

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoidajakoulutus

2022

Johanna Laaksonen, Anne-Mari Merinen & Julia Riski

# Opas ikäihmisen seksuaalisuuden tukemiseen hoitoympäristössä

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sairaanhoitajakoulutus

2022 | 38 sivua

Johanna Laaksonen, Anne-Mari Merinen ja Julia Riski

## Opas ikäihmisen seksuaalisuuden tukemiseen hoitoympäristössä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ikäihmisen seksuaalisuutta ja laatia opas henkilökunnalle seksuaalisuuden tukemiseen perustuen narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen n=25. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin ikäihmisten oikeus seksuaalisuuteen sekä yhtenäistää toimintatapoja hoitoympäristöissä ja edistää seksuaalisuuden puheeksi ottamista.

Toimeksiantajana toimi Paraisten kaupunki.

Huomioi seksuaalisuuteni- opas sisältää tietoa ikäihmisten seksuaalisuudesta, oikeuksista sekä neuvoja hoitohenkilökunnalle kohdata jokaisen seksuaalisuus arvokkaasti. Opas tukee keskustelun aloittamista seksuaalisuudesta, sitä voidaan käyttää yhdessä potilaan kanssa ja se on helppokäyttöinen pieni esite.

Seksuaalisuuden tukemisessa tärkeintä todettiin olevan yhteiset toimintatavat henkilökunnalla, mallien hyödyntäminen työssä sekä kokonaisvaltainen tietous seksuaalisuudesta ja sen moninaisuudesta.

Asiasanat:

ikäihminen, seksuaalisuus, hoitoympäristö, keskustelu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree program in nursing

2022| 38 pages

Johanna Laaksonen, Anne-Mari Merinen ja Julia Riski

## A guide to support the sexuality of elderly people in care environment

The purpose of this thesis is to chart sexuality of the elderly people and compose a guide to nursing staff, which is based on the narrative literature overview, n =25. The guide's purpose is to support the sexuality of elderly people. The goal of this thesis is to introduce the elderly people's right to sexuality, unify way of acting in care environments and show how to bring up sexuality with a patient. The contractor is the City of Parainen.

Notice my sexuality -guide contains information about the sexuality of the elderly people, sexuality rights, and advice to nursing staff, how to face the elderly people's sexuality with dignity. The guide supports the discussion about sexuality and can be used together with a patient.

When supporting sexuality, the most important is shared ways of acting among staff, use models that help when talking about sexuality and good overall knowledge about sexuality and its diversity. The guide, which is the result of this Thesis, is easy to use in counselling situations. Content of the guide is defined by the suggestive questions of this Thesis.

Keywords:

Elderly, sexuality, care environment, conversation

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>1 Opinnäytetyön keskeisten käsitteiden määrittelyä</b>	<b>7</b>
<b>2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset</b>	<b>9</b>
<b>3 Opinnäytetyön toteutusmenetelmä</b>	<b>10</b>
3.1 Kirjallisuuskatsaus	10
3.2 Aineiston keruu ja analyysi	10
<b>4 Tulokset</b>	<b>15</b>
4.1 Ikäihmisen seksuaalisuus	15
4.2 Ikäihmisen seksuaalisuus hoitoympäristössä	18
4.3 Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen hoitotyössä	20
4.4 Kehitetty opas ikäihmisten seksuaalisuuden tukemiseen	23
<b>6 Eettisyys ja luotettavuus</b>	<b>26</b>
4.5 Työn eettisyys	26
4.6 Työn luotettavuus	26
<b>5 Pohdinta</b>	<b>29</b>
<b>Lähteet</b>	<b>32</b>
<b>Sisältö</b>	

## **Kuvat**

Kuva 1. Huomioi seksuaalisuuteni -opas, sivu 1

Kuva 2. Huomioi seksuaalisuuteni -opas, sivu 2

## Liitteet

Liite 1. Huomioi seksuaalisuuteni -opas.**Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

## Kuviot

Kuvio 1 PLISSIT- malli 21

## Taulukot

Taulukko 1. Opinnäytetyön julkaisujen systemaattinen haku 11  
Taulukko 2. Opinnäytetyön julkaisujen manuaalinen haku 12  
Taulukko 3. Opinnäytetyöhön valitut julkaisut 13  
Taulukko 3. Hyvä malli. Mukailten VSSH:n hyvä malli- ohjetta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 83–85) 22

# 1 Johdanto

Suomen ikärakenne on muuttunut viimevuosina nopealla vauhdilla. Suomessa oli 2019 vuonna yli 1,2 miljoonaa 65-vuotiasta. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportin mukaan vuonna 2021 oli sosiaalihuollon ympärivuorokautisen palvelun piirissä 108 000 henkilöä. Lisäksi 75- vuotta täyttäneistä ihmisistä 8 % kuului ikäihmisille suunnattujen palveluiden piiriin. (Tilastoraportti 2022.)

Aikaa, jolloin ihminen jää työelämästä pois, voidaan kutsua kolmanneksi iäksi. Nykypäivänä tähän ikään siirtyvät länsimaiset ihmiset ovat ensimmäisiä, jotka ovat voineet elää jo nuoruutta seksuaalisesti vapautuneemmassa ilmapiirissä. (Rautiainen 2006, 226.) Seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmistä koko elämän ajan. Seksuaalisuuteen kuuluu biologian lisäksi seksuaalinen suuntautuminen ja sosiaalinen sukupuolirooli sekä -identiteetti. Se, miten ihminen kokee oman seksuaalisuutensa on hyvin yksilöllistä ja se voi näkyä arvoissa, asenteissa, uskomuksissa ja suhteessa toisiin sekä itseen (Väestöliitto n.d.).

Suomessa jokaisella on oikeus omaan seksuaalisuuteen ja saada laadukasta seksuaalikasvatusta, jonka tavoitteena on tiedon sekä yksilöllisen tasa-arvon lisääminen. Seksuaalikasvatukseen liittyy usein uskomuksia sekä tabuja, jonka vuoksi tiedon tulee olla ikäryhmälle soveltuvaa sekä tutkimukseen perustuvaa. (Väestöliitto n.d.) Ihmisten eliniänodote on nousussa, jolloin myös erilaiset krooniset sairaudet vanhetessa yleistyvät. Tällöin laadukas seksuaaliohjaus on tarpeen myös ikääntyville. (Effat ym. 2016).

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa ikäihmisen seksuaalisuutta ja laatia narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen perustuen ikäihmisten seksuaalisuutta tukeva opas. Toimeksiantajana toimii Paraisten kaupunki, jonka geriatriselle osastolle opas toteutetaan. Tavoite on tuoda esiin ikäihmisten oikeus seksuaalisuuteen, yhtenäistää hoitajien toimintatapoja sekä tukea heidän työtään antamalla työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamista varten.

# 1 Opinnäytetyön keskeisten käsitteiden määrittelyä

Tässä opinnäytetyössä ikäihmisellä tarkoitetaan yli 65-vuotiasta ihmistä, sillä Suomen lainsäädännön mukaan yli 65-vuotias on oikeutettu vanhuseläkkeeseen. Kuitenkin iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan laissa sellaista henkilöä, jonka terveys tai toimintakyky on huomattavasti alentunut erilaisten sairauksien tai korkeaan ikään liittyvien muutosten vuoksi. (Terveyskylä 2021.) Rajan veto on kuitenkin erittäin haastavaa, sillä nykyisen terveydenhuollon ansiosta yhä useampi eläkeläinen on erittäin hyvässä kunnossa, ja ihmisten keskimääräinen elinikä on jo useamman vuoden ollut nousussa. Tämä opinnäytetyö keskittyy yli 65-vuotiaisiin. Nämä nyt ikääntyvät sodan jälkeiset ikäluokat ovat ensimmäisiä, jotka ovat eläneet aiempaa vapaammissa ilmapiirissä seksuaalisuuden ehkäisyn suhteen. (Rautiainen 2006, 226.)

Seksuaalisuudella tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan ihmisen perusoikeutta, ja siihen liittyviä käsitteitä, kuten biologinen sukupuoli, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen sekä seksuaalinen kanssakäyminen. Ikäihmisellä, joka on ympärivuorokautisen hoidon piirissä, on oikeus toteuttaa seksuaalisuuttaan ja hoitohenkilökunnan on osattava suhtautua tähän ammatillisesti. Lisäksi esimerkiksi muistisairauksiin saattaa liittyä seksuaalisuuteen liittyviä käytösoireita. (Chilton ym. 2022.) Puolison muistisairaus vaikuttaa myös vahvasti parisuhteen dynamiikkaan (Santos Sales & De oliva Menezes 2017). Hoitohenkilökunnalla on oikeus tietää ja tuntea tavat, miten suhtautua ikäihmisen seksuaalisuuteen ja ottaa asioita puheeksi. Hoitajan kuuluu tuntea seksuaalisuuden vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Robinson & Molzahn 2007.)

Seksuaaliterveyden edistämisessä tulisi huomioida kumppanin puute, yksinäisyys sekä toiminnallisten häiriöiden vaikutukset suhtautumalla kannustavasti ja myönteisesti ihmisten välisiin lämpimiin suhteisiin. Yhteiskunnassa asenteet iäkkäiden seksuaalisuuteen ovat muuttuneet vuosien varrella, mutta edelleen tarvitaan ohjeistuksia muuttuviin käytäntöihin. (Klemetti & Raussi- Lehto 2014, 62.) Vanhuspalvelulakia (Vanhuspalvelulaki

28.12.2012/980) tarkastellessa korostuu kuntien tarve huomioida ikääntyneen terveys, hyvinvointi, toimintakyky ja itsenäisen toiminnan suoriutuminen, joissa tulee huomioida laadukkaan palvelun tuottaminen, yksilöllisyys sekä päätökseen osallistumisen mahdollisuus, unohtamatta yksinäisyyden ja sosiaalisten suhteiden puuttumista.

