



# **Etäkotihoiton vaikutukset ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin**

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja (AMK)

kevät 2025

Laura Saarela

Karoliina Salokanto

Koulutus	Sairaanhoitaja	
Tekijät	Laura Saarela, Karoliina Salokanto	Vuosi 2025
Työn nimi	Etäkotihoiton vaikutukset ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin.	
Ohjaaja	Merja Vanhanen	

---

Ikääntyneiden määrä kasvaa Suomessa, mikä asettaa haasteita sosiaali- ja terveystalouden järjestämiselle. Kotona asumisen tukeminen on ikääntyneiden hoivan ja hyvinvointipalveluiden yksi keskeinen tavoite, ja etäkotihoito tarjoaa siihen uusia ratkaisuja. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella etäkotihoiton vaikutuksia ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin sekä tunnistaa siihen liittyviä mahdollisuuksia ja haasteita. Työ toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, toimeksiantona DigiKH-hankkeelle, joka kehittää kotihoidon digiosaamista ja toimintamalleja. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat, miten etäkotihoito vaikuttaa kotona asuvien ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin ja millaisia mahdollisuuksia sekä haasteita se tuo mukanaan.

Aineisto koostuu etäkotihoitoa ja ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia käsittelevistä tieteellisistä tutkimuksista ja asiantuntijajulkaisuista. Aineiston hankinta tehtiin luotettavista tietokannoista, ja tutkimukset analysoitiin vertailemalla niiden tuloksia ja etsimällä yhteneväisyyksiä sekä eroja. Analyysin avulla pyrittiin muodostamaan kuvaa etäkotihoiton tämänhetkisestä tilanteesta sekä siitä, miten etäkotihoito tukee ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia ja millaisia kehittämistarpeita siihen liittyy.

Tulokset osoittavat, että etäkotihoito voi tukea ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia tarjoamalla säännöllistä vuorovaikutusta hoitohenkilöstön kanssa, lisäämällä turvallisuudentunnetta ja mahdollistamalla osallistumisen erilaisiin aktiviteetteihin kotihoidon etäyhteyksien lisäksi. Haasteina nousivat esiin ikääntyneiden vaihteleva teknologinen osaaminen, yksinäisyyden lisääntyminen ja inhimillisen kontaktin puuttuminen. Jotta etäkotihoito voi aidosti edistää ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia, on tärkeää, että etäkotihoito toimii täydentävänä eikä korvaavana elementtinä hoivassa ja palvelut suunnitellaan aina yksilölliset tarpeet huomioiden. Jatkotutkimusta tarvitaan erityisesti siitä, miten etäkotihoiton palveluita voidaan kehittää vastaamaan paremmin ikääntyneiden tarpeita.

Avainsanat Etäkotihoito, ikääntyneet, sosiaalinen hyvinvointi

Sivut 28 sivua ja liitteitä 1 sivua

DP Degree Programme in Nursing  
Authors Laura Saarela, Karoliina Salokanto Year 2025  
Subject The Impact of Remote Home Care on the Social Well-Being of Older Adults.  
Supervisor Merja Vanhanen

---

The number of older adults is increasing in Finland, posing challenges for the organization of social and healthcare services. Supporting older adults at home is one of the key objectives of elderly care and well-being services, and remote home care offers new solutions for achieving this goal. The purpose of this thesis was to examine the impact of remote home care on the social well-being of older adults and to identify related opportunities and challenges. The study was conducted as a descriptive literature review and was commissioned by the DigikH project, which aims to develop digital competence and operational models for home care. The research questions focused on how remote home care affects the social well-being of older adults living at home and what opportunities and challenges it presents.

The data consisted of scientific studies and expert publications on remote home care and the social well-being of older adults. The material was collected from reliable databases, and the studies were analyzed by comparing their results and identifying similarities and differences. The analysis aimed to provide an up-to-date overview of how remote home care supports the social well-being of older adults and what development needs are associated with it.

The results indicate that remote home care can support the social well-being of older adults by providing regular interaction with healthcare professionals, enhancing their sense of security, and enabling participation in various activities through remote connections. However, challenges such as varying levels of technological competence among older adults, increased loneliness, and the lack of human contact emerged as key concerns. To genuinely enhance the social well-being of older adults, remote home care should function as a complementary rather than a replacement element in caregiving, with services designed to meet individual needs. Further research is needed to explore how remote home care services can be better tailored to the needs of older adults.

Keywords Remote home care, older adults, social well-being  
Pages 28 pages and appendices 1 pages

## Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointi.....	2
2.1	Ikääntyneiden sosiaalinen hyvinvointi.....	2
2.2	Yksinäisyys ja sen vaikutukset ikääntyneisiin.....	4
3	Etäkotihoito ja sen mahdollisuudet sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa .....	5
3.1	Hoitajan rooli ja kohtaamisen merkitys etäkäynnillä .....	5
3.2	Ikääntyneiden teknologinen osaaminen ja digitaidot .....	7
3.3	Eettiset kysymykset ja yksityisyys.....	8
4	Opinnäytetyön toteutus .....	8
4.1	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	9
4.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	9
4.2.1	Aineistonhankinta ja aineistohallintasuunnitelma .....	10
4.2.2	Aineiston analyysi .....	13
5	Opinnäytetyön tulokset .....	13
5.1	Etäkotihoiton vaikutukset ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin .....	13
5.2	Mahdollisuudet ja haasteet ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa .....	14
5.3	Tulosten merkitys DigiKH- hankkeelle .....	15
6	Pohdinta .....	15
6.1	Opinnäytetyön eettisyys, kestävyys ja luotettavuus .....	15
6.2	Tulosten pohdinta ja johtopäätökset .....	17
	Lähteet .....	19

## Taulukot

Taulukko 1.	Kirjallisuuskatsauksen aineisto.....	11
-------------	--------------------------------------	----

## Liitteet

Liite 1.	Aineistohallintasuunnitelma
----------	-----------------------------

# 1 Johdanto

Ikääntyneiden määrä ja osuus Suomen väestöstä kasvavat merkittävästi seuraavan kahden vuosikymmenen aikana. Yli 65-vuotiaiden määrä tulee Tilastokeskuksen (2024) ennusteen mukaan kasvamaan 200 000:lla vuoteen 2040 mennessä. Tämä haastaa hyvinvointialueet kehittämään palveluitaan, jotta ikääntyneiden oikeus välttämättömään huolenpitoon ja riittäviin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin pystytään toteuttamaan perustuslain mukaisesti (Eduskunta, HE 127/2024 vp).

Hyvät sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys tukevat elämänlaatua ja terveyttä. Ne vahvistavat myös ikääntyneen itsetuntoa ja lisäävät tyytyväisyyttä elämään, vaikka terveydessä tai toimintakyvyssä olisikin haasteita. Sosiaalinen hyvinvointi edistää pidempää itsenäistä elämää ja tukee kotona asumista. (Pikkarainen ym., 2021) Etäkotihoito ja teknologia voivat tarjota merkittäviä hyötyjä ikääntyneille hyvinvoinnin näkökulmasta. Eettiset ja sosiaaliset haasteet tulee kuitenkin huomioida, sillä teknologian lisääntyminen voi vähentää henkilökohtaista vuorovaikutusta heikentäen ikääntyneen sosiaalista hyvinvointia. (Niemelä, M., 2023)

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa etäkotihoiton vaikutuksista kotona asuvien yli 65-vuotiaiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Työn avulla pyrimme tarjoamaan tutkimustietoon perustuvaa ymmärrystä siitä, miten etäkotihoiton palveluja voidaan kehittää ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata kysymyksiin, miten etäkotihoito vaikuttaa kotona asuvien ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin, ja mitkä ovat etäkotihoiton mahdollisuudet ja haasteet ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Lisäksi työn tarkoituksena on tarjota tietoa DigiKH-hankkeelle, joka tuottaa digiosaamista ja kestäväää työtä kotihoitoon.

