

Teija Riihimäki

**”Mä nautin siitä, ku saan istua sen vieres ja pitää kädes-
tä kiinni ja ku se lähtee täältä pois, se pistää poskensa
tähän mun poskeani vaste. Se on semmosta kaunista
rakkautta. ”**

Parisuhteen tukeminen osana laadukasta vanhenemista

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Vanhustyön koulutusohjelma



Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö
Koulutusohjelma: Vanhustyön koulutusohjelma

Tekijä: Teija Riihimäki

Työn nimi: ” Mä nautin siitä, ku saan istua sen vieres ja pitää kädestä kiinni ja ku se lähtee täältä pois, se pistää poskensa tähän mun poskeeni vast. Se on semmosta kaunista rakkautta.” Parisuhteen tukeminen osana laadukasta vanhenemista.

Ohjaajat: Kari Jokiranta ja Anna-Kaarina Koivula

Vuosi: 2009

Sivumäärä: 76

Liitteiden lukumäärä: 2

Ihmisen elämänkaareen mahtuu monia tapahtumia. Syntymää ja kasvamista seuraavat kouluttautuminen, avioituminen, perheen perustaminen, työelämä sekä eläköityminen. Nämä vaiheet täytettyään ihminen jatkaa elämäänsä vanhenevana yksilönä. Sairauksien ilmaantuminen ja toimintakyvyn heikentyminen luovat hiljalleen ikääntyvälle tunteen oman minän muuttumisesta. Parisuhteessa elävän ihmisen vanheneminen vaikuttaa myös hänen puolisonsa elämään.

Rakkaus on parisuhteen perusta. Se katoaa kahden ikääntyvän puolison väliltä harvoin. Arkiset elämän asiat ja tapahtumat ovat voimavaroja, jotka pitävät puolisoita yhdessä. Vanheneminen yhdessä auttaa vertailemaan itsessä tapahtuvia muutoksia, etsimään selityksiä niille ja sopeutumaan niihin. Vertaistuen löytyminen läheltä auttaa jaksamaan vaikeinkin hetkinä. Puolison tilanteen ymmärtäminen omien kokemusten kautta auttaa myös sopeutumaan muutoksiin helpommin.

Vuosikymmeniä yhdessä eläneillä pariskunnilla on toimintatapoja ja arvoja, joihin he luottavat vielä ikääntyessään. Kulkeminen puolison rinnalla ei kuitenkaan enää ole itsestäänselvyys, kun ihminen vanhenee. Jokainen päivä puolisoitten yhteisessä elämänhistoriassa voi olla viimeinen. Siihen tulee kiinnittää huomiota tuettaessa ikääntyvää.

Tarkastelin tutkimuksessani ikääntyvien parisuhteen merkitystä heidän hyvinvoinnilleen. Tutkimuksen tarkoituksena oli siis antaa tietoa siitä, millaista tukea ikääntyvät, parisuhteessa elävät ihmiset tarvitsevat ja miten parisuhde huomioidaan osana laadukasta vanhenemista. Tutkimus toteutettiin erään kunnan kotipalvelun henkilökunnan käyttöön. Tutkittava aineisto on kerätty teemoitettujen haastattelujen avulla ja analysoitu sisällönanalyysillä.

Avainsanat: Parisuhde, seksuaalisuus, ikääntyminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Health Care and Social Services / Elderly Care

Author: Teija Riihimäki

Title of thesis: Supporting of intimate relationship as a part of quality aging

Supervisors: Kari Jokiranta and Anna-Kaarina Koivula

Year: 2009

Number of pages: 76 Number of appendices: 2

Person's life consists of many things. After childhood and growing up people educate themselves, get married, have babies, work and finally retire. After that people go on their lives as aging individuals. They will likely have some diseases and their body changes because of aging. Changes demand person's adaptation and also somebody's help. These changes will also affect their life partner.

An intimate relationship is based on love. Love disappears rarely between two aging persons. Ordinary things and happenings are the force that keeps partners together. Getting old together is resource. When peer support is near, that helps to manage when life feels difficult. After person first compares partner's situations with himself, he can understand his partner better and adaptation to changes is easier.

I examined the meaning of aging people's intimate relationships to their wellbeing. Couples have built up own procedures and values. These things are very important as they age. Life with the partner isn't taken for granted, when people get older. Every day in a common life may be the last. It's important to remember that, when we try to support aging people.

Meaning of this research is to tell, what kind of support aging partners need. Research tries also to make clear that intimate relationships are part of the quality aging. This research has been made for those, who work with aging people living at home. Examination material has been collected with seven interviews.

Keywords: Intimate relationship, sexuality, aging

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ | 2 |
| THESIS ABSTRACT | 3 |
| SISÄLTÖ..... | 4 |
| KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO..... | 6 |
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 PARISUHDE | 9 |
| 2.1 Rakkausteorioita | 10 |
| 2.2 Vanheneminen parisuhteessa..... | 13 |
| 2.3 Parisuhde osana dementoituneen elämää..... | 16 |
| 3 RAKKAUS PARISUHTEEN PERUSTANA | 18 |
| 3.1 Mitä rakkaus on?..... | 19 |
| 3.2 Rakkaus ja hellyys parisuhteessa | 20 |
| 4 SEKSUAALISUUDEN MERKITYS PARISUHTEESSA..... | 23 |
| 4.1 Mitä seksuaalisuus on?..... | 24 |
| 4.2 Seksuaalisuus osana vanhenevaa ihmistä | 25 |
| 4.3 Seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat ikääntyessä | 29 |
| 5 KOTIHOITO IKÄIHMISEN APUNA | 32 |
| 5.1 Kotona asumisen merkitys | 32 |
| 5.2 Kotihoidon historia..... | 33 |
| 5.3 Kotihoidon rooli ikääntyvän tukemisessa | 34 |
| 6 AIEMMAT TUTKIMUKSET IKÄÄNTYVIEN PARISUHTEESTA..... | 36 |
| 7 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS | 37 |
| 7.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus..... | 37 |
| 7.2 Laadullinen tutkimus | 38 |
| 7.2.1 Teemahaastattelu | 39 |
| 7.2.2 Sisällönanalyysi | 40 |
| 7.3 Tutkimukseen osallistuneet henkilöt..... | 40 |
| 7.4 Tutkimuksen eettisyys..... | 41 |
| 8 TUTKIMUSTULOKSET..... | 43 |
| 8.1 Yhteiset elämänarvot | 43 |
| 8.2 Rakkaus ja kiitollisuus parisuhteen kantavina voimina..... | 44 |

| | | |
|-------|--|----|
| 8.3 | Kuoleman kohtaaminen | 46 |
| 8.4 | Lapset ja lapsenlapset suvunjatkajina..... | 48 |
| 8.5 | Muuttuva parisuhde ikäännyttäessä..... | 49 |
| 8.6 | Yhteiskunnalliset muutokset parisuhteen muokkaajina..... | 52 |
| 8.7 | Koti on paras paikka maailmassa..... | 55 |
| 8.8 | Parisuhteiden monimuotoisuus | 57 |
| 8.8.1 | Vanhankantainen parisuhde | 58 |
| 8.8.2 | Molemminpuolista rakkautta ilmentävä parisuhde | 60 |
| 8.8.3 | Mukautuva parisuhde..... | 61 |
| 9 | TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA SEKÄ POHDINTAA | 64 |
| 9.1 | Parisuhde osa ikääntyvän kokonaisvaltaista tukemista..... | 66 |
| 9.2 | Lapsien ja lastenlasten merkitys ikääntyvän elämässä | 66 |
| 9.3 | Muutokset toimintakyvyssä ja niihin sopeutuminen..... | 67 |
| 9.4 | Kotona asumisen tukeminen parisuhteen näkökulmasta | 68 |
| 9.5 | Yhteenveto kehitettävistä asioista | 70 |
| | LÄHTEET..... | 74 |

Kuvio- ja taulukkuuettelo

| | |
|--|----|
| KUVIO 1. Rakkauden kolmioteoraa. | 12 |
| KUVIO 2. Ikääntyvien parisuhteeseen liittyvät keskeisimmät tekijät. | 65 |
| KUVIO 3. Yhteenveto huomioitavista asioista ikääntyvän parisuhdetta tuettaessa. | 70 |

1 JOHDANTO

Parisuhteen merkitys kahden ikääntyvän ihmisen välillä on vielä suhteellisen niukasti tutkittu asia. Ikääntyvien parisuhteeseen liittyvät asiat ovat yhteiskunnassamme tietynlainen tabu, joka on rajoittanut ihmisten rohkeutta lähteä selvittämään vanhojen pariskuntien arkea. Viime vuosikymmenellä aihe on saanut yhä enemmän kiinnostusta osakseen sen vuoksi, että ikääntyvien tukemisessa pyritään nykyään yhä kokonaisvaltaisempaan näkemykseen. Tämä kokonaisvaltaisuus sisältää siis parisuhteen tukemisen ja seksuaalisuuden huomioimisen eräänä hyvinvoinnin alueena.