Seksuaalisuuden moninaisuus näkyy myös ikäihmisten keskuudessa. Yhdenvertaisuuslaki (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014) määrittää, kuinka sukupuoli-identiteetti tai seksuaalinen suuntautuminen ei saa aiheuttaa syrjintää. Riska (n.d.) kertoo koosteessaan, kuinka Suomessa käytetään yleisterminä sanaa sukupuolivähemmistö, jolla korostetaan seksuaalisen suuntautumisen poikkeavuutta verraten heteroseksuaalisuuteen. Hän korostaa, kuinka olisi suositeltavampaa käyttää termiä sukupuolen moninaisuus, joka kertoo, kuinka ihmisellä on monia tapoja ilmaista sekä kokea omaa sukupuoltaan.

Yhdenvertainen vanhuus projektin myötä nostettiin esiin seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden näkökulma ja kuinka se tulee huomioida myös iäkkäiden henkilöiden kanssa työskennellessä. Tämän tiimoilta Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (SETA) on tehnyt haastatteluvideon vuonna 2014, joka avaa millaisia pelkoja sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ikäihmiset kokevat. Mitä he toivoisivat siinä vaiheessa, kun hoitolaitokset kutsuvat heitä asumaan. Suurta pelkoa aiheuttaa esimerkiksi, ettei heidän elämänkumppaniaan tunnusteta tai tunnusteta kumppaniksi. Nämä ihmiset ovat eläneet nuoruutensa ajassa, jolloin sukupuoli- ja seksuaalisuusvähemmistöön kuuluminen oli rikos. (Seta 2014.)



## **2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset**

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa ikäihmisen seksuaalisuutta ja laatia narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen perustuen opas henkilökunnalle.

Tavoitteena on tuoda esiin ikäihmisten oikeus seksuaalisuuteen sekä yhtenäistää toimintatapoja hoitoympäristössä ja edistää seksuaalisuuden puheeksi ottamista. Opinnäytetyötä ohjaavat seuraavat kysymykset:

1. Mitä ikäihmisen seksuaalisuus on?
2. Miten huomioidaan ikäihmisten seksuaalisuus hoitoympäristössä?
3. Miten ikäihmisen seksuaalisuus tulisi ottaa puheeksi?
4. Minkälainen opas puheeksi ottamisesta ikäihmisten seksuaalisuudesta hoitoympäristössä tässä opinnäytetyössä saadaan laadittua?

## 3 Opinnäytetyön toteutusmenetelmä

### 3.1 Kirjallisuuskatsaus

Työ tehdään narratiivisena kirjallisuuskatsauksena perehtyen laajasti aiheeseen ja tehden olemassa olevista tiedoista ja tutkimuksista yhteenvetoja. Lähteet valitaan systemaattisesti ja niitä tarkastellaan kriittisesti. Tieteen metodeille asetettuja vaatimuksia ovat objektiivisuus, julkisuus, kriittisyys ja itse korjaavuus (Salminen 2011, 6). Työtä tehdään näiden tieteen metodien mukaisesti. Hakulähteitä varten on tärkeää valita oikeat hakusanat (Niela-Vilen & Hamari 2016, 25). Tässä työssä hakusanojen määrää on rajattu työn luonteen ja tarpeiden mukaan. Lähteiden arvioinnissa on olennaista havaita alkuperäisten tutkimusten tieto sekä mikä on tärkeintä omien ohjaavien kysymysten kannalta (Holopainen ym. 2008, 78). Lähteitä valitaan ja arvioidaan tähän työhön edellä mainittujen ohjeistusten pohjalta. Lopullisessa kirjallisuuskatsauksessa raportoinnin tulee sisältää taustat, tiivistelmät, tutkimuksen kysymykset, menetelmät, hakuprosessin, tiedot käytetyistä ja poissuljetuista tutkimuksista, pohdinnan heikkouksista, johtopäätöksistä sekä lähdeluettelosta. Lopullinen kirjallisuuskatsaus sisältää vastaukset tutkimuskysymyksiin, kirjallisuuskatsauksen menetelmät, hakuprosessin sekä tiedot käytetyistä ja poissuljetuista hakutuloksista, pohdinnan, johtopäätöksen sekä lähdeluettelon.

### 3.2 Aineiston keruu ja analyysi

Tähän opinnäytetyöhön valittavat julkaisut ovat aiemmin julkaistua kirjallisuutta, joka on merkittävää opinnäytetyön aiheen kannalta. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa materiaalin hakua ei rajaa erilaiset metodiset säännöt (Salakari 2020). Aineistoa tähän työhön lähdettiin hakemaan sähköisistä tietokannoista, sekä alan kirjoista. Hakuja lähdettiin tekemään suomalaisista sekä kansainvälisistä tietokannoista käyttämällä erilaisia hakusanayhdistelmiä. Seuraavassa taulukossa käy ilmi aineistonkeruuprosessi. \*- Merkinnällä kuvataan, että vain 50 ensimmäistä tulosta tarkasteltiin.

Taulukko 1. Opinnäytetyön julkaisujen systemaattinen haku

Hakusanat	Tulosten määrä	Selatut artikkelit	Käyttöön otetut	Tietokanta	Muuta
<b>Elderly and sexuality</b>	375	50*	1	CINAHL	Vain englanninkieliset
<b>Ikäihminen, seksuaalisuus</b>	576	50*	2	Duodecim	
<b>elderly or aged and sexuality and nursing</b>	572	50	1	CINAHL	Vain englanninkieliset
<b>Ikäihmi*, seksuaal*</b>	22	22	2	Medic	
<b>Ikäihmi*, seksuaal*</b>	3	3	0	Arto	
<b>Ikäihmi*, seksuaal*</b>	42	42	2	Duodecim	Vain lehtiartikkelit
<b>sexuality, elderly</b>	256	50*	2	Pubmed	
<b>elderly and sexuality and alzheimers</b>	5	5	1	CINAHL	
<b>puheeksi* and seksuaal*</b>	10200	50*	2	Google Scholar	

Systemaattisen hakusana haun lisäksi lähteitä haettiin manuaalisesti. Manuaalisesti haetut lähteet ovat julkaisuja, jotka tulivat ilmi internethauissa, kirjoissa sekä muissa yhteyksissä vastaan tulleina artikkeleina. Myös näitä lähteitä käytettäessä huomioitiin niiden sopivuus työhön, sekä kyseisten lähteiden luotettavuus. Tietokantojen lisäksi käytettiin kirjoja. Vuosirajausta

kirjojen suhteen ei tehty, koska aiheesta on hyvin vähän kirjallisuutta, kirjat asettuivat vuosille 2010–2020. Jokaisen lähteen kohdalla arvioitiin tilanne- ja asiakohtaisesti, ettei sisältö ole vanhentunutta. Seuraavassa taulukossa käy ilmi manuaaliset hakutulokset.

Taulukko 2. Opinnäytetyön julkaisujen manuaalinen haku

Tietokanta/Julkaisija	Kirjoittaja ja julkaisu vuosi	Julkaisun nimi
Duodecim	Lukkarinen, O ym. 2001	Miehen seksuaalitoimintojen häiriöt
Duodecim	Hyvärinen, R. 2005	Millainen on toimiva potilasohje?
Turku AMK	Salonen, K. 2013	Näkökulmia toiminnalliseen ja tutkimukselliseen opinnäytetyöhön.
Suomen lääkäri lehti	Brusila, P, 2011	Seksuaalisuus ikääntymisen ja sairauksien näkökulmasta
Turku AMK	Petäjä, H. 2010.	Seksuaaliterveyden edistämisen toimintamallin kehittäminen
Duodecim	Brusila, P. ym. 2020	Seksuaalilääketiede
Väestöliitto	Kontula, O. 2011	Kosketuksen kaipuu - kypsän iän seksuaalisuus
Bookwell Oy	Lähdesmäki, L. ym. 2014	Vanhuksen parhaaksi
Edina Prima	Ryttyläinen, K. ym. 2010	Seksuaalisuus hoitotyössä
Kirjapaja Helsinki	Bildjuschkin, K. ym. 2010	Puhutaan seksuaalisuudesta
Super-lehti	Kähkönen, S. 2020.	Tuntuuko seksuaalisuudesta puhuminen vaikealta?

Lopulliseen katsaukseen käytettäviä aineistoja päätettiin rajata. Kaikkien käyttöön tulevien artikkeleiden koko tekstin tuli olla maksuttomasti saatavilla, kieliksi rajattiin suomi sekä englanti. Työssä käytettäviä tietokantoja ovat Ebsco/CINAHL, Arto, PubMed, Duodecim sekä Medic. Manuaalisessa haussa esiin tulleita tietolähteitä ovat kirjat, lehdet sekä eri yliopistojen artikkelit ja

julkaisut, joita ei ole julkaistu edellä mainituissa tietokannoissa.

Systemaattisissa hauissa käytettiin yksittäisiä hakusanoja, ja niiden yhdistelmiä OR- ja AND-operaattoreilla. Hauissa otettiin huomioon hakusanojen kaikki mahdolliset taivutusmuodot \*-operaattorilla. Seuraavassa taulukossa käy ilmi lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen valitut julkaisut.