Työn toteutustapana käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka avulla tarkasteltiin aiempaa tutkimustietoa liittyen etäkotihoiton vaikutuksista ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli koota ja analysoida ajankohtaista tutkimustietoa, jotta saataisiin kuvattua etäkotihoiton tämänhetkistä tilannetta.

## 2 Kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointi

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan hyvinvointi käsitteenä kattaa tyytyväisyyden ja toimintakyvyn eri elämän alueilla. Se on yksilöiden ja yhteiskuntien kokema myönteinen tila. (WHO, 2021) Hyvinvointi voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysinen hyvinvointi koostuu terveestä kehosta, riittävästä levosta, tasapainoisesta ravitsemuksesta ja säännöllisestä liikunnasta. Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa henkistä tasapainoa sekä stressin- ja elämänhallintaa. Sosiaalinen hyvinvointi auttaa yksilöä tuntemaan itsensä merkityksellisesti. Siihen kuuluu tyytyväisyys ihmissuhteisiin, yhteisöön kuuluminen ja sosiaalinen tuki, sekä mahdollisuus osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan. (THL, 2024a)

Ikääntyneiden hyvinvointia tukee useat tekijät, jotka yhdessä edistävät elämänlaatua ja tyytyväisyyttä. Hyvä terveys, toimintakyky ja aktiivinen elämä muodostavat perustan arjessa selviytymiselle. Läheiset ihmissuhteet, kuten perhe ja ystävät, sekä osallisuus ja yhdessä tekeminen vahvistavat sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Turvallinen ja esteetön elinympäristö lisää ikääntyneiden itsenäisyyttä ja antaa mahdollisuuden asua kotona pidempään. (THL, 2024b)

Moni ikääntynyt haluaa asua kotona mahdollisimman pitkään ja Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 (STM, 2020) on nostanut kotona asumisen tukemisen ja kotiin tuotavien palveluiden kehittämisen keskeiseksi tavoitteekseen. Kotona asuvien ikääntyvien hyvinvoinnin tukeminen edellyttää riittävien palveluiden tarjoamista, kuten terveydenhuoltoa, liikuntamahdollisuuksia, esteettömiä asuinympäristöjä sekä sosiaalisten verkostojen vahvistamista. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää ikääntyneisiin, jotka ovat vaarassa syrjäytyä tai joilla on toimintakyvyn rajoituksia. Kotihoidon palveluja, teknologisia ratkaisuja ja vapaaehtoisten apua voidaan hyödyntää näiden ikääntyneiden tukemiseksi, jotta jokaisella olisi mahdollisuus hyvinvoivaan ja merkitykselliseen elämään kotonaan. (STM, n.d.)

### 2.1 Ikääntyneiden sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisten tarpeiden täyttymistä sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden kautta. Sosiaaliset kontaktit ovat merkittävä osa myös

ikäntyneiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Jokaisella ihmisellä, myös ikääntyneillä, on tarve tulla rakastetuksi, hyväksytyksi ja kuulluksi sekä kokea itsensä tärkeäksi ja osaksi yhteisöä. (Numminen, S. & Mäkimartti, P., 2023) Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemus syntyy siitä, kuinka hyvin ympäröivät tekijät mahdollistavat elämisen omien arvojen ja tarpeiden mukaisesti. Lisäksi ikääntyneen sosiaaliseen hyvinvointiin liittyy se, kuinka paljon hän pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä. (Pirhonen, J. ym., 2018, s. 292) Keskeistä on hyväksytyksi tuleminen sellaisena kuin on, myös silloin, kun terveys on heikentynyt (Fadjukoff ym., 2022, s. 327). Hyvän elämän ja hyvinvoinnin kokemukset ovat henkilökohtaisia ja vaihtelevat yksilöittäin. Elinympäristö, sosiaaliset suhteet ja yhteisöt usein liittyvät näihin kokemuksiin. Yhteiskunnan tarjoamat puitteet voivat edistää hyvinvointia, mutta myös heikentää sitä silloin, kun ne eivät vastaa yksilön tarpeita ja toiveita. (Pirhonen, J. ym., 2018, s. 292)

Kotona asuvien ikääntyneiden sosiaalinen hyvinvointi muodostuu monista tekijöistä, joista keskeisimpiä ovat sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus. Katariina Tuominen (2023, s. 42) määrittelee väitöskirjassaan ”Making Space for Social Relationships: Understanding ageing in social spaces” kodin olevan ikääntyneille merkityksellinen sosiaalinen tila, jossa toteutuu sosiaaliset suhteet ja aktiviteetit. Koti ja sen lähiympäristö voivat siis mahdollistaa tai rajoittaa sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta. Koti voi muodostua ikääntyneelle rajoittuneeksi ja yksinäiseksi paikaksi, jos sosiaaliset suhteet vähenevät. Kodin ulkopuolella liikkumista voivat vähentää heikentynyt toimintakyky tai vaikkapa pandemia, jotka lisäävät riskiä sosiaaliseen eristäytymiseen. Etäkotihoitojen tarjoamalla teknologialla voidaan tällaisissa tilanteissa tarjota vaihtoehtoisia tapoja ylläpitää sosiaalisia suhteita, mutta Tuominen (2023, s. 83) toteaa, että se ei aina täysin pysty korvaamaan fyysisiä kohtaamisia, ja siksi ikääntyneiden yksilölliset tarpeet ja toiveet sosiaalisten yhteyksien ylläpitämiseksi tulee huomioida.

Sosiaalinen hyvinvointi on olennainen osa ikääntyneiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka vaikuttaa merkittävästi myös fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Sosiaalisen hyvinvoinnin heikkeneminen voi johtaa yksinäisyyteen ja eristäytymiseen, mikä puolestaan lisää riskiä mielenterveysongelmiin ja fyysisen terveyden heikkenemiseen. Sosiaalisten suhteiden tukeminen ja yhteisöllisyyden edistäminen ovatkin keskeisiä tekijöitä ikääntyneen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

## 2.2 Yksinäisyys ja sen vaikutukset ikääntyneisiin

Ikääntyvässä väestössä yksinäisyys on tunnistettu merkittäväksi riskitekijäksi, joka voi vaarantaa terveyden, toimintakyvyn ja kognitiiviset toiminnot (Jyväkörpi, S. ym., 2020 s. 341). Yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus, jossa ihminen tuntee, että hänen sosiaaliset tarpeensa tai odotuksensa eivät täyty (Junttila, N. & Karlsson, L., 2024).

Ikääntyneiden yksinäisyyden ajatellaan liittyvän heidän taustatekijöihinsä, sosiaaliseen ympäristöön, sekä fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tasoon (Kelo ym., 2015 s. 113). Ikääntyneiden yksinäisyys ilmenee usein läheisten menetyksinä, yksin asumisena, toimintakyvyn heikkenemisenä ja vaikeutena osallistua sosiaalisiin tapahtumiin (Pitkälä & Routasalo, 2012 s.1215).

Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin osallistuminen ikääntymisen myötä usein vähenee, kun liikkuminen vaikeutuu, samalla yhteydenpito ystäviin ja läheisiin saattaa vähitellen hiipua. Yksinäisen ikääntyneen elämää voi helpottaa verkossa tapahtuva sosiaalinen toiminta, kuten ohjatut liikuntatunnit, yhteisölliset pelit tai virtuaaliset hartaushetket. (Kelo ym., 2015 s. 89) Etäkotihoitoon tarjoamaan tablettitietokoneeseen on mahdollista avata myös omaisyhteys, jonka avulla asiakas voi omaistensa kanssa soittaa videopuheluita (Sinkkilä, L., 2022)

Yksinäisyys asettaa terveydenhuoltojärjestelmälle suuria haasteita, sillä se voi ennakoida ikääntyneiden toimintakyvyn laskua, kasvavaa terveyspalvelujen tarvetta, henkisten kykyjen heikentymistä ja lisääntyntä riskiä enneaikaiseen kuolemaan (Tilvis ym., 2000, Wilson ym., 2007, Luo ym. 2012).