Parisuhteen merkitys ihmisen elämänlaadulle on moniulotteinen. Parisuhteen voi-
dessa hyvin ihmisen on helpompi nauttia elämästä ja nähdä puoliso olennaisena osana onnellista elämää. Parisuhteen ajautuessa kriisiin puolison ajatusten ymmärtäminen ja läsnäolo aiheuttavat liian usein ristiriitaisia tilanteita, jotka puolestaan vaikuttavat parisuhteen laatuun. Ihminen on usein haavoittuvainen parisuhteessaan ja tämä merkitsee sitä, että ratkaisu parisuhteessa elävän ihmisen vastoinkäymisiin löytyy parisuhteen tukemisesta. Puoliso on voimavara, jota oikein hyödyntämällä eteneminen elämän virrassa on helpompaa.

Tutkimuksessani olen halunnut selvittää ikääntyvien ajatuksia omasta parisuhteestaan ja siihen olennaisesti liittyvistä asioista. Olen haastatellut parisuhteessa eläviä naisia ja miehiä, jotka ovat kertoneet kokemuksiaan muun muassa rakkaudesta, seksuaalisuudesta sekä kotona asumisesta. Koska tutkimuksen aihe on tietyllä tavalla arka, haluan säilyttää tutkimukseen osallistuvien täyden anonymiteetin ja olla kertomatta haastattelujen todellista toteuttamispaikkakuntaa. Toivon tutkimuksen olevan omalta osaltaan eräänlainen osoitus siitä, että parisuhde on huomioitava olennaisena osana vanhenevan ihmisen hyvinvoinnin tukemista. Parisuhde on voimavara, jota oikein hyödyntämällä voidaan vanhenemisesta tehdä vieläkin laadukkaampaa.

Haastatteluissa nousi esille monia sellaisia asioita, joihin vanhustyössä työskentelevän tulisi kiinnittää herkemmin huomiota. Ikääntyvälle ihmiselle omaan seksuaalisuuteen ja vanhenemiseen liittyvät asiat voivat olla arkoja ja siksi ikääntyvän tarpeisiin tulee osata vastata oikealla tavalla. Työntekijältä tulee löytyä herkkyyttä aistia ikääntyvän olotila ja toiveet. Niiden täyttämiseen tulee myös olla tasapuoliset mahdollisuudet. Ikääntymistä ei saa ajatella elämän lopputaipaleena, sillä ihmisellä säilyy kyky tuntea läpi hänen elämänsä. Myös ikääntyvän ihmisen seksuaalisuuden ja parisuhteen tulee olla sellaisia asioita, joista välitetään ja joihin ikääntyvällä on mahdollisuus. Ikääntyminen ei saa olla este elämästä nauttimiselle ja yhdelle sen perimmäiselle tarkoitukselle, rakkauden antamiselle ja saamiselle.

2 PARISUHDE

Kerron parisuhdetta käsittelevässä luvussa siitä, mitä parisuhteella ymmärretään ja mikä sen merkitys on ihmisten elämässä. Parisuhdetta on pyritty selittämään useilla erilaisilla teorioilla ja parisuhteelle on myös luonnollista se, että se kokee muutoksia ihmisten ikääntyessä. Haluan tämän luvun yhteydessä kertoa tarkemmin myös näistä muutoksista ja niiden vaikutuksista parisuhteeseen.

Parisuhde on parhaimmillaan parantava ja eheyttävä, rakkautta ja iloa sekä voimaa ja turvallisuutta tuova asia. Ihmisellä on taipumus hakeutua parisuhteeseen juuri sen takia, että hänellä olisi kumppani, jonka kanssa voi jakaa elämän hyvät ja huonot hetket. Tätä kutsutaan kypsäksi riippuvuudeksi toisesta ihmisestä, sillä silloin ihminen uskaltaa antaa ja ottaa vastaan rakkautta. (Junkkari & Junkkari 2006, 64.)

Jokainen pariskunta rakentaa oman maailmansa, jossa asioita totutaan tekemään yhdessä. Puolisoille kehittyy omia toimintamalleja, joihin he tarvitsevat toisen osapuolen tuen. Puolisoa tarvitaan niin arkipäivän tapahtumissa kuin seksuaalisen tarpeen tyydyttämisessä sekä toiveiden ja huolien kuuntelijana. Yhteisen maailman luominen on hidas prosessi, joka täytyy rakentaa itse pala palalta. Parisuhde on kuin avoin ja tyhjä tila, johon puolisoitten täytyy itse luoda omat mallit ja menettelytavat. Keskinäisen maailman rakentamisen myötä pariskunnalla vahvistuu myös terve riippuvuus eli terve tietous siitä, että puoliso tarvitsevat toisiaan. (Määttä 2006, 35–39, 181.)

2.1 Rakkausteorioita

Esittelen seuraavien kokonaisuuksien alla erilaisia teorioita, joilla on pyritty selittämään parisuhteen sisältöä ja merkitystä. Yhteistä kaikille näille teorioille on se, että ne korostavat sitoutumista ja kiintymystä parisuhteen ylläpitävinä tekijöinä. Parisuhteen taustalla vaikuttaa myös tärkeänä asiana rakkaus, jonka monimuotoisuus vaikuttaa parisuhteen sisältöön.

Sosiaalisen vaihdon teoria

Sosiaalisen vaihdon teoria perustuu käsityksiin sosiaalisista suhteista. Suhteet kehittyvät sosiaalisen vaihdon prosessissa, joka sisältää palkkioita ja menetyksiä niin suhteessa kuin suhteen osapuolien ja heidän ympäristönsä välillä. Palkkioilla tarkoitetaan mielihyvää, tyydytystä ja onnea tuovia asioita ja menetyksillä erilaisia negatiivisia tunteita tuottavia asioita. (Rytkönen & Hautsalo 1999, 10–11.)

Sosiaalisen vaihdon teoriaa on myöhemmin sovellettu avioliittoon. Tämän mukaan suhteen onnistuminen ja epäonnistuminen riippuvat siitä, miten ihminen arvioi suhteen hyviä puolia, esteitä suhteen lopettamiselle sekä parempien vaihtoehtojen olemassaoloa. Avioliitto tulee siis tiensä päähän, kun siinä on vain vähän hyviä puolia, vähän esteitä suhteen lopettamiselle sekä nykyiselle suhteelle on olemassa parempia vaihtoehtoja. (Rytkönen & Hautsalo 1999, 10–11.)

Investointimalli on sosiaalisen vaihdon teorian uudempi muoto, jonka mukaan tyytyväisyys ja sitoutuminen ovat parisuhteen kaksi tärkeää tekijää. Yksilö on sitä tyytyväisempi suhteeseensa, mitä enemmän se antaa palkkioita ja vähemmän menetyksiä ja jos suhde ylittää yksilön odotukset. Sitoutumiseen vaikuttavat myös vaihtoehtojen laatu sekä ulkoiset ja sisäiset investoinnit. Sitoutuminen kasvaa, kun tarjolla on vain huonoja vaihtoehtoja. Ulkoisilla investoinneilla tarkoitetaan esimerkiksi ystäviä, harrastuksia ja tapahtumia ja sisäisillä investoinneilla emotionaalista ponnistelua ja ajankäyttöä. On kuitenkin mahdollista olla sitoutunut suhteeseen,

vaikka ei ole siihen tyytyväinen ja siksi sitoutumisen ja tyytyväisyyden ei tarvitse korreloida vahvasti keskenään. (Rytkönen & Hautsalo 1999, 11–12.)