Taulukko 3. Opinnäytetyöhön valitut julkaisut

Kirjoittaja ja vuosi	Julkaisun nimi
Lukkarinen, O. ym. 2001	Miehen seksuaalitoimintojen häiriöt
Hyvärinen, R. 2005	Millainen on toimiva potilasohje?
Brusila, P. 2011	Seksuaalisuus ikääntymisen ja sairauksien näkökulmasta
Petäjä, H. 2010.	Seksuaaliterveyden edistämisen toimintamallin kehittäminen
Brusila, P. ym. 2020	Seksuaalilääketiede
Kontula, O. 2011	Kosketuksen kaipuu - kypsän iän seksuaalisuus
Lähdesmäki, L. ym. 2014	Vanhuksen parhaaksi
Ryttläinen, K. ym. 2010	Seksuaalisuus hoitotyössä
Bildjuschkin, K. ym. 2010	Puhutaan seksuaalisuudesta
Klemetti R. ym. 2014	Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020
Sinisaari-Eskelinen, M. ym. 2016	Työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin.
Kähkönen, S. 2020.	Tuntuuko seksuaalisuudesta puhuminen vaikealta?
Kosunen, E. ym. 2003	Seksuaalisuus elämänkaaressa
ETENE, 2008 (ei nimettyä kirjailijaa)	Vanhuus ja hoidon etiikka
Gott, M. ym. 2003	How important is sex in later life. The views of older people.

<b>Kandeel, F. ym. 2001</b>	Male sexual function and its disorders. Endocrine reviews
<b>Kaipia, A. ym. 2009</b>	Ikääntyvän miehen seksuaalisuus ja sen häiriöt
<b>Huttunen, O. 2009</b>	Miesnäkökulma hyvään ikääntymiseen
<b>Kontula, O. 2021</b>	Suomalaisten seksitavat
<b>Bauer, M. 1999</b>	The use of humor in addressing the sexuality of elderly nursing home residents
<b>Merta, A. ym. 2020</b>	Ikääntyneen seksuaaliterveys ja seksuaalisen hyvinvoinnin tukeminen
<b>Sumu ry. Ei pvm</b>	Seksuaaliset käytösoireet
<b>Laukkanen K. 2015</b>	Vanhusten seksuaalisuus: luunappeja ja hygieniahaalareita
<b>Dos Santos Silva C. ym. 2022</b>	Effects of sexuality on frailty and quality of life in the elderly: cross-sectional study

Sisällön analyysissä on kyse menettelytavasta, jossa dokumentteja analysoidaan systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentti voi olla mikä tahansa dokumentti, joka on saatettu kirjalliseen muotoon. Analyysin avulla pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä muodossa tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 103.) Tässä työssä tarkasteltava kohde oli kirjallisuuskatsauksen osio, josta analysoinnin avulla kerättiin asiasisältöjä oppaaseen. Asiasisällöt kerättiin vastaamaan keskeisesti oppaan ja opinnäytetyön ohjaaviin kysymyksiin, mitä on ikäihmisten seksuaalisuus sekä minkä vuoksi se on tärkeää huomioida myös erilaisissa hoitoympäristöissä ja millaisin keinoin hoitohenkilökunnalla on mahdollisuus ottaa huomioon seksuaalisuuteen liittyvät haasteet.

## 4 Tulokset

### 4.1 Ikäihmisen seksuaalisuus

Jokaisen ihmisen keskeisiä ja pysyviä ominaisuuksia ovat ihmisen sukupuoli sekä seksuaalisuus. Iästä riippumatta ihmiset kohtelevat toista ihmistä seksuaalisina olentoina. Fyysinen keho ja siihen liittyvät tunteet ovat identiteettimme perusta. Seksuaalisuus on voimanlähde ihmisen mielikuville ja unelmille. (Kontula 2011, 8.) Seksuaalinen aktiivisuus määritetään usein aktiivisuutena, johon liittyy seksuaalinen kontakti, mutta jonka ei tarvitse johtaa yhdyntään tai orgasmiin. Seksuaalisuuden merkitys ihmiselle vaihtelee elämäntilanteen mukaan. (Brusila 2011, 1–2.)

Brusilan (2011, 2) mukaan hyvä terveys tarjoaa seksuaaliselle aktiivisuudelle paremmat edellytykset, kun taas seksuaalinen hyvinvointi tukee terveyttä. Samalla kannalla ovat Klemetti ym. (2014, 62) sekä Kontula (2021), joiden mukaan suomalaiset elävät vanhemmiksi terveempinä kuin ennen, jolloin myös seksuaalinen aktiivisuus säilyy korkeana. Nykyisin iäkkäät ovat omaan seksuaaliseen elämään tyytyväisempiä, mutta toivovat enemmän seksiä iästä riippumatta.

Ympäröivä yhteiskunta voi suhtautua torjuvasti ikääntyneiden seksuaalisuuteen (Brusila 2011, 2). Kontula (2020, 151–152) kertoo kuinka odotukset ja käsitykset ovat kuitenkin muuttumassa positiivisemmaksi, jolloin myös ikääntyvien identiteetissä seksuaaliasioiden merkitys kasvaa. Merta (2020, 676) kirjoittaa, kuinka seksuaalisesti aktiivinen ihminen on usein myös aktiivinen vanhana. Ikä tuo fysiologisia muutoksia, joilla on vaikutusta ikäihmisen seksuaalisuuteen, mutta nämä muutokset eivät kuitenkaan ole este seksuaalisuudesta nauttimiselle. Brusila (2020, 170) kirjoittaa, kuinka erittäin iäkkäätkin ihmiset voivat olla aktiivisia seksuaalisesti, mikäli terveys ei aseta toiminnalle esteitä. Toisaalta seksuaalisuuden ilmaisumuodot koetaan ikääntyessä erilaisena, jolloin fyysisistä vaivoista huolimatta voidaan osoittaa

seksuaalisuutta toista ihmistä kohtaan. Vanhetessa koskettelu, sylissä oleminen sekä suukottelu saa suuremman merkityksen kuin yhdyntä.

Ikääntyessä hyvinvoinnin kannalta sosiaalinen ja henkinen tuki, terveelliset elämäntavat ja hyvä parisuhde nousevat merkittäviksi asioiksi (Kontula 2020, 152). Seksuaalisuus nähdään olennaisena osana parisuhdetta ja oleellisena osana myös iäkkään tervettä elämää. Kumppanin puuttuessa tai kumppanin sairauden myötä seksuaalinen kanssa käyminen voi vähentyä ja seksuaalisuus elämässä voivat muuttua vähemmän tärkeäksi. (Gott & Hinchliff 2003.) Kontula (2020, 152) kertoo kuinka parisuhteen aktiivinen seksuaalisuus lisää kuitenkin onnellisuutta parisuhteessa. Aktiivinen seksuaalisuus ikääntyessä lisää fyysistä hyvinvointia aktivoimalla hormonien eritystä, vahvistamalla lantionpohjan lihaksia, notkistamalla niveliä sekä nostamalla kipukynnystä. Psykkistä hyvinvointia aktiivinen seksuaalisuus lisää edistämällä kokemuksia intimitetistä sekä läheisyydestä, vahvistamalla seksuaalista itsetuntoa sekä tuomalla nautintoa elämään.

Liikunnan puute, epäterveellinen ruokavalio, tupakointi ja runsaalla päihteiden käyttö on haitallisia vaikutuksia ihmisen seksuaaliterveyteen. Vähäinen uni ja pitkäkestoinen stressi heikentävät elämän laatua ja sen myötä vaikuttavat myös ihmisen seksuaaliterveyteen. (Kero ym. 2020, 566.) Brusila (2011, 4) kertoo kuinka seksuaalisuutta rajoittavat sairaudet yleistyvät iän myötä. Lisäksi nämä sairaudet kuormittavat ihmistä henkisesti, jolloin on myös tavallista, että seksuaalisuus jää taka-alalle. Lääkkeiden sivuvaikutuksilla on myös suuri merkitys ikääntyvien yhdyntäaktiivisuuteen (Kontula 2020, 150).

Fyysinen läheisyys ja rakkaus ovat osa hyvää terveysongelmien ennaltaehkäisyä (Kontula 2020, 152). Merta (2020, 676–677) kertoo elintavoilla olevan suuri merkitys seksuaalisuuden säilyvyyden kannalta. Seksuaalisuuden perustekijänä toimii hyvä fyysinen ja psyykinen kunto. Suurimpina tekijöinä toimivat monipuolinen ravitsemus, riittävä liikunta, tupakoimattomuus sekä alkoholin kohtuullinen käyttö.



Nykyaikana naisilla on lisääntynyt tarve välttää ikäsidonnaisia stereotyyppisiä. Ajan henkeen kuuluu huolehtia paremmin seksuaalisesta viehätysvoimasta iästä huolimatta. Ikääntyvien identiteetissä seksuaaliasioiden merkitys voimistuu ja eron tai leskeksi jäämisen jälkeen ollaan motivoituneempia, kuin ennen solmimaan uusia parisuhteita. Naisilla usein seksuaalisuudessa yhdyntä jää taka-alalle ja toveruus, lemmiskely, hellyyden osoittaminen ja intimitteetti saavat suuremman merkityksen (Kontula 2020, 150–151.)

Naisten ikääntyessä yleisimmät ongelmat seksuaalisuudessa ovat haluttomuus, orgasmin puute yhdynnässä sekä lisääntynyt yhdyntäkipu (Kontula 2020, 150). Merta (2020, 677) kertoo, kuinka naisen ikääntyessä estrogeenitaso laskee, jolloin testosteronin suhteellinen taso nousee. Tällä on suuri merkitys naisen seksuaaliseen halukkuuteen. Estrogeeni tuotannon vähetessä naisen rinnat, kohtu sekä häpyhuulet pienenevät sekä emättimen limakalvot ohenevat ja kuivuvat. Iän myötä myös lantionpohjan lihakset ovat heikentyneet. Nämä vaivat yhdistettynä voivat aiheuttaa yhdyntä vaikeutta sekä virtsankarkailua. Klitoriksen pienemisen myötä herkkyys fyysiselle ärsykkeelle ei kuitenkaan heikkene, jonka myötä orgasmin saaminen on mahdollista, edellyttäen usein kuitenkin häiriötöntä toimintaa kiihottumisen vaiheessa.