Vanhuusiässä yksinäisyys voidaan luokitella emotionaaliseen yksinäisyyteen, fyysiseen yksinäisyyteen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys viittaa tunneperäiseen kokemukseen, jossa ikääntynyt kokee läheisten ihmissuhteiden puutteita tai niiden riittämättömyyttä. Siihen liittyy usein levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Fyysinen yksinäisyys tarkoittaa ikääntyneen kokemaa tunnetilaa riittämättömästä läheisyydestä tai kosketuksesta. Sosiaalinen yksinäisyys ilmenee tilanteessa, jossa ikäihmisellä ei ole riittävästi sosiaalisia kontakteja tai ystävyysuhteita. (Mielenterveystalo, n.d.-b)

### 3 Etäkotihoito ja sen mahdollisuudet sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa

Etäkotihoitolla tarkoitetaan palvelua, jossa kotihoidon käynti toteutetaan fyysisen käynnin sijasta etäyhteydellä eli etäkäyntinä. Hoitaja ja asiakas ovat kuva- ja ääniyhteydessä toisiinsa asiakkaalle toimitetun tablettitietokoneen avulla. Etäkotihoito on osa kotihoidon kokonaisuutta, ja etäkäynnit toteutetaan aina palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaisesti. (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, n.d.) Etäkäynneillä voidaan täydentää kotikäyntejä tai muodostaa asiakkaan ensisijainen kotihoidon palvelumuoto (Sinkkilä, L., 2022). Etänä tuotetusta palvelusta käytetään eri hyvinvointialuilla hieman erilaisia termejä, kuten etähoiva, etähoito tai etäkotihoito. Kotihoidon tekemästä videopuhelusta käytettäviä termejä ovat mm. kuvapuhelu, etähoivasoitto, etähoivakäynti, etäkäynti ja etäyhteys. Käytämme tässä opinnäytetyössä termejä etäkotihoito ja etäkäynti.

Ikääntyneiden kotihoito on viime vuosina kohdannut merkittäviä haasteita, kuten kasvavan asiakasmäärän ja lisääntyneen palvelutarpeen. Lisäksi hoitohenkilökunnan saatavuus ja riittävyys ovat keskeisiä ongelmia. Etäkotihoitosta onkin tullut kaikilla hyvinvointialueilla vakiintunut osa palvelujärjestelmää, jolla pystytään vastaamaan näihin haasteisiin. (Eloranta ym., 2023a, s. 5)

Etäkotihoito mahdollistaa ikääntyneelle avun ja tuen asioihin, jotka onnistuvat ohjauksen turvin. Etäkäynneillä hoitajat voivat mm. seurata ikääntyneen asiakkaan vointia ja jaksamista, valvoa lääkkeiden ottoa ja ruokailua, opastaa mittausten ottamisessa tai ohjata liikuntaharjoitteita. (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, n.d.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan etäkäynneillä on viime vuosina yleisimmin keskitytty ruokailujen ja lääkkeiden oton varmistamiseen (THL, 2022). Kotihoidon asiakkaat saavat etäkäynnin kautta apua ja turvaa ongelmiin, jotka eivät vaadi työntekijän fyysistä läsnäoloa (Kelley ym., 2020).

#### 3.1 Hoitajan rooli ja kohtaamisen merkitys etäkäynnillä

Etäkotihoitoidon etäkäyntejä suorittavat terveydenhuollon ammattilaiset, useimmiten lähihoitajat. Hoitajan rooli etäkotihoitossa on keskeinen, ja onnistunut etäkäynti edellyttää heiltä huolellista suunnittelua sekä sitoutumista toimintamalliin. Ennen etäkäyntien aloittamista on tärkeää arvioida ikääntyneen soveltuvuus etäkotihoitoidon asiakkaaksi.

Arviointi sisältää ikääntyneen toimintakyvyn ja yksilöllisten tarpeiden kartoittamista. Näin voidaan varmistaa, että etäkäynneillä pystytään tukemaan heidän hyvinvointiaan. (Vuorela ym., 2023, s. 335)

Ennen etäkäyntien aloittamista hoitajan tulee tutustua asiakkaaseen ja hänen kotiympäristöönsä. Tämä edistää luottamuksen rakentamista ja mahdollistaa hoidon räätälöinnin asiakkaan elämäntilanteeseen sopivaksi. Soveltuvuus etäkotihoidon asiakkaaksi pystytään parhaiten arvioimaan kokeilemalla etäkäyntejä. Hoitajan tulee varmistaa, että käytössä oleva teknologia on toimintavarmaa ja asiakas pystyy käyttämään etäyhteyden tarvittavaa tablettitietokonetta sujuvasti. Hoitajan tehtävänä on perehdyttää ja tukea asiakasta teknologian käytössä. Etäkotihoidossa työskentely vaatii hoitajilta hyvää teknologista osaamista, asiantuntemusta sekä myönteistä asennetta teknologiaa kohtaan. (Vuorela ym., 2023, s. 335)

Vuorovaikutustaidot ovat olennainen osa sosiaali- ja terveysalalla työskentelevän osaamista (THL, 2022). Asiakkaiden eettinen kohtaaminen vaatii hoitajalta kykyä ymmärtää ja käsitellä erilaisuutta sekä kuunnella, eläytyä, nähdä, ymmärtää, olla läsnä, tukea ja välittää (Ikäinstituutti, 2012). Etäkotihoidossa kohtaaminen tapahtuu äänen ja kuvan välityksellä. Etäkotihoidon haasteeksi muodostuu mahdottomuus fyysiseen kosketukseen ja siksi etäkäynnin aikana katsekontakti, ilmeet, eleet, kuunteleminen ja hymyilyn merkitys vuorovaikutuksen tukena korostuvat. (Eloranta ym., 2023b; Saari ym., 2022) Lisäksi tapaamisessa on tärkeää puhua selkeästi ja varata asiakkaalle riittävästi aikaa (Rantee, 2018). Hoitajalta vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja, jotta hän pystyy ohjaamaan ja neuvomaan asiakasta ilman fyysistä läsnäoloa (Heinonen ym., 2022, s. 137).

Laadukas kohtaaminen muodostuu kyvystä kuunnella ja kuulla ikääntyneitä, ja ymmärtää toisen tarpeita ja tunteita. Tällainen kohtaaminen voi merkittävästi parantaa ikääntyneen elämänlaatua ja tarjota heille turvallisuuden tunnetta ja luottamusta avun saantiin. (Hyvä ikä, 2024) Onnistunut kohtaaminen vaatii myös ammattilaiselta kykyä tunnistaa omat asenteensa ja arvonsa sekä hyvää itsetuntemusta. Näin hän pystyy kohtaamaan asiakkaan ennakkoluulottomasti ja tarjoamaan tukea, joka vastaa asiakkaan ainutlaatuisiin tarpeisiin. (THL, 2023)

### 3.2 Ikääntyneiden teknologinen osaaminen ja digitaidot

Kotona asuvien ikääntyneiden omatoimisuutta, hyvinvointia ja turvallisuutta voidaan edistää teknologian avulla (THL, 2024a). Teknologia tarjoaa monipuolisia keinoja edistää ikääntyneiden hyvinvointia sekä mahdollistaa heidän itsenäisen, miellyttävän ja turvallisen ympäristön ja mahdollisimman pitkään kotona asumisen (THL, 2023).