Kiintymyssuhdeteoria

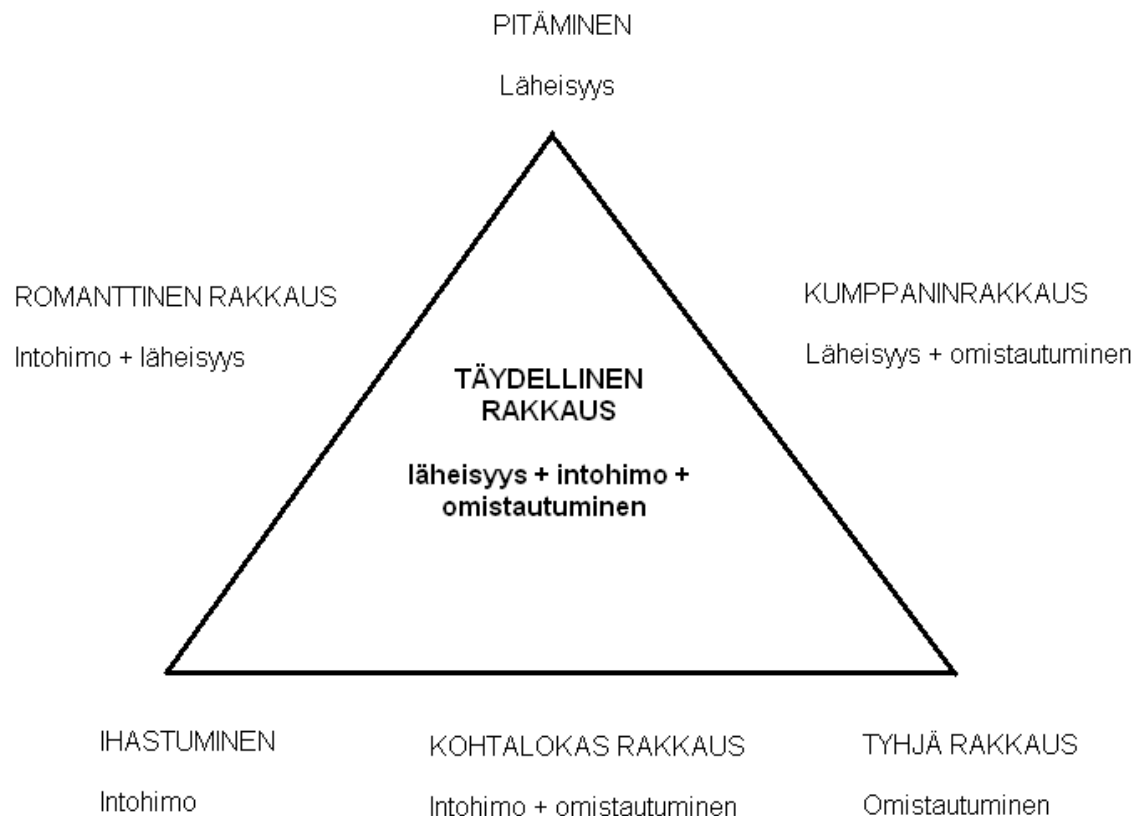
Kiintymyssuhdeteoria perustuu teoriaan lapsen ja hänen ensisijaisen hoitajansa suhteesta. Tämä antaa lapselle mallin läheisestä ihmissuhteesta ja vaikuttaa sitä kautta myös lapsen myöhäisempiin suhteisiin läpi hänen elämänkaarensa. Eli näin ollen myös parisuhteen laatuun aikuisiässä. (Rytkönen & Hautsalo 1999, 15.)

Kiintymyssuhdeteoriaa on sovellettu nimenomaan aikuisiän parisuhteen tarkasteluun. Tämän teorian mukaan romanttinen rakkaus on prosessi, jossa parisuhteen osapuolten välille muodostuu tunnesiteitä samalla tavalla kuin vanhemman ja lapsen välille. Parisuhteen osapuolten kokemus parisuhteesta siis eroaa sen mukaan, millainen kiintymyssuhdehistoria heillä kummallakin on. Tyytyväisyys parisuhteessa riippuu paljolti myös siitä, kuinka puoliset kykenevät tyydyttämään toistensa perustarpeet. Kiintymyssuhdeteoria ei siis selitä sitä, miten puolison kyky vastata toisen tarpeisiin muuttuu vuosien mittaan, vaikka tarpeet pysyisivätkin samoina. (Rytkönen & Hautsalo 1999, 15, 18.)

Rakkauden kolmioteorian

Rakkauden kolmioteorian mukaan parisuhteen luonne on riippuvainen siitä, millaisia sisäisiä tarinoita osapuolet toteuttavat rakkaudestaan. Parisuhteessa osapuolet toteuttavat omaa rakkaustarinaansa ja mikäli ne sopivat yhteen, parisuhteella on paremmat edellytykset toimia. Teoriassa kuvataan kolme pääelementtiä, joita ovat läheisyys, intohimo ja omistautuminen. Kaarina Määttä kuvaa (2006, 68) näitä elementtejä kolmena huippuna, jossa läheisyys on suhteen lämmin tunnepuoli, intohimo toiminnallinen puoli ja sitoutuminen tiedollinen osatekijä. Nämä elementit näkyvät seitsemässä eri rakkauden vaiheessa, joita ovat pitäminen, ihastuminen,

tyhjä rakkaus, romanttinen rakkaus, kumppaninrakkaus, kohtalokas rakkaus sekä täyteläinen rakkaus. Rakkauden kolmiot teoriaa kuvataan seuraavan kuvion avulla. (Triangular theory of love 2009.)



KUVIO 1. Rakkauden kolmiot teoria. (Triangular theory of love 2009.)

Pitäminen kuvaa todellista ystävyyttä, jossa henkilö tuntee lämpöä ja läheisyyttä, mutta ei voimakasta intohimoa tai pidempikestoista omistautumista. Ihastumisessa sen sijaan on puhdasta intohimoa. Romanttiset suhteet kehittyvät usein ihastumisen pohjalta ja ilman kehittyvää läheisyyttä ja omistautumista romanttinen suhde voi kariutua. (Triangular theory of love 2009.)

Tyhjä rakkaus kuvaa teorian mukaan sitoutumista ilman läheisyyttä ja intohimoa. Sellaisissa kulttuureissa, joissa ennalta sovitut avioliitot ovat yleisiä, esiintyy tätä

tyhjää rakkautta suhteen alussa. Tyhjä rakkaus voi kuitenkin muuttua ajan myötä. (Triangular theory of love 2009.)

Kumppaninrakkaus on vahvempaa kuin pitäminen, mutta silti se ei ole intohimoista. Tämä rakkauden tyyppi kuvastaa usein niitä henkilöitä, jotka ovat naimisissa ja joilla intohimo on laantunut, mutta syvä kiintymys ja sitoutuminen ovat edelleen olemassa. Myös rakkaus perheenjäseniä kohtaan kuuluu tähän tyyppiin. (Triangular theory of love 2009.)

Kohtalokas rakkaus ilmentää kuohuvaa seurustelua ja avioliittoa, jossa sitoutuminen perustuu intohimoon ilman vakauttavan läheisyyden vaikutusta. Kohtalokasta rakkautta ei ole suhde, jossa yksilöä painostetaan seksuaaliseen aktiiniin. Tämä on pikemminkin tyhjää rakkautta. (Triangular theory of love 2009.)

Romanttinen rakkaus kuvaa yksilöiden emotionaalista läheisyyttä ja fyysistä intohimoa. Täydellinen rakkaus on ideaalin rakkauden muoto, johon ihmiset pyrkivät. Täydellisen rakkauden saavuttaneet pariskunnat eivät voi kuvitella olevansa onnellisia kenenkään muun kanssa ja he selviytyvät vaikeuksista sulavasti. Täydellisen rakkauden ylläpitäminen voi myös olla työläämpää kuin siihen pääseminen. Jos intohimo katoaa ajan myötä, muuttuu täydellinen rakkaus kumppaninrakkaudeksi. (Triangular theory of love 2009.)

2.2 Vanheneminen parisuhteessa

Pitkä parisuhde sisältää erilaisia vaiheita, jotka vaikuttavat yksilöllisesti parisuhteen sisältöön. Muutokset parisuhteessa alkavat usein lasten kotoa poismuuttamisen sekä eläköitymisen myötä. Esittelen seuraavien otsikoiden alla näitä tavallisia muutoksia, jotka vaikuttavat parisuhteen sisältöön ihmisen ikääntyessä.

Tyhjän pesän vaihe

Ikääntyminen perheenä alkaa usein silloin, kun lapset muuttavat pois kotoa. Paris-kunta on saattanut elää vuosikymmenet yhdessä ja lasten poismuuton myötä vanha aviopari jatkaa omaa elämäänsä kahtena ikääntyvänä aviopuolisona. Keskinäinen kunnioitus on luonut lujan perustan parisuhteelle ja kun lapset muuttavat pois, parisuhteelle ja läheisyydelle jää enemmän aikaa. Sen myötä iäkkäät avioparit ovat myös keskimäärin onnellisempia kuin nuoremmat. Toisaalta ikääntyneiden onnellinen parisuhde voi olla myös valikoitumisen tulosta. Aina aviopuolisot eivät mukaudu eläkkeelle jäämiseen tai siihen, että lapset muuttavat pois ja jäljelle jää ”tyhjä pesä”. Vanhakin avioliitto voi siis olla herkkä avioerolle. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 127.)

Lasten muuttaminen pois kotoa on usein tietynlainen ikääntyvän avioliiton kriisi-paikka. Vanhemman roolissa oleminen on muuttanut puolisoitten parisuhdetta, sillä keskinäinen vuorovaikutus on jäänyt vähemmälle lapsien täyttäessä arjen. Tyhjän pesän vaiheessa puoliset pohtivat sitä, onko heillä enää mitään yhteistä, kun yhteinen kasvatustehtävä on suoritettu. Tällöin puolisoitten on jälleen löydettävä toinen toisensa uudestaan. (Ijäs 2006, 24.)