Iän myötä miehillä plasman testosteronipitoisuus pienenee hieman, silti se riittää säilyttämään seksuaaliset halut suurimmalle osalle 90- ikävuoteen asti (Huttunen 2009). Miehen peniksen tuntoherkkyys heikkenee iän myötä sekä peniksen jäykkyys häviää nopeammin ilman jatkuvaa tuntoärsykettä. Täyden erektion aikaan saaminen vaatii pidemmän ajan ja orgasmi vaimenee, kun lihaksien supistuminen heikkenee ja näin ollen siemensyöksyt hiipuvat. Uudelleen yhdyntäkyvyn palautuminen kestää myös kauemmin. (Kandee 2001.) Kaipia (2009) kertoo, kuinka miehelle yhdyntä on usein aktiivisen seksuaalisuuden kulminaatiopiste, jonka vuoksi erektiokyky on keskeisessä osassa miehen seksuaalisuuden ilmenemisessä. Erektio-ongelmat, haluttomuus ja ejakulaatiohäiriöt ovat yleisempiä miehen seksuaalitoimintojen häiriöitä (Lukkarinen & Tammela 2001).

## 4.2 Ikäihmisen seksuaalisuus hoitoympäristössä

Klemetti (2014, 62–63) korostaa, kuinka ympärivuorokautisessa hoitoympäristössä tulee turvata jokaisella hoidettavalle seksuaalinen koskemattomuus ja hoitohenkilökunnan tulee olla tietoinen eettisistä periaatteista. Näiden hoidettavien keskuudessa pariskuntien tulee saada myös asua yhdessä ja muiden hoivayhteisöissä elävien tulee olla mahdollisuus ylläpitää ja luoda uusia lämpimiä ihmissuhteita. Heille pitää mahdollistaa häiriintymättömiä sekä intiimejä hetkiä. Iäkkäillä tulee olla myös mahdollisuus seksin apuvälineiden käyttöön yksin tai kumppanin kanssa. Jokaisen seksuaalisuutta tulee kunnioittaa niin kohdellessa ihmistä, kuin puhuteltaessa häntä. Seksuaalisuus ja läheisyys myös myöhemmässä elämänvaiheessa tukee positiivista minäkuvaa ja parantaa elämänlaatua. Tämän vuoksi ympärivuorokautisen hoidon piirissä olevan ihmisen seksuaalisuutta on tuettava (Dos Santos Silva ym. 2022).

Ikäihmisen seksuaalisuus perustuu useimmiten aiemman iän kokemuksiin. Perustana on lapsuudessa ja nuoruudessa muodostunut seksuaalinen identiteetti, joskin myös tämä voi kokea suuriakin muutoksia elämän aikana. Esimerkiksi varhaislapsuuden kielteinen ilmapiiri seksuaalisuuteen liittyen saattaa heijastua elämän myöhempiin seksuaalikokemuksiin. (Kosunen ym. 2003) Tämän vuoksi hoitotyössä on otettava huomioon potilaan tai asiakkaan aiemmat kokemukset ja näin tuoda turvallisuuden tunnetta esimerkiksi intiimeihin tilanteisiin, kuten hygienianhoitoon sekä pukeutumiseen. Muistisairailta ihmisillä vieraat ihmiset saattavat provosoida aiempia negatiivisia kokemuksia esimerkiksi alastomuudesta, jonka vuoksi intiimiyden turvaaminen hoitotoimien aikana on erittäin tärkeää. Näissä haastavissa tilanteissa esim. huumorista sekä luottamuksesta hoitajan ja potilaan välillä saattaa olla apua. Tutkimusten mukaan huumori rentouttaa, sekä antaa mahdollisuuksia avoimelle keskustelulle. (Bauer 1999.)

Usein hygienia sekä pukeutuminen voidaan kokea osaksi seksuaalisuutta, esim. naisellisella tai miehekkäällä pukeutumisella voidaan tuoda esiin potilaan

persoonaa ja tukea minäkuvaan. Vaikka tämä koetaan tärkeäksi etenkin naisilla, myös miehillä esimerkiksi parran ajaminen itsenäisesti tukee käsitystä siitä, että vanhanakin voi kokea mielihyvää omasta ulkonäöstä. Jokaisella ikäihmisellä on myös oikeus saada tällaista hoitoa ja huolenpitoa, joka tukee hyvää elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (ETENE 2008.)

Osastolla muistisairaiden potilaiden seksuaalisuuteen liittyvät käytösoireet saattavat luoda haastavia tilanteita muiden potilaiden sekä hoitohenkilökunnan keskuudessa. Ristiriitaisia tilanteita saattaa syntyä esimerkiksi muistisairaana potilaan lähennellessä hoitohenkilökuntaa taikka toisia potilaita. Sairastuminen usein vähentää seksuaalista halukkuutta, mutta seksuaalisuuteen liittyviä käytösoireita esiintyy n. 20 % kaikista muistisairaista. Yleisimpiä käytösoireita ovat mm. itsensä sopimaton koskettelu esim. julkisesti, ympäristöä hämmentävän seksuaalisen suhteen luominen sekä yliseksuaalisuus. Niiden kohtaamisessa tärkeää on huomioida potilaan oma sukupuoli ja identiteetti, sekä tukea niitä toimintoja ja tapoja, joita henkilön elämään on aiemmin kuulunut. Mahdollisista haastavista tilanteista on tärkeää keskustella hoitohenkilökunnan kesken ja avata tilanteet jälkeensä. Vaikka tilanne itsessään ei olisi haastava ratkaista, esim. eettinen taakka omaisille kertomisesta saattaa tuoda lisärasitusta työhön ja jäädä vaivaamaan. (SUMU ry n.d.)

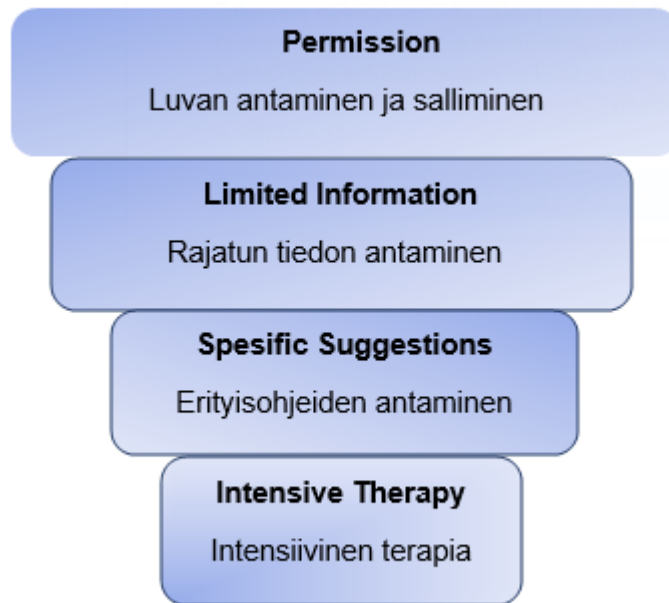
Hoitohenkilökunnan keinot kohdata ikäihmisen seksuaalisuutta ovat rajallisia, esimerkiksi koulutuksen aikana seksuaalisuuteen liittyviä asioita käsitellään melko suppeasti. Hoitajan ei ole tarkoitus toimia moraalinvalvojana, vaan antaa ikäihmiselle keinoja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan niin, ettei se loukkaa esim. muita potilaita. Jos koetaan, että oman seksuaalisuuden toteuttaminen loukkaa muita potilaita, on hoitajan tehtävänä kuitenkin pysäyttää tilanne, ja osoittaa paikka, jossa toimintaa voi mahdollisesti jatkaa. Seksuaalisuus ei vanhemmiten katoa, se vain vaihtaa usein muotoaan. Hoitotyössä potilaan toimintaa rajoittavat välineet, kuten hygienihaalarit tai magneettivyö saattavat luoda eettisesti vaikeasti ratkaistavia tilanteita. Hygienihaalaria käytetään estämään riisuutumista yleisissä tiloissa, mutta tämä rajoittaa myös itsensä

toteuttamista pukeutuen oman tyylin mukaan. Lisäksi myös omaiset saattavat kokea nämä keinot kyseenalaisina. (Laukkanen 2015.)

#### 4.3 Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen hoitotyössä

Terveys on ihmisen perusoikeus ja siihen kuuluu myös seksuaaliterveys. Ikä ei saisi olla koskaan este seksuaalisuudesta puhumiselle ja sen kokemiselle ja hoitohenkilökunnan osaamiseen tulee kuulua seksuaalisuuden huomiointi ja sen ohjaaminen hoitotyössä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 265.) Sosiaali- ja terveysministeriö STM (2022) ohjaa ja johtaa valtakunnallisesti seksuaalisuuden edistämistä. Ohjelma sisältää seksuaalisuutta ja parisuhdetta koskevaa neuvontaa johon terveydenhoidon asiakkaalla on oikeus. Seksuaalisuusterveys ja sen edistäminen kuuluu yhtenä osana sairaanhoitajan työnkuvaan muiden terveyteen liittyvien ohjauksien kanssa. Seksuaalisuuden huomioiminen ja sen puheeksi otto jää usein hoitotyössä muiden terveyteen ja sairauksiin liittyvien asioiden taakse. Hoitajan tulee ottaa seksuaalisuus puheeksi potilaan kanssa, jolloin potilas kokee saaneensa luvan seksuaalisuudesta puhumiselle. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 139). Jos hoitajalla on omassa elämässä hyvä ja myönteinen kokemus seksuaalisuudesta ja läheisyydestä on seksuaalisuudesta puheeksi ottaminen aina helpompaa hoitajalle. Tätä tukee näkemys omasta seksuaalisuudesta ja sitä, että on sinut itsensä kanssa. Aina kannattaa aloittaa tutkimalla omaa menneisyyttään ja seksuaalisuuden historiaa. (Kähkönen 2020).