Ikääntyneiden teknologinen osaaminen vaihtelee merkittävästi, ja monilla on puutteita digitaadoissa (Johansson, L., 2022). Ikä ei kuitenkaan yksinään määritä digitaalista osaamista, vaan merkittävä tekijä on se, missä vaiheessa digiteknologian käyttö on omaksuttu. Tämä selittää, miksi ikääntyneiden digitaidot vaihtelevat huomattavasti. Osa ikääntyneistä on käyttänyt teknologiaa ja erilaisia digilaitteita jo työelämässä tai muuten kiinnostunut hyödyntämään niitä, kun taas toiset eivät koe niiden käyttöä omakseen tai saattavat epäillä omia taitojaan sen käytössä. Olennaista olisi edistää ikääntyneiden digitaalista osallisuutta, jotta kaikille olisi tasavertaiset mahdollisuudet hoitaa omia asioitaan. Samalla kuitenkin on varmistettava, että asiointi onnistuu myös perinteisin keinoin. (Eloranta, E-J., 2021)

Ikääntyneille suunnattua teknologiaa kehittäessä on tärkeää ottaa huomioon, että uusien asioiden oppiminen voi tapahtua hitaammin ja laajojen kokonaisuuksien hahmottaminen voi olla haastavampaa, erityisesti silloin, kun heidän on opetettava täysin uusia asioita (Kelo ym., 2015 s. 92). Teknologian käyttöönotto edellyttää osaamisen kehittämistä, työskentelytapojen mukauttamista, asenneilmapiirin muuttamista sekä teknisen tuen tarjoamista niin työntekijöille kuin asiakkaille. Ikääntyneille etenkin tietoturva on erityisen tärkeä, sillä sen puutteet voivat johtaa henkilötietojen väärinkäyttöön niiden joutuessa väärin käsiin. (STM, 2024, s. 52)

Ikääntyneiltä ei voida olettaa, että he automaattisesti haluavat ja osaavat käyttää teknologiaa ja digitaalisia laitteita. Digitalisaatio tuo mukanaan suuria mahdollisuuksia, mutta se edellyttää palveluiden ja sisältöjen suunnittelua niin, että ne ovat helposti saavutettavissa ja käytettävissä erityisesti ikääntyneille. (Rasi & Taipale, 2020, s. 328)

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatusuosituksessaan aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 (2024, s. 52) suositellut, että ikääntyneille suunnattua teknologiaa olisi kehittämässä toimintakyvyltään ja taustoiltaan erilaiset ikääntyneet, jotta niiden helppokäyttöisyys ja käyttäjäystävällisyys pystyttäisiin varmistamaan.

### 3.3 Eettiset kysymykset ja yksityisyys

Yksinkertaisuudessaan etiikka tarkastelee käsityksiä oikeasta ja väärästä (Laaksonen ym., 2020 s. 111). Lait ja ohjeistukset ohjaavat eettisiä periaatteita sosiaali- ja terveysalalla. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992, 2:3§, 2:6§) määrittää oikeuden laadukkaaseen terveyden- ja sairaanhoitoon, joka tulee järjestää vakaumusta ja yksityisyyttä kunnioittaen ja siten, ettei ihmisarvoa loukata.

Teknologian käytössä keskeisiä eettisiä periaatteita ovat hyvän edistäminen, vahingon välttäminen, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, yksityisyyden turvaaminen, oikeudenmukaisuuden toteutuminen ja turvallisuuden varmistaminen. (ETENE, 2010) Monet ikääntyneet arvostavat yksityisyyttään ja suhtautuvat varauksella tietojen rekisteröintiin ja seurantaan. Heitä saattaa huolestuttaa, kuka pääsee käsiksi heidän tietoihinsa ja mihin järjestelmiin niitä tallennetaan. (Kelo ym., 2015 s. 94–95)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin osana Digiosaamista ja kestäväää työtä kotihoitoon (DIGIKH) -hanketta, joka on Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) ja Laurea-ammattikorkeakoulun ryhmähanke. Hankkeen päätavoitteena on rakentaa kotihoidon digiosaamisen joustava jatkuvan oppimisen malli kotihoidon toimijoiden ja hyvinvointialueiden käyttöön. Hankkeen luoma malli uudistaa toimintakäytäntöjä, minkä tavoitteena on jatkuva henkilöstön osaamisen lisääminen, palvelun laadun parantaminen sekä kotihoidon kehittäminen hyvinvoivaksi ja houkuttelevaksi työympäristöksi. Hankkeen tuloksena kehittyi uusia teknologian ja palveluiden osaamisalueita, ennakointi- ja verkostoitumistaitoja sekä uusia ratkaisuja kotihoidon toimintaan. (Hamk, n.d.)

#### 4.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa etäkotihoiton vaikutuksista kotona asuvien yli 65-vuotiaiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Työn avulla pyrittiin tarjoamaan tutkimustietoon perustuvaa ymmärrystä siitä, miten etäkotihoiton palveluja voidaan kehittää ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata kysymyksiin, miten etäkotihoito vaikuttaa kotona asuvien ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin, ja mitkä ovat etäkotihoiton mahdollisuudet ja haasteet ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. Lisäksi työn tarkoituksena oli tarjota tietoa DigiKH-hankkeelle, joka tuottaa digiosaamista ja kestäväää työtä kotihoitoon. Tarkoituksena oli kirjallisuuskatsauksen avulla koota ja analysoida ajankohtaista tutkimustietoa.

#### 4.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on erityisesti hoito- ja terveystieteissä yleisesti käytetty tutkimusmenetelmä. Sen keskeinen tehtävä on tarkastella ja analysoida valittua aineistoa tutkimuskysymysten pohjalta. Havaintojen kokoaminen ja niiden tarkastelu laajemmassa kontekstissa korostuu tuloksia tutkittaessa. Lisäksi käytetyn menetelmän ja prosessin eettiset sekä luotettavuuteen liittyvät kysymykset tulee huomioida. Tutkimuskysymykset ovat kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ydin ja sen keskeinen prosessia ohjaava tekijä. (Kangasniemi ym., 2013, s. 292)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston riittävyys määräytyy tutkimuskysymysten laajuuden mukaan. Aineisto koostuu aiemmin julkaisuista tutkimuksista, jotka ovat merkityksellisiä tutkimusaiheen kannalta, ja siinä noudatetaan aineistonhallintasuunnitelmassa määriteltyä aineistonvalintaprosessia. Katsaukseen valittavia aineistoja haetaan usein tieteellisistä tietokannoista. Aineisto muodostuu usein viimeaikaisesta tutkimustiedosta, mutta tärkein kriteeri on aineiston sopivuus, joka mahdollistaa ilmiölähtöisen ja tarkoituksenmukaisen tarkastelun suhteessa tutkittavaan aiheeseen. (Kangasniemi ym., 2013, s. 295)

Aineistoa käsiteltäessä tavoitteena on yhdistää ja analysoida sisältöä kriittisesti ja yhdistää tietoa eri tutkimuksista, mikä voi johtaa uuden tulkinnan syntymiseen muuttamatta alkuperäistä tietoa. Valitusta aineistosta pyritään rakentamaan selkeä kokonaisuus. Prosessissa ei siis tiivistetä, referoida tai siteerata alkuperäistä aineistoa, vaan vertaillaan sitä keskenään. (Kangasniemi ym., 2013, s. 295)

Tulosten tarkastelu on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeinen vaihe. Vaihe kattaa sisällön ja menetelmien tarkastelun, tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arvioinnin sekä pohdinnan tuotetuista tuloksista. Tässä vaiheessa tiivistetään keksiset tulokset ja pohditaan tulosten merkitystä työn tilaajalle. (Kangasniemi ym., 2013, ss. 296–297)

#### 4.2.1 Aineistonhankinta ja aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön aihevalinnan jälkeen määriteltiin tutkimuskysymykset, joiden pohjalta valittiin aiheeseen liittyviä käsitteitä tiedonhaku varten. Käsitteet, joilla tutkimustietoa haettiin, ovat etäkotihoito, sosiaalinen hyvinvointi, ikääntyneet ja yksinäisyys sekä näiden englanninkieliset vastineet remote home care, sosial well-being, older adults ja elderly loneliness.

Tiedonhaku toteutettiin luotettavista tietokannoista kuten HAMK Finna, Google Scholar, CINAHL, PubMed ja Journal. Tarkastelussa oli myös muiden arvostettujen organisaatioiden raportteja, tilastoja ja julkaisuja, joita ovat julkaisseet Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Hoitotyön tutkimussäätiö, sekä muut luotettavaksi todetut verkkosivut. Aineistoksi valittiin vertaisarvioituja artikkeleita, ajankohtaisia tutkimuksia ja julkaisuja sekä tiedesivustoja.