Eläköitymisen vaihe

Ikääntyminen ja eläköityminen ovat vanhenevalle ihmiselle tietynlainen käännekohta elämässä. Ihminen joutuu tällöin arvioimaan uudelleen omaa sosiaalista rooliaan ja puolisoilta saatavan sosiaalisen tuen merkitys kasvaa. Ikääntyminen muuttaa myös ihmisen fyysistä olemusta ja ympäristön odotukset muuttuvat tiettyjen mielikuvien mukaisiksi. Ikääntyessään ihminen ryhtyy pohtimaan sitä, mikä on hänelle sopivaa käytöstä ja mitä ympäristö häneltä odottaa. (Kontula 2003, 231.)

Eläköityminen on viimeinen vaihe kuvattaessa lapsiperheen kehitysvaiheita. Tämä teoria lapsiperheen kahdeksasta kehitysvaiheesta on peräisin 1960-luvulta. Ikään-

tyvän perheen vaiheessa puoliset elävät eläkevuosiaan ja alkavat usein lisääntyneen vapaa-ajan ja omien voimavarojen heikkenemisen myötä pohtia myös omaa ja puolisonsa kuolemaa. Tällöin suhdetta leimaa tietynlainen valmistautuminen puolison menetykseen. Tuula Pukkala lainaa teoksessaan Eskon ajatuksia siitä, että ikääntyvän perheen vaiheessa avioliitto saavuttaa rikkaimman ja syvimmän vaiheensa ja vaatimukset puolisoitten välillä ovat väistyneet. Puolisoilla on voimana yhteisen elämäntyön kokemukset, sillä he ovat opetelleet myös luopumaan, koska luopuminen on osa kasvua. (Pukkala 2006, 54, 60.)

Ikääntyminen parisuhteessa

Kahden ihmisen suhteessa kumpikin antaa parisuhteeseen omat luonteensa, oman taustansa, ystävät ja sukulaiset sekä kiinnostuksen kohteet. Tällaiset asiat antavat molemmille mahdollisuuden kaksinkertaiseen elämään sekä itsestään ja elämän moninaisuudesta oppimiseen. Puoliset kantavat sydämässään yhteisiä muistoja, sillä yhteinen tarina on puolisoitten yhdessä kokemaan todellisuutta. Vuosikymmenten kuluessa puolisoille on syntynyt tällainen rakkauden kartta, jonka avulla he ymmärtävät toinen toistaan. Vanhetessa tähän yhteiseen tarinaan tulee erilaisia kiitollisuuden aiheita, kun elämästä selvittää eteenpäin toinen toistaan tukien. Molemmat puoliset osaavat näin vahvistaa keskinäistä yhteyttään sekä rakkauttaan. (Porio & Porio 2005, 166, 182–186.)

Parisuhteen merkitys korostuu ikääntyvillä ihmisillä. Jos ihminen elää vielä vanhempanakin parisuhteessa, hänellä on olemassa edellytykset sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Erilaisista vanhenemiseen liittyvistä ongelmista ja sairauksista huolimatta parisuhteet voivat säilyä onnellisina. Fyysinen läheisyys ja kosketelu vahvistavat parisuhdetta ja antavat tunteen elämän ihmisarvoisesta jatkumisesta. (Kontula 2003, 232.)

Parisuhteella on myönteinen vaikutus terveyteen, koska kumppanin kanssa eläminen suojaa niin miehiä kuin naitakiin esimerkiksi laitoshoitoon joutumiselta. Toi-

mintakyvyn heiketessä parisuhteen toinen osapuoli on usein ensisijainen avunantaja ja hoitaja. Esimerkiksi miehiä voi olla helpompi kannustaa elintapojen muutokseen kumppanin tuella. Vanhemmalla iällä solmittu parisuhde voi myös emotionaalisen tuen ja kumppanuuden avulla vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Iäkkäällä onkin usein elämäkokemuksen kautta tulleita voimavaroja, joita voidaan hyödyntää vastavuoroisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 82.)

2.3 Parisuhde osana dementoituneen elämää

Kun puoliso dementoituu, myös parisuhteen laatu muuttuu. Dementoituvan puolisolalle siirtyy yhä enemmän vastuuta arkipäiväisten asioiden hoitamisesta ja hänestä tulee usein myös dementoituvan hoitaja. Parisuhde kokee muutoksia, sillä dementoitunut ei yleensä kykene huomioimaan puolisonsa tarpeita ja toiveita. Tämä voi vähentää seksuaalisen kanssakäymisen merkitystä parisuhteessa. Keskusteleminen erilaisista parisuhdeongelmista käy yhä vaikeammaksi dementoivan sairauden edetessä ja silloin terve puoliso jää usein yksin ongelmien kanssa. Dementoituneilla voi esiintyä myös sairauden jossakin vaiheessa erilaista ongelmallista pidettyä seksuaalista käyttäytymistä, joka voi lisätä omaishoitajana toimivan puolison väsymistä. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Soininen 2006, 584–585.)

Dementiaa sairastavilla ihmisillä seksuaaliset käytösoireet ovat kuitenkin muita käytösoireita harvinaisempia. Käytösoireet ilmenevät usein erilaisena seksuaaliväritteisenä puheena, kosketteluna tai itsensä tyydyttämisenä julkisissa paikoissa. Tällainen sopimaton käyttäytyminen voi olla merkki siitä, että dementiaa sairastava henkilö ei ole saanut riittävästi huomiota ja hellyyttä. Käyttäytyminen voi johtua myös muusta syystä, sillä esimerkiksi sukupuolielinten koskettelu julkisissa tiloissa voi olla merkki virtsaamistarpeesta tai epämukavasta vaatetuksesta. Tällaisen sopimattoman käyttäytymisen kohtaamisessa onkin tärkeintä selvittää ne taustalla olevat syyt, jotka saavat dementoituneen henkilön toimimaan tietyllä tavalla. Häiritsevää ja loukkaavaa seksuaalista käyttäytymistä ei tarvitse kenenkään hyväk-

syä. Siksi esimerkiksi puolisolle tulee korostaa sitä, että dementoitunutta henkilöä voi huomauttaa asiasta ystävällisesti ja yrittää ohjata hänen ajatuksiaan muihin asioihin. Myös dementoituneen henkilön seksuaalisen identiteetin tukeminen hoidossa on tärkeää, sillä sen avulla voidaan ehkäistä seksuaalisia käytösoireita ja edistää dementoituneen elämänlaatua. (Erkinjuntti ym. 2006, 585–587.)

3 RAKKAUS PARISUHTEEN PERUSTANA

Rakkaus on jotain suurta, sillä se on voima, joka pitää yksilöt yhdessä. Rakkauden merkitystä on vaikea kuvata, sillä se on henkilökohtainen kokemus. Tässä luvussa haluan esitellä rakkauden käsitettä ja sen erilaisia ilmenemismuotoja. Vaikka rakkaus käsitteenä on monelle tuttu, syventyminen siihen tarkemmin avaa usein aivan uudenlaisia ajatusmalleja sen monimuotoisuudesta.

Rakkaus on hyvin monimuotoinen sana, sen käsittely ja käsitteistäminen ei ole helppoa. Rakkautta kuvataan yleensä suurena ja tärkeänä asiana, sillä se ei koskaan ole pientä tai merkityksetöntä. Eero Ojanen kirjoittaa rakkauden filosofiasta ja hän viittaa Ludwig Wittgensteinin lausahdukseen ”mistä ei voi puhua, siitä on vaiettava”. Ojanen tarkoittaa sitä, että Wittgensteinin lause ei sinällään sano mitään, koska se on itsestäänselvyys. Mutta hän myös muistuttaa siitä, että asioista voi puhua monella tavalla. Emme voi siis sanoa etukäteen, että esimerkiksi rakkautta on käsiteltävä tietyllä tavalla, sillä asia itse määrää oman käsittelytapansa. (Ojanen 2002, 10–11.)

”Rakastuminen erottaa sen, mikä on kuulunut yhteen ja yhdistää erillään olleen”. Näin kirjoittaa Francesco Alberoni teoksessaan *Rakastuminen* (2001, 22). Hänen mukaansa rakastuminen on eräänlainen prosessi, jossa toisesta ihmisestä tulee kaipuumme kohde. Rakastuminen pakottaa meidät järjestämään kaiken uudelleen, sillä se pyrkii kahden erilaisen yksilön yhteensulauttamiseen. Rakastuminen on yritystä olla täysin oma itsemme, sillä se on samalla oman aitoutemme etsimistä. Rakkaus on myös taistelua, sillä ihmisen rakastaessa toista ihmistä, hänellä on samalla toive siitä, että toinen huomaa rakastavan osapuolen parhaat piirteet. Tämän seurauksena rakkaus saa jopa meidät muuttamaan itseämme miellyttääksemme toista. Rakastuminen on kuitenkin eri asia kuin rakkaus, sillä Alberoni kuvaa rakastumisen loppuvan lapsen syntymään. Lapsen syntymä vahvistaa puolisoitten liittoa ja vakiinnuttaa rakkauden, mutta lopettaa samalla rakastumisen. (Alberoni 2001, 22–23, 30, 43–47.)

