähäinen liikkuminen tai pieni puuhastelu. [\[6\] \(#cite-text-0-6\)](#)

Näkemisen ongelmien tunnistaminen

Ikääntyneen näkökyvyn heikentyminen on vaikeaa huomata, joten se jää usein hoitamatta. Taulukkoa 1 apuna käyttäen voi havainnoida ikääntyneen käyttäytymistä ja näön käyttöä päivittäisissä toiminnoissa. Jos yksikin tunnusmerkki täyttyy, olisi asiakkaan näkökykyyn kiinnitettävä huomiota. Silmälääkärillä käynti on aiheellista, jos ikääntyneellä esiintyy vähintään viisi alla olevaa tunnusmerkkiä. [\[7\] \(#cite-text-0-9\)](#)

TAULUKKO 1. Näön heikentymisen tunnusmerkkejä (mukaillen [\[7\] \(#cite-text-0-9\)](#))

Päivittäinen toiminta

- muutoksia havaittavissa lukemisessa, television katselussa, kävelyssä tai harrastuksissa
- pään kääntämistä tai kallistamista katsottaessa tiettyyn kohteeseen
- vaikeuksia kasvojen tunnistamisessa
- vaikeuksia sijoittaa esineitä myös tutussa ympäristössä
- epävarmuutta esineiden tavoittelussa
- vaikeuksia värien tunnistamisessa ja väriyhdistelmien käyttämisessä esimerkiksi vaatetuksessa

Lukeminen ja kirjoittaminen

- ei kykene enää lukemaan lehtiä tai käyttämään internetiä
- luettavan materiaalin pitäminen lähellä kasvoja tai erikoisessa kulmassa
- kirjoittaminen epäselvää ja vaikeuksia kirjoittaa riville
- tarvitsee lukemiseen ja muihin toimintoihin enemmän valoa

Liikkuminen

- koskettelee seinää kävellessä
- törmää usein esineisiin
- vaikeuksia kävellä epätasaisella alustalla
- portaissa kulkeminen hidasta, vaikka muita fyysisiä rajoitteita ei ole

Syöminen ja juominen

- vaikeuksia saada ruokaa haarukkaan
- vaikeuksia leikata ruokaa tai saada se lautaselta suuhun
- läikyttää ruokaa lautaselta
- kaataa juomia mukin tai lasin ohi
- juomien kaatuminen tavoitellessa pöydältä muita tarvikkeita

Tulevaisuudessa ikääntyneiden osuus väestörakenteessa kasvaa, minkä vuoksi heidän hyvinvointiinsa on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Myös omatoimisuutta on pyrittävä tukemaan mahdollisimman pitkään [\[3\] \(#cite-text-0-2\)](#). Näöntarkastuksessa optikko voi havaita silmissä ja näkemisessä normaalista poikkeavia muutoksia ja ohjata asiakkaan tarvittaessa silmälääkärille [\[8\] \(#cite-text-0-12\)](#)

Näön heikkenemistä ja sen menettämistä voidaan ehkäistä, kun silmäsairaus todetaan ja hoidetaan ajoissa. Tätä tarkoitusta varten Oulun ammattikorkeakoulun [Eheä Elämän Ehtoo -hankkeessa](#) (<http://www.oamk.fi/hankkeet/eee/>) on laadittu [Tunnista ajoissa -opas](#) (http://www.oamk.fi/epooki/files/2914/1717/2981/tunnista_ajossa.pdf) yleisimmistä ikääntyneen silmäsairauksista. Oppaassa on esitetty ikääntyneen käyttäytymisessä ilmeneviä tunnusmerkkejä, jotka voivat viitata näkökyvyn heikentymiseen. Siellä on kuvattu ikääntymisen myötä muuttuvia näkemisen osa-alueita sekä tavallisimpia merkittävää näön huononemista aiheuttavia silmäsairauksia, kuten diabeettinen retinopatia, glaukooma, kaihi ja silmänpohjan ikärappeuma sekä niiden aiheuttamat muutokset näkökyvyssä [\[8\] \(#cite-text-0-12\)](#). Esimerkiksi glaukooman aiheuttaman vakavan näkökenttävaurion on koettu heikentävän elämänlaatua. Lievissäkin sairauksien muodoissa tieto sairaudesta koetaan ahdistavaksi. Asiallisen informaation antaminen

sairaudesta koetaan kuitenkin helpottavana. Sitoutuminen hoitoihin ja seurantoihin sekä hoidon aiheuttamat haitat saattavat heikentää elämänlaatua. [\[9\] \(#cite-text-0-14\)](#)



Lähteet

1. [^WHOQOL Group. 1997. Measuring quality of life. Hakupäivä 7.12.2013
\[http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf\]\(http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf\)](#)
2. [^Bowling, A. 2002. Research methods in health. Second edition. Buckingham: Open University Press.](#)
3. [^\[ab\]\(#\)Lupsakko, T. 2001. Toiminnallinen kuulo- ja / tai näköhaitta ikääntyneillä, sen vaikutus toimintakykyyn ja palvelutarpeeseen. Helsinki: Kuurojen palvelusäätiö.](#)
4. [^Lupsakko, T. 2004. Functional visual and hearing impairment in a population aged 75 years and older in the city of Kuopio in Finland. Associations with mood and activities of daily living. Kuopion yliopiston julkaisuja D, Lääketiede 342. Väitöskirja. Hakupäivä 7.12.2013
\[http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-27-0039-5...\]\(http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-27-0039-5...\)](#)
5. [^\[ab\]\(#\)Suomen optinen toimiala. Aikuisnäkö ja ikänäkö. Hakupäivä 16.1.2014.
<http://www.optometria.fi/nakotieto/ikaantyminen-ja-nakokkyky.html>](#)
6. [^\[abc\]\(#\)Hyvärinen, L. 2001. Silmien ja näön vanheneminen. Hakupäivä 16.1.2014.
<http://www.lea-test.fi/su/silmat/silmien.html>](#)
7. [^\[ab\]\(#\)Kavanaugh, K. M. & Tate, B. 1996. Recognizing and Helping Older Persons with Vision Impairments. Geriatric Nursing 17\(2\), 68–71. Hakupäivä 7.5.2014.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197457296801716>](#)
8. [^\[ab\]\(#\)Aho, E., Holmi, R., Lappalainen, M. & Lepistö, K. 2014. Tunnista ajoissa – opas yleisimmistä ikääntyneen silmäsairauksista. Eheä Elämän Ehto. Oulun ammattikorkeakoulu.](#)
9. [^Tuulonen, A., Forsman, E., Hagman, J., Harju, M., Kari, O., Komulainen, J., Lumme, P., Luodonpää, M., Määttä, M., Saarela, V. & Vaajanen, A. 2014. Glaukooman vaikutus elämänlaatuun. Hakupäivä 25.11.2014.
\[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=hoi37030\]\(http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=hoi37030\)](#)