Suomessa käytetään apuna seksuaalisuudesta puhumiseen PLISSIT-mallia (kuvio 1). Malli on kehitetty v.1976 Amerikassa Jack Annonin toimesta. Malli sisältää 4 kysymystä, joilla voidaan lähestyä seksuaalisuuden tuomia kysymyksiä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 51–53.) PLISSIT-malli määrittää puheeksi ottamisen erilaisia tasoja ja hoitohenkilökunnan ammattilaisilta edellyttämää osaamista. (Sinisaari-Eskelinen ym. 2016, 286).



Kuvio 1. PLISSIT-malli (mukaillen Petäjä 2010, 13)

PLISSIT-mallin ohjaavat sanat ovat PERMISSION= luvan antaminen. Tässä hoitaja voi antaa potilaalle sanattoman tai sanallisen merkin puhumiselle seksuaalisuudesta. Luottamus ja hyvä hoitosuhde ohjaavat keskustelua ja tunnetta potilaalla turvallisesta puhumisesta hyvin arasta ja henkilökohtaisesta aiheesta kuten seksuaalisuus. LIMITED INFORMATION= rajatun tiedon antaminen. Rajatulla tiedolla tarkoitetaan tiedon antamista rajatusti esimerkiksi potilaan sairastumiseen ja vammautumiseen liittyen. Rajattuun tietoon liittyy myös tilanteen normalisointia. Tuodaan esimerkkejä potilaalle yleisellä tasolla. (Petäjä 2010, 12–13; Ryttyläinen & Valkama 2010, 51–53.)

SPESIFIC SUGGESTIONS=Erityisohjeiden antaminen harjoitteita ja erityisohjeita, joilla voidaan helpottaa potilaan tilannetta. INTENSIVE THERAPY= Tasoja tarvitaan harvoin potilaan kohdalla, kun tarvittava apu puheeksiottoon on saatu jo tasoilla 1 ja 2. Tällä tasolla tarvitaan kliinisen seksologin osaamista. PLISSIT-malli tukee hyvin puheeksi ottamista, auttaa

jäsentämään ammatillista osaamista suhteessa potilaiden ongelmiin. (Sinisaari-Eskelinen ym. 2016, 286).

Hyvä malli hoitohenkilökunnan muistilistaksi on Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin (VSSHP) vuonna 2009 laatima puheeksi ottamisen paketti, jota voidaan mukailla hoitajan oman persoonan mukaan (Taulukko 3) (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 83–85.)

Taulukko 43. Hyvä malli. Mukaillen VSSHP:n hyvä malli- ohjetta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 83–85)

<b>Kysy</b>	Seksuaalisuudesta on hyvä puhua suoraan ja tuoda esiin oma avoimuutesi aiheesta puhumiselle. Järjestä puhumisella aikaa.
<b>Kuuntele</b>	Kuuntele älä tunkeile. Ensimmäisen kerran jälkeen, kun hoitaja on tuonut seksuaalisuuden ja sen tärkeyden esille potilas usein huomaa, että seksuaalisuudesta voi puhua, kun olet sen ensin itse avannut. Anna keskustelun edetä potilaan ehdoilla.
<b>Ohjaa</b>	Tuo esille seksuaalisuuden muutokset ikääntymisen ja sairauksien myötä.
<b>Huomioi</b>	Muista huomioida myös potilaan läheiset.
<b>Kannusta</b>	Potilasta hankkimaan tietoa ja kerro seksuaalisuudesta ja muutoksista ymmärrettävällä tasolla. Vältä ammatti termejä.
<b>Lähisuhde- ja parisuhdeväkivalta</b>	Kysy suoraan ja kerro ettei ole millään tasolla hyväksyttävää. Aina saa apua, jos tilanne niin vaatii.
<b>Päihteet</b>	Kerro päihteiden vaikutuksesta seksuaalisuuteen.
<b>Itsemääräämisoikeus</b>	Kunnioita yksityisyyttä, kehon koskemattomuutta ja itsemääräämisoikeutta. Valitse paikka, jossa on hyvä keskustella seksuaalisuudesta, muista kulttuuriset erot asiasta puhuttaessa.
<b>Ammatillisuus</b>	Ammatillinen suhde potilaaseen. Mieti omaa arvomaailmaasi ja sen merkitystä. Keskustele työyhteisössä asiasta ja ole luottamuksen arvoinen potilaan kanssa käydyistä keskusteluista.
<b>Työnohjaus</b>	Huolehdi että olet saanut asiaan riittävästi työnohjausta.
<b>Hoitosuunnitelma</b>	Seksuaalisuudesta on hyvä tehdä omat kirjauksensa potilaan hoitosuunnitelmaan. Toteuta ja arvioi.

#### 4.4 Kehitetty opas ikäihmisten seksuaalisuuden tukemiseen

Oppaan suunnittelu alkoi opinnäytetyön kirjallisen kehittämissuunnitelman teon aikana, suunnitelmassa ilmenee tavoitteet, toteutus vaiheet sekä miten tietoa hankitaan. (Salonen 2013,18). Yksi opinnäytetyön tekijä oli havainnut omassa työssään tarpeen oppaalle, jolla saisi lisää työkaluja, miten ottaa puheeksi seksuaalisuus ympärivuorokautisessa hoidossa olevien kanssa. Ensin tiedustelimme tarpeen näkökulmaa Paraisten kaupungin hoitotyön esihenkilöltä, ja hän kiinnostui asiasta. Suunnitelman valmistuttua haettiin myös vielä virallinen toimeksiantosopimus työlle.

Oppaan rakennetta lähdettiin pohtimaan yhdessä. Oppaassa tulee ottaa huomioon, että opas on hoitajien helposti saatavilla, sen lukemiseen ei mene liian paljon aikaa ja sen tulee herättää lukijan huomio. Päätettiin, että oppaassa olisi kansilehden lisäksi korkeintaan aukeaman verran asiatekstiä. Kooksi valittiin A4-kokoinen paperi, joka oli helppo taitella kolmeen osaan. Tämä on käytännöllinen ja helppo tulostaa, eikä vaadi nidontaa. Lisäksi opas ei vie säilytyksessä paljon tilaa. Tähän kokonaisuuteen mahtuu näin ollen kansi, kolme saraketta tekstiä, jokin pieni huomiota herättävä lauselmä sekä takakanteen tekijät.

Toimivasta hoito-ohjeesta Hyvärinen (2005) kirjoittaa, kuinka pääotsikko kertoo mistä oppaassa on kyse, mutta henkilökohtaisemman otsikosta saa muuttamalla sanat puhuttelevampaan muotoon. Väliotsikoiden avulla autetaan lukijaa hahmottamaan, mitä asioita opas sisältää. Parhaimmillaan otsikot sisältävät väitteen tai kysymyksen. Rakenteen tulee edetä loogisesti, jolloin kerrottavat asiat liittyvät toisiinsa luontevasti ja tukien toisen osan tekstiä. Lauseiden tulee olla niin yksinkertaisia ja johdonmukaisia, että ne ovat ymmärrettävissä kertalukemalla. Luettavuutta lisää, että virkkeet hahmottuvat hyvin ja sanat ovat yleiskielisiä. Asianmukainen ulkoasu tukee myös ohjeen ymmärrettävyyttä.

Yhdellä opiskelijoista oli kokemusta Canva-ohjelmasta ja hän koki, että tällä sovelluksella saa hyvän tuloksen aikaan. Päätettiin kokeilla tätä ohjelmaa. Tästä

ohjelmasta päätettiin luopua, koska PowerPoint- ohjelma oli yksinkertaisempi ja selkeämpi. Kannen kuvaksi valittiin luonnonläheinen kuva yhden opiskelijan omista kuvista. Kuvassa on vanha puu auringon laskun aikaan merenrannalla. Kuva kuvastaa ikäihmisen seesteisyyttä. Mielikuvana puu muodostaa auringonlaskun kanssa sydämen muodon. Lisäksi taustaväritys oli rauhallinen ja siitä saatiin hyvin otettua väri oppaan sävytykseen, joka on vaalean sininen.

Sisällönanalyysin avulla oppaaseen lähdettiin kirjaamaan keskeisiä asioita. Analyysin avulla seuraavat sanat valikoitu ohjamaan oppaan tekstiä; Keskeinen ominaisuus, identiteetti, voimanlähde, hyvinvointi, fysiologiset muutokset, aktiivinen seksuaalisuus, ilmaisu muodot, ennaltaehkäisy, käytöshäiriöt, yksinäisyys, yksityisyyden puute, minäkuvan muutos, pelkotilat, kysyminen, kuunteleminen, ohjaaminen, huomioiminen ja kannustaminen. Nämä sanat koetaan tämän työn pohjalta merkityksellisimmiksi hoitotyötä ohjaaviksi käsitteiksi ikäihmisen seksuaalisuutta huomioidessa.