3.1 Mitä rakkaus on?

Rakkaus on rajaton käsite, joka voi suuntautua erilaisiin kohteisiin ja erilaisilla tavoilla. Itsestään selvä piirre rakkaudelle on kuitenkin se, että siihen sisältyy voimakas suhde johonkin asiaan. Rakkaus on uusien asioiden ja puolten löytämistä niin rakkauden kohteesta kuin omasta itsestäänkin. Rakkaus tekee ihmisen tietoiseksi itsestään ja se on myös eri muodoissaan ihmiselle yksilöllinen voimavara. Se merkitsee myös voimakasta erillisyyttä ja erottamista, koska rakkauden kohteen näkeminen ainutlaatuisena asiana merkitsee sen erottamista muista. Rakkaus on kahta ihmistä yhdistävä voima ja se liittyy ihmisen koko elämänkaareen (Määttä 1999, 9, 17). Yhdistymisen, yhteenkuuluvuuden ja kokoamisen ajatus on taas välttämätön perusehto olemassaolomme kannalta. (Ojanen 2002, 38–44.)

Useimmat parisuhteet alkavat rakastumisella, mutta rakastamisen edellytyksenä ovat yksilön rakastumisvalmius ja toisen yksilön kiinnostavuus. Pukkala kirjoittaa siitä, kuinka Alberoni sanoo rakastumisen todennäköisyyden olevan suurimmillaan silloin, kun yksilöllä on halua muuttua syvällisesti. Rakastuessaan ihminen löytää itselleen uusia tavoitteita ja arvoja ja hänen minäkäsityksensä muuttuu monin tavoin. Kun yksilö rakastuu, hän laittaa oman arvojärjestyksensä uuteen muotoon pyrkiessään pääsemään toisen yksilön emotionaaliseen ja sosiaaliseen maailmaan. Toisen yksilön näkeminen osana itseä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta tuo mukanaan myös vallanhalua ja alistamista. Pukkala viittaa Sigmund Freudiin, jonka mukaan tie rakkauteen on narsistinen. Tällä Freud tarkoittaa sitä, että yksilö hakee omaa minäänsä kuvittelemalla sen löytyvän toisesta yksilöstä. (Pukkala 2006, 48–50.)

Rakkauden avulla ihmiset pyrkivät ihanteellisuuteen ja täydellisyyteen, koska rakkaus on myös monen ihmisen päämäärä ja unelma. Ihmiset odottavat rakkauden parantavan kaiken, mutta kokeakseen onnea rakkaudessa, ihmisen on sivuutettava ajattelussaan kaksi estettä. Nämä ovat pelko siitä, ettei saa osakseen riittävästi rakkautta sekä mielikuva ihanteellisesta, täydellisen mielihyvän tuottavasta rakkaudesta. Ihmiset etsivätkin rakkautta usein juuri sen takia, että he eivät tunne

olevansa itse rakastettavia. Rakkaus tarjoaa rajallisen mielihyvän ja onnen ja siksi rakkaudesta voi muodostua tyydyttävä elämänasia sekä energian ja elinvoiman luoja, kun hyväksymme tämän rajallisuuden. (Määttä 1999, 228–230.)

3.2 Rakkaus ja hellyys parisuhteessa

Onnellisen parisuhteen peruskivi on sitoutuminen. Se merkitsee halua rakastaa toista, mutta myös turvallisuudentunnetta. Parisuhde ei kuitenkaan onnistu, elleivät puoliset uskalla arvostella toisiaan. Jos ihminen hyväksyy omat piirteensä, hänen on helpompaa suhtautua myös rakastettunsa myönteisiin ja kielteisiin piirteisiin. Rakastava ihminen kohtelee kumppaniaan huolehtien, hellien, kannustaen ja tukien eli hän vaalii toisen ihmisen hyvinvointia. Rakastava ihminen osoittaa myös herkkyyttä sekä aktiivisuutta ja huomaavaisuuden sekä kiintymyksen osoittaminen vain vahvistavat rakkautta. Sitoutunut pari ei luovuta helpolla, koska sitoutuminen jo sinänsä johtaa rakkaussuhteen arvostamiseen. (Määttä 1999, 230–232.)

Ihmisellä säilyy kyky rakastaa elämän loppuun asti ja sen myötä myös läheisyyden ja kosketuksen tarve ilmenevät usealla eri tavalla. Hellyys voi vanhemmilla ihmisillä olla avointa sekä kunnioittavaa ja vuorovaikutuksessa annetaan tilaa tunteille, kuten ilolle, surulle, pelolle ja vihalle. Kun vanhemmalla ihmisellä voimien vähetessä psyykinen suojautuminen heikkenee, ihmisistä tulee aistiherkkiä, jolloin he aistivat ilmapiiriin tunnelman ja kiintymyksen herkemmin. Jos vanheneva ihminen on kokenut elämänsä aikana saavansa rakkautta ja tukea, hän pystyy myös jakamaan niitä. Voimakas ja laaja tunne-elämä voi myös olla tietynlainen voimavara vanhenevan ihmisen elämässä. (Koskinen ym. 1998, 133–134.)

Rakkauden saaminen ja jakaminen myös ikääntyessä pitävät yllä uskoa elämään ja vahvistavat vanhenevan ihmisen kokemuksia elämän mielekkyydestä. Ihmissuhteet ja kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa ovat tärkeitä elämänvaiheesta riippumatta. Siksi myös rakastetuksi tuleminen tunne ja mahdollisuus sen osoittamiseen ovat arvokkaita asioita vanhemmille ihmisille. Parisuhteeseensa tyytyväi-

set ihmiset elävätkin tutkimusten mukaan terveempinä ja pidempään kuin onnettomissa suhteissa elävät ihmiset. (Määttä 2005, 28–30, 255.)

Eeva Kilpi kuvaa runossaan ”Laulu rakkaudesta” ikääntyvän ihmisen rakkauden ilmenemistä hyvin koskettavalla tavalla. Runo kuvaa ihmisen tarvetta saada rakastaa ja olla rakastettu elämän loppuun asti iästä ja terveydestä riippumatta.

Ja eräänä päivänä
 me koukistumme toistemme ympärille
 ja naksahdamme lukkoon emmekä irtoa enää,
 sinun kulumavikasi minun kihtiini kietoutuneena,
 minun mahahaavani sinun sydänvikasi vieressä
 ja reumatismini sinun noidannuoltasi vasten,
 emme erkane konsana ei.

Ja rakas, sinä unohdat rytmihäiriösi, hengenahdistuksesi
 ja kuolion
 joka sydämessä jo on
 ja minä unohdan katarrini, levottomat jalkani
 ja sen alituisen kalvamisen vasemmalla puolella
 ja tulkohon hallat ja harmit ja muut.

Minun rintani tyhjät ja litteät
 ota käsiisi rakas
 sillä eräänä päivänä kun katsot ne riippuvat pitkinä,
 rakastatko minua silloin
 tula tuulan tuli tuli tei?

Herra, opeta meitä hyväksymään vanhojen rakkaus,
 nuorten rakkaus, keski-ikäisten ihmisten rakkaus, rumien rakkaus,
 lihavien rakkaus, köyhien rakkaus,
 huonosti puettujen rakkaus

ja yksinäisten rakkaus.
Opetä meidät hyväksymään rakkaus,
me niin pelkäämme sitä.

Ja sinä otat käsiini minun rintani,
minun venyneet litteät rintani
ja kosketat huulillasi kurttuksia nipukoita
ja kaihi silmissäsi sinä sairaspaiikkaa odotellessasi
hapuilet sokeana luokseni,
tunnustelet minua käsimieliin.

Tunnustelet vaan:

kaikkien näitten ryppyjen alla se olen minä,
tähän valepukuun elämä meidät viimein pakotti,
mesimarjani, pulmuni, pääskyni mun.

Ja minun kyhmyni painautuvat sinun kuoppiisi,
sinun ryppysi minun uurteisiini
ja kärsimystesi äärellä minä rukoilen hiljaa kuolemaasi.
On kirkkaana päivä ja ilta.

(Kilpi 2006, 96–97.)

4 SEKSUAALISUUDEN MERKITYS PARISUHTEESSA

Seksuaalisuus on olennainen osa kahden ihmisen välistä parisuhdetta. Sen merkitys muuttuu ihmisen ikääntyessä ja saa erilaisia ulottuvuuksia, jotka muokkautuvat jokaisen yksilöllisen parisuhteen mukaan. Koska seksuaalisuus on niin merkittävä asia ihmisen elämänkaareissa, haluan tässä yhteydessä kertoa tarkemmin, mitä sillä ymmärretään ja millaisia muutoksia se kokee, kun ihminen vanhenee.