Hakutulokseksi saatiin 32 vertaisarvioitua artikkelia ja tutkimusta, joista 5 vastasi parhaiten opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Loput 5 aineistoa valittiin luotettavaksi todetuilta verkkosivuilta.

**Sisäänottokriteerit:** maksuton aineisto, julkaistu 2015–2025, tutkittavat ovat kotona asuvia ja yli 65-vuotiaita.

**Poissulkukriteerit:** maksullinen aineisto, ennen vuotta 2015 julkaistut tutkimukset, alle 65-vuotiaat kotihoidon asiakkaat, laitoshuollon asiakkaat

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Tekijät, vuosi, julkaisun nimi	Mitä tutkittu	Ketä tutkittu	Keskeiset tulokset
Anttila, H. ym., 2023, Kotihoidon uudet ratkaisut	Katsaus uusiin kotihoidon ratkaisuihin Suomessa	Kotihoidon asiantuntijat ja palvelujen kehittäjät	Mahdollisuutena parempi tavoitettavuus, haasteena käyttöönoton hitaus, koulutuksen tarve
Bowes, A. ym., 2024, Housing Design Evaluation Research for People Living with Cognitive Change: A Systematic Literature Review	Miten kodit ja asuinalueet tukevat kognitiivisesti heikentyneiden ikääntyneiden arkea	Kirjallisuuskatsaus eri maiden tutkimuksista	Oikeanlainen asuinympäristö tukee etäkotihoitoa ja eristäytyneisyyttä, joka epäsuorasti tukee ikääntyneen sosiaalista hyvinvointia
Eloranta, S. ym., 2023b, Saan tehdä mitä haluan tehdä, ainut että teen sen nyt etänä” – Työntekijöiden ja esihenkilöiden kokemuksia etäkotihoidosta	Työntekijöiden ja esihenkilöiden kokemuksia etäkotihoidosta	Kotihoidon työntekijät ja esihenkilöt	Teknologian rajallisuudet tunnepohjaisessa vuorovaikutuksessa
Fakoy, O. ym., 2020, Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews	Kirjallisuuskatsaus yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden interventioista	Ikääntyneet	Etäyhteyksien käyttö potentiaalinen tapa vähentää yksinäisyyttä. Tehokkuus riippuu yhteyksien laadusta ja jatkuvuudesta
Hammar, T. ym., 2018, Teknologia tukee kotihoidon asiakkaan omatoimisuutta ja turvallisuutta	Teknologian käyttöönotto eri maakunnissa	Kotihoidon yksiköt Suomen maakunnissa	Mahdollisuus parantaa turvallisuutta ja itsenäisyyttä- Haasteena alueelliset erot käyttöönotossa sekä resurssien epätasaisuus
Jarnila, I. & Eloranta, S., 2024,	lääkäiden omat kokemukset etäkotihoidosta	Etäkotihoidon asiakkaat	Etäkotihoidolla ei aina pystytty lievittämään yksinäisyyttä, mutta palvelun säännöllisyys

lääkäiden asiakkaiden kokemuksia etäkotihoidosta			ja vuorovaikutuksellisuus koettiin myönteisenä
Josefsson, K. & Hammar, T., 2022, Kotihoidon etäpalveluissa on vielä kehittämisen varaa	Etäpalveluiden nykytila ja kehitystarpeet	Kotihoidon toimijat ja raportit	Ei koeta vielä riittävän kattavana, eikä sosiaalisesti saavutettavana
Kehusmaa, S. ym., 2021, Hyvinvointi korona-aikana – tuloksia vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselystä	Asiakastyytyväisyys koronakriisin aikana	Vanhuspalvelujen asiakkaat	Etäkotihoito nousi vaihtoehdoksi palvelukatkosten aikana. Vastaanotto oli kahtiajakautunutta sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta
Paavilainen, A., 2019, Kuvapuhelin ikääntyneiden voinnin seurannassa ja lääkkeenoton ohjauksessa	Kehittää sosiaali- ja terveydenhuollon yhteinen etäkotihoito malli, joka tukee ikääntyneiden turvallista kotona asumista teknologian keinoin	Ikääntyneet kotihoidon asiakkaat, kotihoidon työntekijät, johto, kokeilukunnat	Lisää turvallisuutta ja saavutettavuutta, mutta ei korvaa kasvokkaista vuorovaikutusta. Palvelun jatkuvuus ja yksilöllisyys koettiin mahdollisuutena, mutta teknologian käytön ja etäisyyden tunne koettiin haasteena
Saarela, K-M. ym., 2020, Millaisilla teknologisilla ratkaisulla voidaan vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen, sosiaaliseen eristyneisyyteen ja fyysiseen aktiivisuuteen	Teknologiset ratkaisut yksinäisyyden torjuntaan	Ikääntyneet ja teknologiset ratkaisut	Erilaiset etäpalvelut voivat parantaa sosiaalista vuorovaikutusta

#### 4.2.2 Aineiston analyysi

Aineiston analysointi aloitettiin vertailemalla valittuja aineistoja sekä pyrkimällä löytämään niistä eroja ja yhtäläisyyksiä. Analyysissa pohdittiin tutkimusten yhteneviä piirteitä ja pyrittiin rakentamaan käsitystä erityisesti tutkimuskysymysten näkökulmasta. Miten etäkotihoido vaikuttaa kotona asuvien ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin, ja mitkä ovat etäkotihoidon mahdollisuudet ja haasteet ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi? Lisäksi pyrittiin erottamaan palvelun tarjoajien ja palvelun käyttäjien kokemukset toisistaan.

Analyysivaiheessa arvioitiin myös valittujen aineistojen eettistä näkökulmaa sekä aineiston kokonaisluotettavuutta aineistonhallintasuunnitelmassa kuvatulla tavalla. Lopuksi tiivistettiin tutkimusten tärkeimmät löydökset ja pohdittiin niiden merkitystä tutkittavaan aiheeseen sekä opinnäytetyön tilaajalle.

### 5 Opinnäytetyön tulokset

Tässä kappaleessa esitellään kirjallisuuskatsaukseen valitun aineiston tuloksia. Tulokset on jaettu tutkimuskysymysten mukaisesti. Aineistoksi valittiin artikkeleita, vertaisarvioituja tutkimuksia ja aiheeseen liittyviä julkaisuja, joissa käsitellään etäkotihoidon vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin palvelujen tarjoajien ja palvelun käyttäjien näkökulmista. Aineistosta etsittiin erityisesti ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, sekä millaisia mahdollisuuksia ja haasteita etäkotihoidolla on ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

#### 5.1 Etäkotihoidon vaikutukset ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin

Sosiaalisten suhteiden merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnille korostuu kaikissa valituissa aineistoissa. Aineistoon valittujen tutkimusten tuloksissa on kuitenkin eroja, riippuen kotikäyntien ja etäkäyntien määrästä, muista sosiaalisista suhteista ja teknologisesta osaamisesta. Osa aineistoista käsitteli etäkotihoidon vaikutuksia ikääntyneiden

sosiaaliseen hyvinvointiin palvelun tarjoajien tai hoitohenkilökunnan näkökulmasta, ja osa ikääntyneiden näkökulmasta.

Yhtenä yhteisenä teemana aineistoista nousi huoli yksinäisyydestä ja etäyhteyksien riittävydestä sosiaaliseen tukeen etenkin syrjäytymisvaarassa oleville ikääntyneille. Aineistoissa korostui myös etäkäyntien riittävän vuorovaikutteisuuden ja yksilöllisyyden, sekä palveluiden käyttäjäystävällisyyden ja saavutettavuuden merkitys. Osa aineistosta painottaa fyysisten ihmiskontaktien ja yhteisöllisyyden merkitystä. Kuten vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselyssä korona-aikana selvitettiin, niin etäyhteyksillä ei pystytty korvaamaan fyysistä kanssakäymistä (Kehusmaa, ym., 2021).