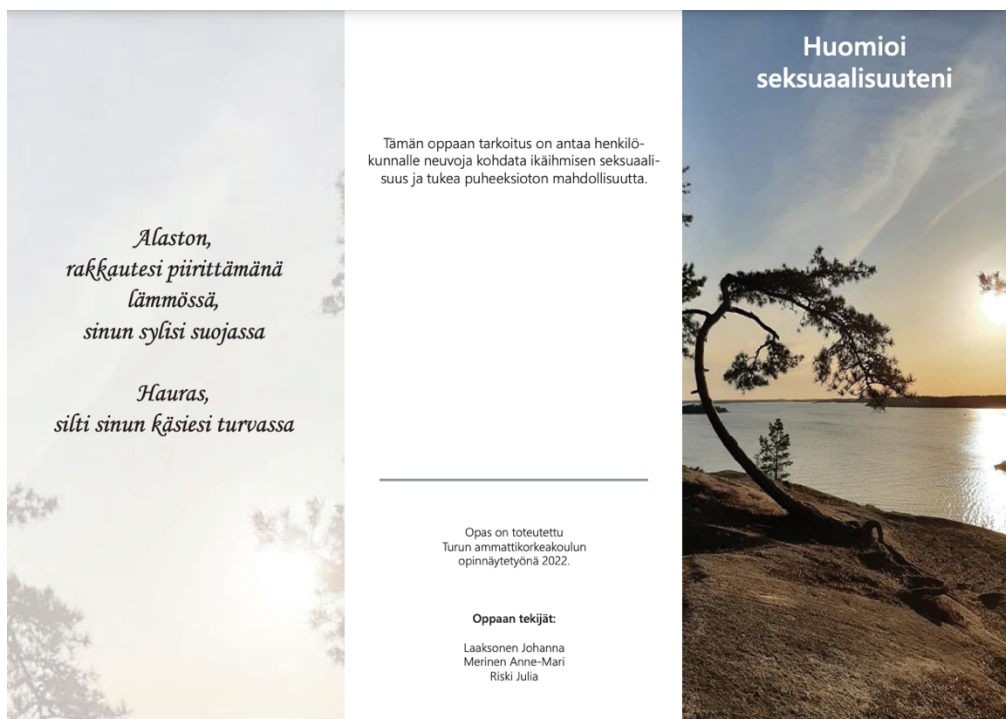
Ensimmäiselle sivulle kirjattiin informatiivinen teksti ikäihmisen seksuaalisuudesta. Tämän tekstin painopiste on, kuinka seksuaalisuus on osa jokaista ihmistä ikään katsomatta ja kuinka kaikilla on siihen oikeus, vaikka eläisikin ympärivuorokautisessa hoitoympäristössä. Toiselle sivulle lähdettiin analyysin avulla poimimaan hoitoympäristössä ilmenneitä haasteita ja keinoja miten sellaisiin tilanteisiin tulisi suhtautua. Kolmannelle sivulle kerättiin selkeitä ohjeita, miten seksuaalisuuden puheeksi ottaminen olisi helpompaa.

Yhdelle sivulle keksitiin runo, joka kertoo läheisyydestä. Runo avautuu oppaan etusivun aukaisun jälkeen oikealle. Takasivulle kirjoitettiin oppaan tarkoitus ja lisättiin vielä teksti, jossa kerrottiin, että opas on toteutettu Turun AMK:n opinnäytetyönä ja lisäksi tekijöiden nimet. Tuotoksena syntyi opas hoitohenkilökunnalle (kuva 1. ja kuva 2.).



Seksuaalisuus kuuluu kaikille	Haasteita hoitoympäristössä	Miten kohtaan?
<p>Fyysinen keho ja siihen liittyvät tunteet ovat identiteettimme perusta ja seksuaalisuus on jokaisen ihmisen keskeinen ominaisuus. Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen perusoikeus ja näin ollen myös hoidon piirissä olevalla on oikeus toteuttaa seksuaalisuutta, sukupuolesta, sukupuoli-identiteetistä- tai suuntautumisesta huolimatta.</p> <p>Hoitohenkilökunnan velvollisuus on huomioida jokaisen seksuaalisuus yksilönä.</p> <p>Seksuaalisuus on voiman lähde ihmisen mielikuville ja unelmille. Fyysinen läheisyys ja rakkaus on hyvä terveysongelmien ennalta ehkäisyä ja seksuaalinen hyvin vointi tukee ihmisen terveyttä. Fyysiset muutokset eivät ole este seksuaaliselle nautinnolle, mutta usein iän tuomien fyysisten väivojen myötä seksuaalisuuden ilmenemismuoto muuttuu, jolloin koskettelu, sylissä oleminen ja suukottelu saavat suuren merkityksen.</p>	<p><b>Yksinäisyys</b> – Tarjota mahdollisuus keskusteluun ja ihmisen kohtaamiseen.</p> <p><b>Yksityisyyden puute</b> – Annetaan mahdollisuus omaan tilaan ja aikaan, esim. yhteinen huone pariskunnalle, jos he sitä toivovat, ohjataan muut potilaat pois tilanteesta.</p> <p><b>Minäkuvan muutos</b> – Tuetaan arkisissa asioissa, pukeutuminen ja laittautuminen oman maun mukaan</p> <p><b>Käytöshäiriöt</b> – Tunnista ja ennakoil tilanteet, ohjaa käytöstä haluttuun suuntaan, esim. ohjaa potilas pois tilanteesta. Tarpeen mukaan lääkärin arvio lääkkeitä ja rajoituskeinoista. Turvataan aina henkilökunta, älä mene uhkaavaan tilanteeseen yksin.</p> <p><b>Pelkotilat</b> – Kohtaa potilas rauhallisesti, ohjaa, älä käskytä. Kosketa vain, jos se tuntuu toistensa mukavalta.</p>	<p>Seksuaalisuudesta keskustelu on tärkeä osa ikäihmisen hoitoa. Aloite aiheeseen ja <b>suoraan kysyminen</b> antaa luvan puhumiseen ja viestittää myös potilaalle, että olet siihen itse valmis.</p> <p>Järjestä aikaa ja rauhallinen hoitotilanne, jossa keskustelu tulee luonnostaan muun hoitotilanteen yhteydessä. <b>Ole kuunteleva ja kiinnostunut</b> mutta liika uteliaisuus voi keskeyttää hyvän keskustelun.</p> <p><b>Ohjaa potilasta konkreettisesti</b> ja tuo esiin sairauden tuomat ongelmat. Ota huomioon <b>läheiset</b> ja ohjaa myös heitä, jos potilaan keskusteluissa tulee ilmi heihin liittyviä murheitä seksuaalisuudesta ja läheisyydestä.</p> <p>Muista aina kunnioittaa potilaan <b>yksityisyyttä</b> ja kehon koskemattomuutta ja kertoa sen tärkeydestä myös tilanteissa, joissa potilaan oma läheinen ei ole aloitteen tekijä.</p> <p>Muista aina <b>ammattillisuus</b> ja pidä ammatillinen suhde hoidettavaan. Pidä mielessä oma arvo-maailmasi ja kunnioita käytyjä keskusteluja potilaan kanssa.</p>

Kuva 1. Huomioi seksuaalisuuteni -opas, sivu 1



Kuva 2. Huomioi seksuaalisuuteni -opas, sivu 2

## 6 Eettisyys ja luotettavuus

### 4.5 Työn eettisyys

Opinnäytetyössä huomioitiin vastuullisesti eettinen näkökulma, huomioiden tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. Hyvä tieteellinen käytäntö (ETENE 2021) on osa laatujärjestelmää, jossa itsesääntelyn avulla sovelletaan ohjeita lainsäädännön määrittämien rajojen mukaan. Hyvän tieteellisen käytännön keskeiset lähtökohdat tässä opinnäytetyössä ovat eri toimintatavat, kuten rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tuloksia tallentaessa, esittäessä ja tulosten arvioinnissa. HTK-ohjeen, eli Hyvän tieteellisen käytännön ohjeen on tarkoitus edistää hyvää tieteellistä käytäntöä ja ennaltaehkäistä epärehellisyyttä kaikissa tutkimusta harjoittavissa organisaatioissa (Arene ry. 2020).

Lisäksi sovellettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerejä ja eettistä kestäväää tiedonhankintaa ja arviointimenetelmää. Tulokset julkaistiin avoimesti sekä vastuullisesti. Työssä huomioitiin asianmukaisella tavalla muiden tutkijoiden saavutuksia sekä töitä, viittaamalla julkaisuihin asianmukaisella tavalla, antaen saavutuksille arvoa ja merkitystä tätä työtä julkaistessa. (TENK 2021, 6–7.)

### 4.6 Työn luotettavuus

Luotettavuus tässä opinnäytetyössä kohdistui hakusanojen toimimiseen ja tutkimuskysymyksien luotettavuuteen, ajan käyttöön sekä materiaalien määrään. Tällä opinnäytetyölle haettiin kaikki tarvittavat luvat. Opinnäytetyö toteutettiin eettisten periaatteiden mukaisesti. Tämä opinnäytetyö tehtiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena, eikä työhön kerätty aineistoa kohteena olevasta yksiköstä potilailta tai hoitohenkilökunnalta.

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisääviä tekijöitä on useita. Työhön on käytetty vain luotettavista lähteistä haettuja artikkeleja, ja kirjallisuuskatsaukseen valittiin ne julkaisut, joiden koettiin kokoavan opinnäytetyön aihe kaikkein parhaiten. Tässä työssä on mukana monipuolisesti

kansainvälisiä sekä kotimaisia artikkeleita. Erityisesti kotimaisista tutkijoista sosiologisten valtiotieteiden tohtori sekä tutkimusprofessori Osmo Kontula on tutkinut ja kirjoittanut 90-luvulta asti teorian tietoa seksuaalisuudesta hyvin aktiivisesti. Ikäihmisten näkökulmasta Kontula on kirjoittanut tekstiä esimerkiksi pohjautuen Finlexin tutkimukseen vuosilta 1992, 1999, 2007 ja 2015. Tässä tulee esille opinnäytetyön ajankohtaisuus, kun suuret ikäluokat nyt ikääntyvät kovaa vauhtia ja seksuaalisuus on myös iäkkäillä osa hyvää elämänlaatua. Lisäksi kotimaisista tutkijoista työtä tehdessä nousi esiin gynekologi sekä seksuaaliterapeutti Pirkko Brusila, joka on uranuurtaja seksuaalilääketieteessä. Brusilan ammattitaito ja -tieto näkyy myös suuresti teorian tietoa tutkittaessa. Brusila kolmen muun seksuaalisuuden asiantuntijan kanssa ovat toimittaneet Suomessa ensimmäisen seksuaalilääketieteen käsikirjaksi tarkoitetun kirjan vuonna 2020, ja tätä teosta on käytetty paljon myös tähän opinnäytetyön teoriaan tutustuttaessa.