Ihmisen seksuaalisuutta voidaan ymmärtää ja käsitellä monella tavalla. Seksuaalisuuden ensisijainen tehtävä on saada kaksi yksilöä lisääntymään ja seksuaalisuuteen liittyvän mielihyvän tarkoitus on kannustaa suvun jatkamiseen. Seksuaalisuus on myös paljon laajempi käsite kuin seksuaalisessa kanssakäymisessä oleminen, sillä se ei ole tekemistä vaan olemista. Kuten Määttäkin (2006, 56) teoksessaan mainitsee, seksi on se yhdistävä tekijä, joka tekee kahdesta yksilöstä pariskunnan. Seksuaalisuudessa siis paljastuu ihmisen suhde omaan itseensä ja elämäänsä. Seksuaalisuus voi olla myös ihmisen elämänasenteen vertauskuva ja symboli. (Junkkari & Junkkari 2006, 13, 41–42.)

Seksuaalisuus ja läheisyys ovat tärkeä osa ihmisen elämää syntymästä kuolemaan. Seksuaalinen aktiivisuus on myös eräänlainen keino ilmaista toiselle ihmiselle rakkautta ja huolenpitoa. Seksuaalisuuden merkitys ikäihmisille on vähitellen voimistunut, sillä siitä on tullut osa hyvinvoinnin edistämistä ja ikäihmisen arkipäivän kokemuksia. Ikääntyminen vaikuttaa miesten ja naisten parisuhteisiin kuitenkin hyvin eri tavalla, sillä ikääntyviltä naisilta puuttuu kumppani miehiä useammin. Jos ikääntyvällä ihmisellä on kuitenkin kumppani, jota hän arvostaa ja jonka kanssa sairaudet eivät ole este seksuaaliselle kanssakäymiselle, jatkuu seksuaalielämä sen laadullisessa merkityksessä entisenlaisena pitkälle tulevaisuuteen. (Kontula 2008, 242, 247, 256.)

4.1 Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalisuuden merkitys on hyvin erilainen eri ihmisille, sillä se on tärkeä osa ihmisen identiteettiä. Seksuaalisuudessa on kyse ihmisten ruumiillisesta, älyllisestä ja emotionaalisesta läheisyydestä sekä siihen olennaisesti liitettävistä asioista kuten nautinnosta, hellyydestä ja sukupuoli-identiteeteistä. Ihminen kokee seksuaalisuuden ja sen sisällön erilaisena eri elämänvaiheissa. (Jahren Kristoffersen, Nortvedt & Skaug 2006, 245, 251.)

Seksuaalisuuden ilmaiseminen on sidoksissa aikaan, kulttuuriin ja yhteisön käsityksiin seksuaalisuudesta. Seksuaalisuuden voidaan siis ajatella käsittävän kaikki ne ajatukset ja tunteet, jotka syntyvät ihmisen omista kokemuksista sukupuoliroolissaan. Ikääntymisen myötä kiintymys seksuaalisuuteen säilyy, mutta yhdyntöjen määrä vähenee fyysisten muutosten vuoksi. Tunteet ja kiintymyksen ilmaiseminen sen sijaan lisääntyvät varsinkin dementoituvilla ihmisillä, sillä seksuaalisuus on osa myös dementoituneen ihmisen identiteettiä. (Erkinjuntti ym. 2006, 584.)

Käsitykset seksuaalisuudesta ja siihen liitettävistä oikeuksista ja velvollisuuksista riippuvat siis paljon ajankohdasta, mutta myös sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä. Suurin syy seksuaalisuuden käsitysten muuttumiseen on ollut ehkäisykeinojen kehittyminen 1960-luvulta lähtien. Vanhemmat sukupolvet ovat omassa nuoruudessaan joutuneet pidättäytymään seksuaalisesta kanssakäymisestä huomattavasti pidempään kuin nykyajan nuori sukupolvi. Tämä viittaa juuri epäluotettaviin syntyvyyden säännöstelymahdollisuuksiin ja sen myötä vanhemmilla sukupolvilla on erilainen asenne seksuaalielämää kohtaan. (Haavio-Mannila 1998, 154–155.)

4.2 Seksuaalisuus osana vanhenevaa ihmistä

Monet ikääntyvät kokevat, ettei heillä ole lupa nauttia seksistä. Yksi tällainen syyllisyyttä aiheuttava tekijä on se, että vanhempien ihmisten seksuaalisuudesta on puhuttu hyvin vähän tai sitä ei nähdä olevan ollenkaan. Ikäihmisen ympäristö ja ikäluokan omat asenteet ohjaavat vanhenevan ihmisen seksuaalista käyttäytymistä. Tietynlainen perusolettamus tulisikin olla se, että vanhanakin seksuaalisuutta eletään monenlaisissa suhteissa, niin avioliitossa kuin avoliitossa ja lyhytaikaisissa suhteissa. (Konttinen 1996, 3, 20.)

Ihmisen vanhetessa naisen ja miehen seksuaaliset tarpeet lähenevät toisiaan. Yhdyntä ei ole ainoa ilmaisu seksuaalisuuden olemassaololle, vaan seksuaalisuudessa voidaan painottaa myös kosketuksen, hyväilyn ja lähellä olemisen merkitystä tunteen ilmaisuna. Seksuaalisen kanssakäymisen lisääminen ei aina ole tärkein asia, varsinkaan silloin, jos jompikumpi kokee sen ongelmallisena. Seksuaalielämän tyydyttävyydelle voi luoda pohjaa yhdessä olemisella ja tekemisellä. Niillä pyritään lisäämään ei-seksuaalisia toimintoja, jotka auttavat myönteisten tunteiden esiin tulemisessa. Vanhojen valokuvien katselemisella, keskustelemisellä sekä yhteisillä kävelyretkillä voidaan palauttaa mieleen läheisyyden kokemuksia ja hyviä hetkiä, joiden varaan nykyistä vanhenevan pariskunnan seksuaalisuutta voidaan rakentaa. (Konttinen 1996, 3–6, 18.)

Parisuhteen seksuaalisuus

Eija Rautasalo kirjoittaa tutkimuksessaan siitä, kuinka seksuaalisuus ilmenee parisuhteessa eri tavalla. Hän on haastatellut hoitotyön ammattilaisia, joiden kokemusten mukaan seksuaalisuus näkyy tunteina ja puheina. Parisuhteessa molemmat puoliset ovat osallisena seksuaalisen ilmapiirin luomiseen juuri tunteiden tai puheiden kautta. Ikääntyvät muistelevat esimerkiksi nuoruuden yhdessäoloon ja seksikokemuksiaan ja näin seksuaalisuus ilmenee heidän puheissaan. (Rautasalo 2008, 70–71.)

Itse seksuaalinen akti on ikääntyvien parisuhteessa tärkeä osa yhdessä elämisestä. Parisuhteessa seksuaalinen akti on yhteinen nautinto ja se on myös parin yhteinen elämänaikana. Jos seksuaalisuus on ollut ihmiselle tärkeä asia hänen nuoruudessaan, se on todennäköisesti sitä myös vanhuudessa. Seksuaalisuuteen voivat kuitenkin ikääntyessä vaikuttaa erilaiset elämäntapahtumat, kuten sairaudet, jotka muuttavat puolisoitten keskinäistä elämää. Seksuaalisuus saa silloin uusia ulottuvuuksia, jotka korvaavat seksittömyyttä. Parisuhteessa lisääntyvät tällöin esimerkiksi huolenpito ja hoiva. Parisuhteessa seksuaalisten tunteiden ilmaiseminen on myös rakkautta, hellyyttä ja kaipausta. Ikääntyvien toisistaan huolehtiminen osoittaa myös lujaa kiintymystä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Rautasalo 2008, 70-72.)

Ikääntyminen voi tuoda tullessaan myös aivan uudenlaisen merkityksen parisuhteen seksuaalisuudelle. Huoli raskauden ehkäisystä ja lasten läsnäolosta ei ole enää ajankohtainen. Parisuhteessa kahdenkeskeisiin nautintoihin on aiempaa enemmän aikaa ja seksuaalisuutta ei ole sidottu toteutuvaksi johonkin tiettyyn aikaan tai paikkaan. Ikääntymisen myötä parisuhteessa voidaan kokea myös vapautumista seksuaalisesta syyllisyydestä ja estyneisyydestä. Säännöllinen seksielämä parisuhteessa voi toimia jopa terapeuttisena asiana ja moni huomaakin yhdynnässä laadun tulevan määrää tärkeämmäksi. (Kontula 2003, 234.)