Hoitajien teknologiamyönteisyys ja ammattitaito, sekä huolellinen perehdytys oli nostettu useammassa julkaisussa avainasemaan, kun on selvitetty ikääntyneiden asenteita teknologiaa kohtaan. Etäkotihoiton vaikutukset ikääntyneen sosiaaliseen hyvinvointiin olivat hyvin vaihtelevia.

## **5.2 Mahdollisuudet ja haasteet ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa**

Etäkotihoito tarjoaa mahdollisuuden sosiaalisen vuorovaikutuksen ja osallisuuden vahvistamiseen. Tutkimusaineistoista ilmenee, että etäkotihoiton ratkaisut voivat helpottaa yhteydenpitoa omaisiin ja ystäviin, etenkin kun fyysinen toimintakyky on rajoittunut. Etäyhteydet voivat myös mahdollistaa kulttuurisiin- ja harrastustoimintoihin osallistumista.

Etäkotihoito mahdollistaa palveluntarjoajan näkökulmasta hoitohenkilökunnan työajan ja resurssien tehokkaamman hyödyntämisen. Etäkotihoito voi parantaa palveluiden saavutettavuutta erityisesti harvaan asutuilla alueilla, joissa kotihoiton resurssit voivat olla rajalliset. Opinnäytetyöhän valituista aineistoista nousi esiin, että etäyhteyden avulla ikääntynyt voi tavoittaa hoitohenkilökunnan nopeammin. (Eloranta ym., 2023)

Yksi merkittävimmistä haasteista on yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen. Etäyhteyden käytön myötä kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus vähenee merkittävästi. Aineistoon valituissa tutkimuksissa ilmeni, että palvelujenkäyttäjän näkökulmasta yksi keskeinen haaste oli puutteellinen teknologiataito. Monilla ikääntyneillä oli vaikeuksia käyttää teknologisia laitteita itsenäisesti. (Saarela ym., 2020)

### 5.3 Tulosten merkitys DigiKH- hankkeelle

DigiKH hankkeelle työn tulokset voivat toimia hyödyllisenä lähtökohtana digiosaamisen koulutuksien suunnittelussa ja teknologian käyttöä tukevien mallien kehittämisessä. Opinnäytetyö tuo esiin eettisten kysymysten, kuten yksityisyyden ja itsemääräämisoikeuden, keskeisen roolin etäkotihoitossa. Tämä näkökulma voi ohjata hanketta kehittämään ratkaisuja, jotka ovat paitsi teknisesti toimivia, myös eettisesti kestäviä. Tulokset osoittavat lisäksi, kuinka teknologia voi tukea ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia, esimerkiksi vähentämällä yksinäisyyttä ja lisäämällä osallisuuden kokemusta. Näiden havaintojen perusteella DigiKH-hanke voi kehittää palvelumalleja, joissa teknologian hyödyt yhdistyvät tehokkaasti sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseen.

## 6 Pohdinta

Tässä kappaleessa pohditaan koko opinnäytetyöprosessia. Lisäksi pohditaan työn eettisyyttä, kestävyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi esitellään jatkotutkimusehdotuksia ja pohditaan niiden hyödyllisyyttä DigiKH-hankkeelle.

Opinnäytetyöprosessi eteni vaiheittain aiheen valinnasta tutkimuskysymysten muotoiluun, aineiston hankintaan, analysointiin ja tulosten tarkasteluun. Aineistoa pyrittiin hankkimaan mahdollisimman monipuolisesti, mutta tiedonhauille haasteita toi aiheen käsitteiden vakiintumattomuus. Haasteena oli myös se, että aihetta käsiteltiin valituissa aineistoissa eri näkökumista, mikä vaati tulosten tarkastelulta vertailua ja yhdistelyä. Aineistoa löytyi kiitettävästi aiheen ajankohtaisuuden vuoksi.

### 6.1 Opinnäytetyön eettisyys, kestävyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen eettisyys, kestävyys ja luotettavuus ovat olennaisia tekijöitä, jotka määrittävät tutkimuksen laadun ja uskottavuuden. Näiden osa-alueiden huolellinen huomioiminen varmistaa, että katsaus tarjoaa luotettavaa ja hyödyllistä tietoa. (Kangasniemi ym., 2013 ss.295–296)

Kirjallisuuskatsauksen eettisyys tarkoittaa sitä, että koko tutkimusprosessi toteutetaan oikeudenmukaisesti ja tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että tutkimuskysymys muotoillaan tarkasti, aineisto valitaan ja analysoidaan huolellisesti ja tulokset esitetään avoimesti ja totuudenmukaisesti. Eettisyyteen kuuluu myös aiempien tutkimusten ja tutkijoiden työn kunnioittaminen sekä lähteiden asianmukainen ja tarkka käyttö. (Kangasniemi ym., 2013 ss. 295–296)

Kestävyys kirjallisuuskatsauksessa voidaan tarkastella useista näkökulmista. Ympäristön kannalta se on usein vastuullinen tutkimusmenetelmä, sillä se hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa, eikä vaadi lisäresursseja vaativia kokeita tai kenttätutkimuksia. Lisäksi kestävyys näkyy kirjallisuuskatsauksen pitkän aikavälin hyödynnettävyytenä – huolellisesti laadittu katsaus voi tarjota arvokasta pohjaa tuleville tutkimuksille ja päätöksenteolle. (Kangasniemi ym., 2013 ss. 295–296)

Luotettavuus viittaa siihen, kuinka huolellisesti ja johdonmukaisesti kirjallisuuskatsaus on tehty. Jotta katsaus olisi luotettava, on tärkeää käyttää selkeitä ja järjestelmällisiä menetelmiä tiedon hankinnassa, valinnassa ja käsittelyssä. Tämä mahdollistaa sen, että muut tutkijat voivat toistaa katsauksen ja saavuttaa samankaltaisia tuloksia. Lisäksi kriittinen suhtautuminen lähteisiin ja niiden laadun arviointi parantavat katsauksen luotettavuutta. (Kangasniemi ym., 2013 ss. 295–296)

Opinnäytetyön eettisyys perustuu tutkimuksen peruseriaatteiden noudattamiseen. Aineisto on kerätty ja analysoitu tutkimusetiikan periaatteiden mukaisesti. Työn lähteet ja aineistot on hankittu luotettavista tietokannoista.

Tutkimusetiikka tarkoittaa ohjeita ja sääntöjä, jotka varmistavat tieteellisen tutkimuksen eettisyyden, luotettavuuden ja laadun. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin kuuluvat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuus tarkoittaa tutkimuksen laadun varmistamista kaikissa sen vaiheissa. Rehellisyys edellyttää, että tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tehdään totuudenmukaisesti. Arvostuksella viitataan muiden tutkijoiden työn saavutusten arvon tunnistamiseen sekä asianmukaiseen lähdeviittaukseen. Vastuunkanto tarkoittaa tutkijan sitoutumista eettisyyteen ja sen vaikutusten huomioon ottamiseen yhteiskunnassa. (TENK, 2024)

Opinnäytetyössä tarkastellaan kestävyyttä erityisesti sosiaalisen ja teknologisen kehityksen kestävyuden näkökulmasta. Työn tulokset korostavat, että teknologian käyttö etäkotihoidossa voi tukea ikääntyneiden hyvinvointia, mikä edistää yhteiskunnallista

kestävyyttä. Teknologisen kehityksen kestävyys näkyy tarpeessa kehittää teknologisia ratkaisuja, jotka ovat pitkäkestoisia ja käyttäjälähtöisiä. Tämän avulla voidaan varmistaa, että etäkotihoito tukee ikääntyneitä luotettavasti myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön luotettavuus perustuu kattavaan aineistonhallintaan ja johdonmukaiseen analyysiin. Työssä käytetyt aineistot ovat ajankohtaisia, ja ne ovat peräisin tieteellisistä- ja vertaisarvioituista artikkeleista.