Englanninkielisten artikkeleiden kääntämiseen paneuduttiin huolellisesti ja apuna käytettiin Sanakirja.fi -sivustoa (ent. MOT-kielipalvelu). Jokainen opinnäytetyön tekijä haki monipuolisesti myös kansainvälisiä artikkeleja, ja osallistui niiden kääntämiseen. Suuri osa kansainvälisistä työhön käytetyistä julkaisuista löytyi systemaattisen haun kautta hakusanoilla terveydenhuollon tietokannoista, mikä lisää työn luotettavuutta.

Tämän opinnäytetyön aiheesta löytyy kokonaisuudessaan melko vähän tietoa, ja suuri osa artikkeleista liittyy esimerkiksi sairauksiin liittyviin seksuaalisuuden häiriöihin, ei niinkään ikääntyneen tai muistisairaana henkilön seksuaalisuuteen. Erityisesti kansainvälisissä lähteissä korostui sairauskeskeinen näkökulma. Tämän vuoksi erityisesti puheeksi ottamisesta ja potilasohjauksesta seksuaalisuuden suhteen oli melko vaikeaa löytää kansainvälisiä artikkeleita. Nämä edellä mainitut asiat voivat heikentää työn luotettavuutta.

Hakusanoja valittiin opinnäytetyöprosessin alussa neljä, joiden katsottiin parhaiten sopivan opinnäytetyön aiheeseen sekä tavoitteisiin. Hakusanat toimivat hyvin suomeksi sekä englanniksi, mutta jotta saatiin lisää tietoa muistisairauden vaikutuksista seksuaalisuuteen, jouduttiin hakusanoihin

lisäämään sana Alzheimer. Se toimi erittäin hyvin englanninkielisissä tietokannoissa, ja hakutuloksia oli helpompi suodattaa. Lisäksi artikkeleista rajattiin pois muut, kuin englannin- tai suomenkieliset julkaisut. Useimmilla hakusanayhdistelmillä tuloksia tuli satoja, jolloin päädyttiin selaamaan vain ensimmäiset 50, sillä loppupään artikkelit eivät yleensä vastanneet hyvin tutkimuskysymyksiin. Lisäksi lähteitä valittiin esimerkiksi muista opinnäytetöistä, +kun tarkasteltiin erilaisten opinnäytetöiden rakenteita. Opinnäytetyöprojektin edetessä huomattiin, että hakusanoissa ei ollut otettu huomioon oppaan tekemistä. Etukäteen valituilla hakusanoilla saatiin oppaaseen sisältöä, mutta itse oppaan tekemiseen ne eivät sopineet.

Tämä opinnäytetyö ei kirjallisuuskatsauksena itsessään edellyttänyt tutkimuslupaa, mutta sellainen haettiin Paraisten kaupungin toiveesta. Työ on julkinen julkaisu ja kaikkien saatavilla Theseuksessa. Lähdeviitteet merkattiin Turun Ammattikorkeakoulun viittausohjeiden mukaisesti ja työssä ei plagioitu.

## 5 Pohdinta

Ikäihmisten seksuaalisuudesta on saatavilla tietoa, mutta se rajoittuu vahvasti sairauksien hoitoon ja niiden erityispiirteisiin. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esiin ikäihmisten oikeus seksuaalisuuteen sekä yhtenäistää toimintatapoja hoitoympäristössä ja edistää seksuaalisuuden puheeksi ottamista. Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa ikäihmisen seksuaalisuutta ja laatia narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen perustuen opas henkilökunnalle. Aihe on kiinnostava ja ajankohtainen varsinkin nykypäivänä, kun ikääntyneiden määrä lisääntyy. Seksuaalisuuden monipuolistumisen myötä heräsi kysymys, miten heidän seksuaalisuutensa ja sen puheeksi ottaminen on huomioitu hoitotyössä. Ikäihmisten kanssa työskennellessä huomattiin haasteellisia tilanteita, joihin seksuaalisuus on tiiviisti liittynyt. Sen myötä on mietitty mahdollisuutta saada asiaan kuuluvaa ohjausta tai tietoa siitä, miten asiaa kuuluu reagoida.

STM on tehnyt vuosille 2014–2020 seksuaali- ja lisääntymisterveydelle toimintaohjelman, jossa myös tuodaan ikäihmisten seksuaalisuus ja sen edistäminen esiin. Vuoden 2020 jälkeen toimintaohjelmaa ei ole jatkettu, jonka koettaisiin kuitenkin erittäin tärkeäksi asiaksi ikäihmisten hyvinvoinnin näkökulmasta. Myös vanhuspalvelulaki määrittää, että ikäihmisten seksuaalisuus tulisi ottaa huomioon perusterveydenhuollossa, jonka vuoksi olisi tärkeää, että toimintaohjelma olisi ajantasainen.

län myötä ihmisen seksuaalisuus ei katoa mihinkään. Fyysisten muutosten, sairauksien sekä lääkityksien myötä seksuaalisuus saa uudenlaisen muodon, mutta sen merkitys ihmiselle pysyy yhtä tärkeänä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Tässä opinnäytetyössä rajausta tehtiin yleisellä tasolla esimerkiksi mitä muutoksia keholle ja mielelle ikä tuo tullessaan, mutta aivan yhtä tärkeää olisi tuoda esiin tarkemmin sairauksien ja lääkkeiden vaikutukset seksuaalisuuteen. Jatkossa hoitoyhteisö voisi hyötyä narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen perustuvasta tiedon hankinnasta, miten sairaudet ja niiden toimenpiteet sekä lääkitykset vaikuttavat ikäihmisen seksuaalisuuteen ja

miten henkilökunnan tulisi tukea seksuaalisuuden jatkumisen sairauksista huolimatta.

Ikäihmisen seksuaalisuus on hoitotyön opinnoissa melko vähän käsitelty aihe. Vaikka ikäihminen siirtyy ympärivuorokautisen hoidon piiriin, tarve seksuaalisuuteen ei katoa. Kuten aiemmin mainittu, seksuaalisuus saattaa muuttaa muotoaan, ja yksinkertaisia tapoja tukea sitä on esimerkiksi laittautumisessa avustaminen, sovelias kosketus hoitotoimien yhteydessä sekä pariskuntien yhdessäolon mahdollistaminen heidän halutessaan. Lisäksi hoidossa on tärkeää ottaa huomioon potilaan menneisyys ja suhtautua kunnioittavasti kehorauhaan. Haastavia tilanteita voidaan ratkaista moniammatillisesti, rajoituskeinot tulisi ottaa käyttöön vain ammattilaisen niin arvioidessa. Näiden tarve myös tulee arvioida säännöllisesti. Erityisesti käsitellyissä julkaisuissa tuli esille henkilökunnan tarve saada keinoja kohdata ikäihmisen seksuaalisuutta ja käsitellä haastavia tilanteita oikealla tavalla.

Puheeksiotto koetaan monessa asiassa erittäin tärkeänä. Usein aloitteenteko keskustelulle on erittäin haastavaa. Riippuu asian sisällöstä ja hoitajan kokemuksesta, miten saadaan keskustelu auki. Suomalaiset kokevat usein, että intiimeistä asioista ei tarvitse juuri puhua. Pienelläkin lähestymisellä ja asiaan antavalla viitteellä, että voit asiasta puhua, kun sinulle sopii, voi olla juuri kohdattavalle potilaalle erittäin suuri asia ja antaa suuren merkityksen potilaalle kokonaisvaltaisesta hoidosta ja siihen sitoutumisesta. Kun saa luotua hyvän kontaktin potilaaseen, niin sillä saadaan monta epämiellyttävääkin asiaa hoidettua. Esimerkiksi peli- ja alkoholiongelmista ikäihmisten keskuudessa tietoa löytyy enemmän. Lähestymistapa kuitenkin molempien asioiden kohtaamisessa on sama. Tärkeimpänä esiin nousi hoitajan tekemä aloite aiheeseen ja luvan antaminen puhumiselle niinkin arasta aiheesta kuin seksuaalisuus. Vahva ajatus on, että asian tutkiminen ja kehittäminen tulisi olla keskiössä tulevaisuudessa ja sen tärkeyttä ei sopisi unohtaa hoitohenkilökunnan koulutuksessa.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, jonka tarkoitus on auttaa hoitohenkilökuntaa puhumaan ikäihmisten kanssa seksuaalisuudesta avoimesti.

Opas on selkeä ja sisältää yleisellä tasolla tietoa ikäihmisten seksuaalisuudesta ja sen kohtaamisesta. Oppaasta saisi tehtyä laajemman ja tähän saisi lisättyä informatiivisen koulutushetken hoitohenkilökunnalle.

## Lähteet

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

Viitattu 19.11.2022 [https://www.arene.fi/wp-](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382)

[content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382)

Bauer, M. 1999. The use of humor in addressing the sexuality of elderly nursing home residents. Viitattu 24.11.2022.

<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1021424401601>

Bildjuschkina, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Tallinna: Raamatutrukikoda. Viro. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö kotimaa/Kirjapaja.