Miesten seksuaalisuus

Rautasalon mukaan ikääntyvien miesten seksuaalisuus tulee esille seksuaalisena aktina, tunteina, seksuaalisuutta ilmentävinä puheina sekä miehen fyysisenä olemuksena. Miehet toteuttavat seksuaalisuuttaan tavallisesti parisuhteessa. Seksuaalisuuden ilmaukset joutuvat usein myös mukautumaan erilaisiin muutoksiin, kuten kehossa, mielessä ja ympäristössä tapahtuviin asioihin. Parisuhteessa suurin vanhenevien miesten huolenaihe on Rautasalon mukaan kykenemättömyys vaimon seksuaalisuuden tyydyttämiseen. Toisaalta miehen seksuaalisuus parisuhteessa voi herkästi muuttua puolison sairastuttua. Toimintakyvyn heikentyessä

fyysisen toiminta jää toissijaiseksi ja miehen kokemukset seksuaalisuuden olemassaolosta tulevat esille avustettaessa puolisoa peseytymisessä ja pukeutumisessa. (Rautasalo 2008, 60–63.)

Ikääntyville miehille seksi on parisuhteen onnellisuuden kannalta merkittävämpi asia kuin naisille. Ikääntyminen ja sen mukanaan tuomat sairaudet uhkaavat miehen seksuaalista suorituskykyä, mutta toisaalta se voi myös parantua, kun miehet saavat nopean siemensyöksynsä hallintaan ja erektion kestävämpään pidempään. Ikääntyvillä miehillä, kuten naisillakin seksuaalisuus säilyy läpi elämän ja usein ikääntyessä miesten seksuaalisuus ilmenee lähestymisyriytyksinä nuoria naisia kohtaan. (Kontula 2003, 222.)

Naisten seksuaalisuus

Rautasalo on kuvannut tutkimuksessaan myös ikääntyvien naisten seksuaalisuuden ilmenemistä. Naisten seksuaalisuus on hänen mukaansa osa fyysistä olemusta ja se toteutuu seksuaalisena aktina, tunteina sekä seksuaalisuutta ilmentävinä puheina. Naiset elävät usein seksuaalisuuttaan parisuhteessa, mutta puolison kuoltua he tyytyvät siihen, että seksuaalisen aktin aika on ohi. Monet ikääntyvät naiset myös muistelevat nuoruutensa rakastumis- ja seksikokemuksiaan. Muistot saattavat siis korvata seksuaalisen aktin tarpeen. Toisaalta seksuaalisuudesta puhuminen on monelle naiselle arka asia ja puhumattomuus tästä asiasta on Rautasalon mukaan yleistä. Esimerkiksi kielteiset muistot fyysisestä seksistä ja sen vaikutuksista voivat vaikuttaa ikääntyvän naisen elämään lisäämällä seksiin liittyvää pelkoa. (Rautasalo 2008, 65–68.)

Naisen seksuaalisuus parisuhteessa on tutkimuksen mukaan turvaa, onnea ja rakkautta. Ikääntyvien naisten ajatukset ovat usein rakkauden ajattelua ja naiset ovat uskollisia miehilleen. Parisuhde pysyy Rautasalon mukaan vakaana myös puolison sairastuessa. Puolison kuoltua naisten ikävä ja tuska ovat suuria ja kosketuksen ja seksin kaipuu lisäävät naisen pahaa oloa. Rautasalon tutkimuksesta

ilmenee myös se, että kotona asuvat naiset eivät välttämättä seksuaalisen aktin pelossa halua puolisoidensa tulevan laitoksesta lomapäiville kotiin. (Rautasalo 2008, 68.)

Yhteiskunnassamme aiemmin vallinnut käsitys ikääntyvien seksuaalisuuden olemassaolon kieltämisestä vaikuttaa edelleen ikääntyvien naisten suhtautumiseen omaa seksuaalisuuttaan kohtaan. Monet naiset kokevat seksuaalisuuden olevan mennyttä, sillä aiemmin seksuaalisuuden nähtiin kuuluvan vain avioliittoon ja lastenhankintaan. Uskollisuus omaa puolisoa kohtaan jatkuu puolison kuoleman jälkeenkin, sillä vanhan moraalien mukaan uutta avioitumista ei ole pidetty sopivana. Nämä käsitykset vaikuttavat joidenkin ikääntyvien naisten käyttäytymisessä vielä tänäkin päivänä. (Kontula 2003, 220–221.)

Sukupuoliroolien tukeminen

Ikääntyvän naisen huolenpito itsestään voidaan Rautasalon (2008, 67) mukaan nähdä toisesta välittämisenä ja seksuaalisuuden olemassaolona. Naisellisuuden korostaminen esimerkiksi vaatteilla ja koruilla sekä hiusten laittamisella tukee ikääntyvän naisen itsetuntoa sekä hyvää oloa. Fyysisen olemuksen ja naisellisten piirteiden korostaminen kasvattavat Rautasalon haastattelemien hoitotyön ammattilaisten mielestä itsevarmuutta sekä tyydyttävät miellyttämisenhalua. Kauniisti puukeutumisen ja huoliteltu ulkonäkö herättävät myös toisten ihmisen mielenkiinnon sekä uskalluksen ottaa kontaktia.

Vastaavasti ikääntyvällä miehellä osa seksuaalisuutta on myös siisti fyysinen olemus, jolloin huoliteltu ulkonäkö antaa miehelle varmuutta ja hyvää oloa (Rautasalo 2008, 62–63). Miehen seksuaalista identiteettiä voidaan siis tukea antamalla hänelle mahdollisuus noudattaa näitä aiempia tottumuksiaan. Myös oman elämänhallinnan ja miehisyyden kokeminen hoidossa vahvistavat miehen seksuaalista identiteettiä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että seksuaalisuuden tukemisessa tulee ottaa huomioon ihmisen yksilöllisen reviirin tarve ja siksi intimitetin suoja-

minen hoitotoimenpiteiden aikana on tärkeää niin miehelle kuin naisellekin. (Elo-niemi-Sulkava 2002, 36.)

4.3 Seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat ikääntyessä

Seksuaalisuus kokee merkittäviä muutoksia ikääntyessä. Useimmat muutokset alkavat jo keski-iässä, mutta niiden yksilöllisyys määrittelee sen, kuinka paljon ne rajoittavat ihmisen arkea ja oman seksuaalisuuden toteuttamista. Tämän kokonaisuuden alla tulen kuvaamaan näitä erilaisia muutoksia, jotka vaikuttavat ihmisen seksuaalisuuden toteutumiseen ikääntyessä.

Ongelmat keski-iässä

Parisuhteeseen liittyvät seksuaaliset ongelmat alkavat usein jo keski-iässä. Tuoloin esimerkiksi ylityöt sekä perhe- ja rahahuolet aiheuttavat henkistä ja fyysistä väsymystä ja ne heijastuvat sukupuolielämään. Keski-iästä lähtien myös naiset joutuvat kohtaamaan erilaisia sukupuolielämään liittyviä ongelmia, joita leskeytyminen ja eroaminen tuovat mukanaan. Suurin syy naisten ja miesten erilaisiin mahdollisuuksiin löytää kumppani, on naisten pidempi odotettavissa oleva elinikä. (Hervonen, Pohjolainen & Kuure 1998, 90.)

Eläkkeelle jäämisestä aiheutuu myös usein negatiivisia vaikutuksia aviosuhteelle. Naisille muutos työelämästä eläkkeelle on usein helpompi, sillä he voivat jatkaa erilaisia tehtäviään perheen ja suvun parissa. Naisilla on myös yleensä miehiä laajempi perheen ulkopuolinen tukiverkosto. Eläköityminen aiheuttaa kuitenkin päivittäisten rutiinien uudelleenorganisoinnin, jolloin puolisoista voi tulla yhä tiiviimpi osa arkipäivää. Myös ikäihmisen sosiaalisen verkoston supistuessa puolisoista tulee yhä tärkeämpi sosiaalisen tuen lähde. Puolisoiden eläessä parisuhteessa pitkän ajan, heidän välilleen kehittyy kuitenkin niin voimakas psyykkinen

yhdentyminen ja riippuvuus, että se saattaa vaikuttaa seksuaaliseen halun häviämiseen omaa puolisoa kohtaan. (Kontula 2008, 243.)