Näiden näkökulmien huomioiminen tekee opinnäytetyöstä eettisesti kestävä ja tutkimuksellisesti luotettavan kokonaisuuden. Työ voi toimia lähtökohtana jatkotutkimuksille ja etäkotihoitojen käytäntöjen kehittämiseksi.

## 6.2 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että etäkotihoito avulla voidaan tukea ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia, mutta sen tulee toimia täydentävänä, ei korvaavana hoitomuotona. Palveluiden suunnittelussa on huomioitava ikääntyneiden yksilölliset tarpeet, jotta ne voivat aidosti edistää sosiaalista hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä. Tulosten perusteella etäkotihoito myönteisinä vaikutuksina havaittiin yhteydenpidon lisääntyminen hoitohenkilöstöön, mahdollisuudet osallistua sosiaalisiin aktiviteetteihin sekä turvallisuuden tunteen vahvistuminen. Lisäksi etäkotihoito voi parantaa palveluiden saavutettavuutta erityisesti syrjäseuduilla asuville ikääntyneille, mikä voi tukea itsenäistä kotona asumista.

Etäkotihoitolla on kuitenkin myös haasteita. Teknologian käyttö voi lisätä yksinäisyyden tunnetta, ja ikääntyneiden vaihteleva digiosaaminen saattaa aiheuttaa eriarvoisuutta palveluiden saavutettavuudessa. Tämä siis vaatii kattavaa perehdyttämistä etäkotihoitossa käytettyyn teknologiaan niin hoitohenkilökunnalle kuin ikääntyneillekin.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että etäkotihoito toimii parhaiten perinteisen kotihoito rinnalla täydentävänä palveluna. Fyysiset kotikäynnit ovat edelleen tarpeellisia erityisesti niille ikääntyneille, joilla on rajallinen digiosaaminen tai jotka kokevat yksinäisyyttä. Tästä syystä on tärkeää toteuttaa jatkuvaa hoidon tarpeen arviointia, jotta etäkotihoito mahdolliset haittavaikutukset voidaan tunnistaa ajoissa ja niihin voidaan puuttua tehokkaasti. Tuloksista erityisesti inhimillisen kontaktin puuttuminen nousi esiin merkittävänä huolenaiheena, mikä korostaa perinteisten kotikäyntien merkitystä osana

ikäntyneiden hoivaa. Kuten tutkimukset osoittavat, ei etäyhteydellä tuotettava hoito korvaa fyysisiä kotikäyntejä.

Etäkotihoitoa tulisi kehittää niin, että teknologian käyttö olisi mahdollisimman yksinkertaista ja saavutettavissa kaikille ikääntyneille. Lisäksi palvelun suunnittelussa on varmistettava, että etäyhteyksien kautta tarjottu tuki on henkilökohtaista ja yksilöllistä, jotta se vastaisi paremmin ikääntyneiden sosiaalisiin tarpeisiin. Kuten luvussa 3 mainitaan, etäkotihoito toteutetaan aina palvelu- ja hoitosuunnitelman mukaisesti, jolloin hoito on yksilöllisesti suunniteltu.

Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia, millä tavoin etäkotihoitoon teknologisia ratkaisuja ja toimintamalleja voidaan kehittää niin, että ne vastaavat entistä paremmin ikääntyneiden yksilöllisiin tarpeisiin ja lievittävät heidän yksinäisyyden kokemuksiaan.

## Lähteet

- Anttila, H., Anttila, M., Koivisto, S., Niemelä, M., Kaartinen, J., Forsius, P., Kauppinen, S. & Luoma, M-L. (2023). *Kotihoidon uudet ratkaisut*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urly.fi/3MWn>
- Bowes, A., Davison, L., Dawson, A., Pemble, C., Quirke, M. & Swift, S. (2024) Housing Design Evaluation Research for People Living with Cognitive Change: A Systematic Literature Review. *Journal of Aging and Environment* 38(4), 347–366. <https://doi.org/10.1080/15228835.2020.1869670>
- Eduskunta. (26.9.2024). *Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvasta annetun lain muuttamisesta*. [https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE\\_127+2024.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/HallituksenEsitys/Sivut/HE_127+2024.aspx)
- Eloranta, E-J. (2021). *Digitaidot ovat perustaitoja myös ikääntyneille*. Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/osallisuus/digitaidot-ovat-perustaitoja-myo-s-iakkaille/>
- Eloranta, S., Hoffren-Mikkola, M., Komulainen, M., Mikkola, T., Teeri, S. & Roivas, M. (2023a). *Onnistunut etäkotihoito*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. TAITO- sarja 125. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-409-8>
- Eloranta, S., Teeri, S., Hoffren-Mikkola, M., Komulainen, M. & Mikkola, T. (2023b). ”Saan tehdä mitä haluan tehdä, ainut että teen sen nyt etänä” – Työntekijöiden ja esihenkilöiden kokemuksia etäkotihoitosta. *Finnish Journal of eHealth and eWelfare*, 15(3). <https://doi.org/10.23996/fjhw.126911>
- ETENE-julkaisuja 30. (2010). *Teknologia ja etiikka sosiaali- ja terveysalan hoidossa ja hoivassa*. Helsinki: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. Haettu 8.1.2025 <https://tinyurl.com/53v5w587>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 59(3), 327–335. <https://doi.org/10.23990/sa.111453>
- Fakoya, O., McCorry, N. & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC Public Health* 20(129). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- HAMK. (n.d.). *DigiKH*. Haettu 15.12.2024 <https://www.hamk.fi/projektit/digikh-digiosaamista-ja-kestavaa-tyota-kotihoitoon/>
- Hammar, T., Mielikäinen, L. & Alastalo, K. (2018). *Teknologia tukee kotihoidon asiakkaan omatoimisuutta ja turvallisuutta – eroja käyttöönotossa maakuntien välillä*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137291/URN\\_ISBN\\_978-952-343-252-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137291/URN_ISBN_978-952-343-252-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Heinonen, T., Lindfors, P. & Nygård, C-H. (2022). Etäkotihoitotyön sisältö ja kuormittavuus sekä mahdollisuudet työurien pidentäjänä. *Gerontologia* 36(2), 128–142. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.109921>

- Hyvä Ikä. (2024). *Välittävä kohtaamien ikääntyneen arjessa, asiakastyössä ja ikäystävällisessä yhteiskunnassa*. Haettu 6.1.2025 <https://hyvaika.expomark.fi/valittava-kohtaaminen-ja-valittamisen-kulttuuri-rakentamassa-parempaa-vanhuutta/>
- Jarnila, I. & Eloranta, S. (2024). Iäkkäiden asiakkaiden kokemuksia etäkotihoitosta. *Gerontologia* 38(1), 3–15. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.130934>
- Johansson, L. (2022). *Vanhukset ja digitalisaatio: Vanhusten digilaitteiden käyttö, digiosaaminen ja näkemykset digitalisaatiosta ilmiönä* [pro gradu- tutkielma, Turun yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022060844695>
- Josefsson, K. & Hammar, T. (2022). *Kotihoiton etäpalveluissa on vielä kehittämisen varaa*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144174/URN ISBN 978-952-343-854-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144174/URN_ISBN_978-952-343-854-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Junttila, N. & Karlsson, L. (2024). *Yksinäisyys*. Kustannus Oy Duodecim. Artikkelin tunnus: dlk01408. Haettu 25.11.2024 [Yksinäisyys - Terveyskirjasto](#)
- Jyväkorpi, S. K., Strandberg, T., Urtamo, A., Pitkälä, K., Suominen, M., Kokko, K., & Heimonen, S. (2020). Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. *Gerontologia*, 34(4), 339–344. Haettu 8.1.2025 <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99624>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-A., Pietilä, A-M., Jääskeläinen P. & Liikanen E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäseneltyyn tietoon. *Hoitotiede*, (25)4, 292–297. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>
- Kehusmaa, S., Siltanen, S. & Leppäaho, S. (2021). *Hyvinvointi korona-aikana – tuloksia vanhuspalvelujen asiakastytyväisyysskyselystä*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-633-6>
- Kelley, LT., Phung, M., Stamenova, V., Fujioka, J., Agarwal, P., Onabajo, N., Wong, I., Nguyen, M., Bhatia, R.S. & Bhattacharyya, O. (2020). Exploring how virtual primary care visits affect patient burden of treatment. *International Journal of Medical Informatics*, 141. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2020.104228>
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. & Tiittanen, H. (2015) *Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö*. Sanoma Pro Oy.
- Laaksonen, H., Laitinen, H. & Hiilamo, H. (2020) *Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmä*. Sanoma Pro Oy.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. Haettu 9.1.2025 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue. (n.d.) *Etäkotihoito*. Haettu 22.12.2024 <https://www.luvn.fi/fi/etakotihoito>
- Mielenterveystalo. (n.d.-b). *Yksinäisyys ja ikääntyminen*. Haettu 27.11.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/yksinaisyys-ja-ikaantyminen>