Brusila, P. 2011. Seksuaalisuus ikääntymisen ja sairauksien näkökulmasta.

Lääkärilehden artikkeli. Suomen lääkärilehti. Vol. 66, No 35, 2499–2503 Viitattu

12.9.2022 <https://www-laakarilehti->

[fi.ezproxy.turkuamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/seksuaalisuus-ikaantymisen-ja-sairauksien-nakokulmasta/](https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/seksuaalisuus-ikaantymisen-ja-sairauksien-nakokulmasta/)

Brusila, P. 2020. Seksuaalisuus ja ihmissuhteet. Teoksessa Brusila, P.; Kero,

K.; Piha, J. & Räsänen, M. (toim.) Seksuaalilääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Chilton R.; Weaver J.; Doerrer S. & Ideishi R. 2022. Addressing OT

Practitioners' Knowledge and attitudes about older adult sexual health and sexual activity through continuing education. Viitattu 12.9.2022 <https://web-s->

[ebscohost-](https://web-s-)

[com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=4c51bb43-d682-46cc-b8ef-17174c593f96%40redis](https://web-s-ebscohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=4c51bb43-d682-46cc-b8ef-17174c593f96%40redis)

Dos Santos Silva, C.; Silva Piropo, U.; Martins Dos Santos, B-F.; Pereira

Guedes, T.; Siquera, L. & Okino Sawada, N. 2022. Effects of sexuality on frailty and quality of life in the elderly: cross-sectional study. Viitattu 20.10.2022.

Turun AMK:n opinnäytetyö | Johanna Laaksonen, Anne-Mari Merinen, Julia Riski



<https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=5&sid=acca4f03-498e-4835-89d8-e8ef2849b9f3%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=152750207&db=ccm>

Effat, K.; Pirak, A. & Rezasoltani, P. 2016. Sexuality and elderly with chronic diseases: A review of the existing literature. Viitattu 29.9.2022

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5348839/>

ETENE 2008. ETENE-julkaisuja 20. Vanhuus ja hoidon etiikka. Vantaa. Viitattu 8.11.2022

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71357/etene20.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

ETENE 2021. ETENE-julkaisuja 32. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Helsinki. Viitattu 12.9.2022.

<https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>

Gott, M. & Hinchliff, S. 2003. How important is sex in later life. The views of older people. Soc Sci; Vol. 56, 1617–28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12639579/>

Holopainen, A.; Hakulinen- Viitanen, T.& Tossavainen, K. 2008. Systematic review a method for nursing research. Nurse Reseacher Vol. 16, No. 1 s. 72–83. Viitattu 29.9.2022 Saatavilla <https://journals.rcni.com/nurse-researcher/systematic-review-a-method-for-nursing-research-nr2008.10.16.1.72.c6754>

Huttunen, O. 2009. Miesnäkökulma hyvään ikääntymiseen. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 125, No. 10, 1127–33. Viitattu 9.11.2022

[https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2009/10/duo98066?keyword=ik%C3%A4ihmi%20and%20seksuaal\\*](https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2009/10/duo98066?keyword=ik%C3%A4ihmi%20and%20seksuaal*)

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 121, No. 16, 1769–73. Viitattu 9.11.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Kaipia, A. & Tammela, T. 2009. Ikääntyvän miehen seksuaalisuus ja sen häiriöt. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 125, No. 10, 1119–1124. Viitattu 9.11.2022 <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo98065.pdf>

Kandeel, F.; Koussa, V. & Swedloff, R. 2001. Male sexual function and its disorders. Endocrine reviews. Vol. 22, No. 3, 342–388. Viitattu 17.10.2022 <https://doi.org/10.1210/edrv.22.3.0430>

Kero, K.; Kero, M.; Brusila, P.; Niemelä, S. & Piha, J. 2020. Elintapojen vaikutus seksuaaliterveyteen. Teoksessa Brusila, P.; Kero, K.; Piha, J. & Räsänen, M. (toim.) Seksuaalilääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. THL opas 33. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 8.9.2022 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Kontula, 2011. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Teoksessa Leinonen, A. & Syrjälä, J. (toim.) Kosketuksen kaipuu- Kypsän iän seksuaalisuus. Helsinki: Väestöliitto.

Kontula, O. 2020. Ikääntyminen ja seksuaalisuus. Teoksessa Brusila, P.; Kero, K.; Piha, J. & Räsänen, M. (toim.) Seksuaalilääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kontula, O. 2021. Suomalaisten seksitavat. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 137, No. 20, 2163–4. Viitattu 17.10.2022. [https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/20/duo16487?keyword=ik%C3%A4ihmi%20and%20seksuaal\\*](https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/20/duo16487?keyword=ik%C3%A4ihmi%20and%20seksuaal*)

Kosunen, E.; Cacciatore, R. & Hervonen, A. 2003. Seksuaalisuus elämänkaareissa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 20.10.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo93407>

Kähkönen, S. 2020. Tuntuuko seksuaalisuudesta puhuminen vaikealta? Näillä vinkeillä pääset alkuun. Super. Hoitoalan ammattilaisten verkkolehti. Viitattu 24.10.22. <https://www.superlehti.fi/tyoelama/ammattissa/tuntuuko-seksuaalisuudesta-puhuminen-vaikealta-nailla-vinkeilla-paaset-alkuun/>

Laukkanen, K. Vanhusten seksuaalisuus: Luunappeja ja hygieniahaalareita. 12.5.2015 YLE. Viitattu 31.10.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-7990005>

Lukkarinen, O. & Tammela, T. 2001. Miehen seksuaalitoimintojen häiriöt. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vol. 117, No. 19, 1965–1972. Viitattu 23.10.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo92528>

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Porvoo: Bookwell Oy.

Merta, A. 2020. Ikääntyneen seksuaaliterveys ja seksuaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Teoksessa Brusila, P.; Kero, K.; Piha, J. & Räsänen, M. (toim.) Seksuaalilääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Niela-Vilen, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuus katsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M.; Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuus katsaus hoitotieteessä Turun Yliopisto. Turku; Juvenes print.

Petäjä, H. 2010. Seksuaaliterveyden edistämisen toimintamallin kehittäminen. Opinnäytetyö. Kliininen asiantuntija. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.11.2022 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22571/Petaja\\_Hanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22571/Petaja_Hanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rautiainen, H. 2006. Ikääntyminen ja seksuaalisuus. Kirjassa Apter, D.; Väisälä, L. & Kaimola, K. (toim.) Seksuaalisuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Riska, M. 2022. Sukupuolen moninaisuus ikäihmisten hoivapalveluissa. Viitattu 4.11.2022. <https://blogs2.abo.fi/hyvinvoivahoiva-opas/moninaisuus-voimavarana-hoivatyossa/sukupuolten-moninaisuuteen-liittyvien-kasitteiden-maaritelmaa/>

Robinson J. & Molzahn A. 2007. Sexuality and quality of life. Journal of Gerontological Nursing. Viitattu 14.9.2022 <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c9fce4b0-1078-47c0-9802-ff226145e72f%40redis>

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edina Prima.

Salakari, M. 2020. Systemoitu kirjallisuuskatsaus tiedon tuottamisen menetelmänä. Turku AMK. Viitattu 14.11.2022 [https://tohtori.turkuamk.fi/uploads/2020/04/92b18b03-kirjallisuuskatsaus\\_20.4.20.pdf](https://tohtori.turkuamk.fi/uploads/2020/04/92b18b03-kirjallisuuskatsaus_20.4.20.pdf)

Santos Sales, M. & De Oliva Menezes, T. 2017. The meaning of sexuality for the spouse caregiver of the elderly person with Alzheimer's disease. Viitattu 31.10.2022 <https://web-s-ebSCOhost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=7&sid=5c42017f-7fe6-4be8-89b7-41b89dd9ffed%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=122935556&db=ccm>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuus katsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallinta tieteellisiin sovelluksiin. Vaasa; Vaasan yliopisto.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 8.11.2022 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Seta 2014. Yhdenvertainen vanhuus: Haluaisin pystyä kertomaan. Seta Finland. Viitattu 8.9.2022 <https://www.youtube.com/watch?v=yV2cB9FMXoA>

Turun AMK:n opinnäytetyö | Johanna Laaksonen, Anne-Mari Merinen, Julia Riski

Sinisaari-Eskelinen, M.; Jouhki, M-R.; Tervo, P. & Väisälä, L. 2016. Työkaluja seksuaalisuudesta puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin.

Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Vol. 53, No 4, 286–293. Viitattu

29.10.22 <file:///C:/Users/Mari/Downloads/59673->

[Kirjoitus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-63105-1-10-20161128-2.pdf](file:///C:/Users/Mari/Downloads/59673-Kirjoitus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-63105-1-10-20161128-2.pdf)

SUMU ry. ei pvm. Seksuaaliset käytösoireet. Viitattu 24.11.2022

<https://sumut.fi/muistisairaudet/kaytosoireet/seksuaaliset-kaytosoireet/>

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 11.9.2022

[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Terveyskylä 2021. Ikätaalo; Ikääntynyt, iäkäs vai vanha? Viitattu 11.9.2022

<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vanha>

Tilastoraportti 26/2022 Viitattu 8.9.2022. Saatavilla

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144576/Sosiaalihuollon%20laitos-%20ja%20asumispalvelut\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144576/Sosiaalihuollon%20laitos-%20ja%20asumispalvelut_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi.

Vanhuspalvelulaki 28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn

tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Viitattu 12.9.2022

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Väestöliitto 2022. Seksuaalioikeudet. Viitattu 8.9.2022

<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/>

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/325. Laki, joka edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäisee syrjintää sekä tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvaa.

Viitattu 09.11.2022 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