- Niemelä, M. (6.3.2023). *Teknologian käyttö kotihoidossa lisääntyy – arviointia on kehitettävä*. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/-/teknologian-kaytto-kotihoidossa-lisaantyy-arviointia-on-kehittettava>
- Niemelä, M., Kaartinen, J., Siira, T., Niskasaari, E., Anttila, K. & Vuokko, R. (2023). *Kotona asumista tukevat teknologia ikäihmisille*. Sosiaali- ja terveysministeriö. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165050/STM\\_2023\\_32\\_rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165050/STM_2023_32_rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Numminen, S. & Mäkimartti, P. (2023). *Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt*. Kustannus Oy Duodecim. Artikkelin tunnus: vhh00039 (010.010). [Vanhuksen sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys - Duodecim](https://www.duodecim.fi/vanhusten-sosiaalisen-hyvinvoinnin-merkitys)
- Paavilainen, A. (2019). *Kuvapuhelin ikääntyneiden voinnin seurannassa ja lääkkeenoton ohjauksessa* [pro gradu- tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201907162631>
- Pikkarainen, A., Saarela, K-M. & Konttila, J. (2021). *Mitä ikääntyneiden sosiaaliin tarpeisiin liittyviä tekijöitä heille tarkoitetuissa palveluissa tulee huomioida?* Näyttövinkki 09/2021. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. Haettu: 12.12.2024 [nayttovinkki-10-2021.pdf](https://www.nayttovinkki.fi/nayttovinkki-10-2021.pdf)
- Pirhonen, J., Jolanki, O., Tuominen, K. & Jylhä, M. (2018). Hyvän elämän edellytyksiä etsimässä – SoWell- tutkimushanke keskittyy sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen parantamiseen. *Gerontologia*, 32(4), ss. 292–5. <https://doi.org/10.23989/gerontologia.77882>
- Pitkälä, K. & Routasalo, P. (2012). Ryhmästä apua vanhusten yksinäisyyteen. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 128(12), 1215–6. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10334>
- Rantee, T. (2018). *Kuvavälitteisesti kotiin*. Vanhustyön keskusliitto. Haettu 8.1.2025 [https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Kuvavälitteisesti kotiin Opas ammattilaisille ikaantyneen.pdf](https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/06/Kuvavälitteisesti_kotiin_Opas_ammattilaisille_ikaantyneen.pdf)
- Rasi, P. & Taipale, S. (2020). Tuki, ohjaus ja koulutus – ikääntyneet digitalisoituvassa mediayhteiskunnassa. *Gerontologia* 34(4), 328–332. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/99601>
- Saarela, K-M., Lotvonen, S., Siira, H., Kyngäs, H. & Konttila, J. (2020). *Millaisilla teknologisilla ratkaisuilla voidaan vaikuttaa ikääntyneiden yksinäisyyteen, sosiaaliseen eristyneisyyteen ja fyysiseen aktiivisuuteen*. Näyttövinkki 09/2020. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. Haettu 25.11.2024 <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/06/nayttovinkki-9-2020.pdf>
- Sinkkilä, L. (2022). Etähoivasoitot osana säännöllisen kotihoidon palvelukokonaisuutta. Innokylä. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/etahoivasoitot-osana-saannollisen-kotihoidon-palvelukokonaisuutta>
- STM. (n.d.). *Palvelut ja etuudet iäkkäille*. Sosiaali- ja terveysministeriö. [https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut?utm\\_source=chatgpt.com](https://stm.fi/ikaantyneiden-palvelut?utm_source=chatgpt.com)
- STM. (2020). *Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>
- STM. (2024). *Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027*. Sosiaali- ja terveysministeriö.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM\\_2024\\_4\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- TENK. (2024). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. Haettu 23.1.2025 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- THL. (2022). *Etäpalvelut ovat yleistyneet kotihoidossa, erityisesti lääkkeiden ottamista ja ruokailuja varmistetaan etäyhteyden avulla*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 6.1.2025 <https://thl.fi/-/etapalvelut-ovat-yleistyneet-kotihoidossa-erityisesti-laakkeiden-ottamista-ja-ruokailua-varmistetaan-etayhteyden-avulla>
- THL. (2024a). *Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen, keskeisiä käsitteitä*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 29.12.2024 <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>
- THL. (2024b). *Hyvinvointia vanhuuteen*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/aiheet/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>
- Tilastokeskus. (24.10.2024). *Nykyisen tasoinen nettomaahanmuutto ylläpitäisi väkiluvun kasvua*. Tiedote 24.10.2024. <https://stat.fi/julkaisu/cln1i9lg94af80bw1rxn0njfg>
- Tuominen, K. (2023). *Making Space for Social Relationships: Understanding ageing in social spaces* [väitöskirja, Tampere University]. Trepo. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3193-1>
- Vuorela, J., Roos, M. & Koivula, M. (2023). Hoitohenkilökunnan kokemuksia ikääntyneille tehdyistä etähoitokäynneistä. *Hoitotiede* 35(4), 335–347. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/142086>
- WHO. (2021) *Promoting well-being*. World Health Organization. Haettu 29.12.2024 <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>

## Liite 1. Aineistohallintasuunnitelma

### Opinnäytetyön aineiston kuvaus

Aineisto hankitaan systemaattisella tiedonhauilla käyttämällä tietokantoina mm. Hamk Finna, PubMed ja Google Scholar. Käytämme myös luotettavia internet- sivuja lähdekritiikki huomioiden.

Aineistoksi valitaan vertaisarvioituja artikkeleita, oppimateriaaleja, ajankohtaisia tilastoja ja tiedesivustoja.

- Hakusanat: etäkotihoido, sosiaalinen hyvinvointi, ikääntynee, yksinäisyys, Remote Home Care, social well-being, older adults, elderly loneliness
- Sisäänottokriteerit: alle 10 vuotta vanhat julkaisut ja tutkimukset
- Poissulkukriteerit: yli 10 vuotta vanhat julkaisut ja tutkimukset

### Aineiston tallennus ja säilytys

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aineisto koostuu tieteellisistä artikkeleista ja muusta tutkimuskirjallisuudesta, jotka on valittu ennalta määriteltyjen sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti. Aineisto ei sisällä henkilötietoja eikä muuta salassa pidettävää materiaalia. Aineistoa käsitellään opinnäytetyöprosessin aikana huolellisesti ja tietoturvallisesti. Aineistoksi valitut tutkimukset, muistiinpanot, sekä aineiston analyysit tallennamme OneDriveen.

Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineiston keskeiset osat, kuten valittujen tutkimusten luettelo ja analyysitaulukot, säilytetään vähintään kuuden kuukauden ajan opinnäytetyön palautuksen jälkeen mahdollisten tarkastusten varalta. Sen jälkeen aineisto hävitetään tai arkistoidaan korkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti.

### Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

Emme käsittele tai kerää henkilötietoja. Tutkimisaineisto ei sisällä salassa pidettävää tai arkaluonteista tietoa.

### **Aineiston omistajuus**

Opinnäytetyön tehneet opiskelijat.

### **Aineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen**

DigiKH- hanke voi halutessaan hyödyntää opinnäytetyön tuloksia.