Terveydelliset tekijät

Seksuaaliseen aktiivisuuteen vanhuudessa vaikuttaa aktiivisuuden taso koko ihmisen elämän aikana. Vanheneminen ei tarkoita sitä, että ihminen olisi kykenemätön seksuaaliseen kanssakäymiseen. Elämän realiteetit on kuitenkin huomioitava, sillä keho vanhenee ja sen myötä ilmenevät sairaudet vaikuttavat jollakin tasolla seksuaalisuuden toteuttamiseen. Miehillä erektion heikkeneminen ja naisilla limakalvojen kuivuminen vaikuttavat kaikkein oleellisin seksuaalisen kanssakäymisen vähenemiseen. Terveydellisillä tekijöillä on kuitenkin pienempi rajoittava vaikutus kuin seksuaalisuutta kohtaan olevilla asenteilla. Yhdyntää ei tule korostaa ainoana seksuaalisuuden ilmaisemisen keinona, vaan seksuaalisuuden ilmaisussa tulee painottaa kosketuksen, hyväilyn ja lähellä olemisen merkitystä. Tyydyttävä seksuaalielämä ikääntyessä vaatii kohtalaisen terveyden, kumppanin, tietoa aiheesta sekä myönteisen asenteen. (Seksuaalisuus ikääntyessä, [viitattu 25.10.2009].)

Vanhetessa sairastumisen riski ja pitkäaikaiset sairaudet tai vammat johtavat sairaalajaksoihin ja laitostumiseen. Nämä erilaiset sairaudet ja vammat vaikuttavat erityisesti siihen, miten ikääntyvä pystyy jatkamaan sukupuolielämäänsä. Ihminen itse vaikuttaa siihen, poistaako hän mielestään seksuaaliset tarpeet vai pyrkiikö hän jollakin tavalla tyydyttämään ne (Seksuaalisuus ikääntyessä, [viitattu 25.10.2009]). Erilaisia ongelmia voikin ennaltaehkäistä antamalla ikäihmiselle tietoa tavallisimmista ikääntymiseen liittyvistä muutoksista ja niihin sopeutumisesta. (Jahren Kristoffersen ym. 2006, 255, 273.)

Asuinolosuhteet

Koska merkittävä osa iäkkäistä ihmisistä asuu erilaisissa hoitokodeissa tai vuodeosastoilla, heidän täytyy mukauttaa oma seksuaalisuutensa näihin olosuhteisiin. Seksuaalisuutta pyritään usein myös rajoittamaan henkilökunnan asenteiden tai hoitolaitoksen tilojen takia. Seksuaalisuus rajautuu herkästi kädestä pitämiseen, hyväilemiseen tai poskelle suutelemiseen. Oman huoneen puute sekä ikäänntyvien ja heidän omaistensa asenteet rajoittavat myös laitoksissa asuvien vanhusten seksuaalisuuden ilmaisemista. Tulevaisuuden haasteena on seksuaalivallankumouksen kokeneiden suurten ikäluokkien tullessa eläkeikään se, että odotukset seksuaalineuvonnasta ja -hoidoista kasvavat. Tämä sukupolvi osaa myös vaatia omien seksuaalioikeuksiensa toteutumista. Nämä asettavat uusia haasteita laitoksille ja niiden henkilökunnalle. (Kontula 2003, 235–236.)

Kontula (2008, 258) tarkastelee kirjoituksessaan hoitohenkilökunnan roolia ikäänntyvien seksuaaliasioissa. Hän vetoaa oikeuteen ilmaista omaa seksuaalisuutta myös vanhetessa lainaamalla Sirkka-Liisa Kivelän suositusta.

Laitoksissa asuville vanhuksille tulisi järjestää intiimejä tiloja, joissa seksuaalisuuden ilmaiseminen ja jopa yhdyntä ovat mahdollisia. Myös laitoksissa asuvien vanhusten kotiin jääneillä aviopuolisoilla on seksuaalisia tarpeita. Seksuaalisuuden ilmaiseminen ja yhdynnät tulee sallia aviopuolison käydessä laitoksessa. Henkilökunnan oma seksuaalinen ahdistuneisuus saattaa estää vanhusten seksuaalisuuden ilmaisemista, mistä syystä työnohjauksessa tulisi käsitellä seksuaalisuutta myös työntekijöiden näkökulmasta.

5 KOTIHOITO IKÄIHMISEN APUNA

Valtakunnalliset linjaukset painottavat nykyisin ikääntyneiden toimintakyvyn tukemista sekä kotona asumista ja avopalvelujen ensisijaisuutta. Toimintakyvyn sallissa ja riittävien palvelujen turvin yhä useampi ikääntyvä asuu kotona yhä pidempää. Tulevaisuudessa kotihoidon palvelujen tarve tulee kasvamaan ikääntyneiden määrän lisääntyessä. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kotihoidon asiakaskunta tulee olemaan monimuotoisempaa. (Heinola 2007, 9.)

Haluan tässä luvussa kertoa hieman kotihoidon historiasta, sen kehityksestä sekä tulevaisuuden näkymistä, sillä opinnäytetyöni tehdään yhteistyössä erään kunnan kotipalvelun kanssa. Kotihoito on olennainen osa haastattelemieni ikääntyvien arkea ja haluan siksi esitellä kotihoidon merkitystä ikääntyvää tukevana asiana hieman tarkemmin.

5.1 Kotona asumisen merkitys

Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on iäkkäille ihmisille tärkeä asia. Kotona asuessaan vanhus voi olla oma itsensä ja tehdä asioita omalla tahdillaan. Koti on osa vanhuksen persoonallisuutta ja ajatusmaailmaa, mutta koti edustaa vanhusta niin yksilönä kuin ihmisenäkin (Salonen 2007, 103). Samalla kotona asuminen tukee myös itsemääräämisoikeuden toteutumista sekä vapauden tunnetta. Ikäihmisten hoito- ja palvelujärjestelmän keskeinen tavoite onkin tukea iäkkäiden kotona asumista. (Ronkainen, Ahonen, Backman & Paasivaara 2002, 100.)

Ikäihmisen koti mahdollistaa myös hänen elämäntyylinsä ylläpitämisen. Koti on tietynlainen reviiri, jossa mahdollistuu laitosasumista paremmin vanhuksen jokapäiväinen toiminta hänen omien voimavarojensa ja päivärytmensä mukaisesti. Koti on ollut sosiaalisen olomuotoisuuden näkökulmasta vanhukselle jo vuosikymmeniä sellainen paikka, jossa hän on viettänyt keskeisimmän ajan elämästään. Tämän eletyn elämän näkyvät ja näkymättömät asiat ovat sosiaalisesti koko ajan vanhuk-

sen tavoitettavissa. Koti voi olla vanhukselle myös ylpeyden aihe, varsinkin silloin, kun koti on itse rakennettu ja omalla työllä saavutettu. (Salonen 2007, 104–105.)

5.2 Kotihoidon historia

Kotihoidon historialliset juuret löytyvät 1800-luvulta, jolloin julkisten kotihoitopalvelujen perusta alkoi muotoutua. Ilman perheen turvaa olleet vammaiset ja vanhuksset elivät kerjäläisinä sekä erilaisissa vaivaistaloissa ja ruotuhoidossa. Vuosisadan alkupuolella kerjääminen kiellettiin ja seurakuntien merkitystä köyhien ja vaivaisten huolehtimisesta korostettiin. Vuonna 1852 asetus vaivausholhouksesta myönsi jokaiselle avuntarvitsijalle oikeuden saada itselleen yhteiskunnallista apua. Tällä tarkoitetaan niin sanottua huutolaisuutta, jossa apua tarvitseva ihminen huutokaupattiin johonkin maalaistaloon. (Ikonen & Julkunen 2007, 32–33.)

Suomessa aloittivat toimintansa 1860-luvulla Diakonissakodit ja –laitokset. Niissä koulutettiin diakonissoja hoitamaan sairaita heidän omissa kodeissaan. Vaivaishoito muuttui 1880-luvun loppupuolella köyhäinhoidoksi, jolloin varattomille ihmisille järjestettiin kunnallista kotiapua. Tätä edisti myös vuonna 1922 julistettu köyhäinhoidolaki, joka määritteli köyhäinhoitoon otetun henkilön hoidokiksi eli ”kunnan täyteen alaisuuteen otetuksi henkilöksi”. (Ikonen & Julkunen 2007, 34–35.)

1900-luvun alussa tehtiin syytinkisopimuksia. Tuolloin maatalouden ollessa väestön pääelinkeino, talolliset luovuttivat tilansa seuraavalle sukupolvelle. Talolliset itse jäivät asumaan omaan asuntoonsa sekä siirtyivät elinikäiseen eläkkeeseen ja hoitoon. (Ikonen & Julkunen 2007, 34–35.)

Vuonna 1944 tuli voimaan laki terveyssisarista, jota seurasi myös sotien jälkeen alkanut Väestöliiton sosiaalihuollon kodinhoitajakoulutus. Lapsiperheet olivat saaneet kotiapua jo 1920-luvulla, mutta vasta vuonna 1952 aloitettiin Vanhustyön keskusliiton toimesta vanhuksille suunnattu kotipalvelu. Seuraavat merkittävät lakiuudistukset olivat 1960-luvulla tullut laki kunnallisesta kodinhoitoavusta, tervey-

denhuoltolaki sekä terveydenhuoltoasetus, jotka omalta osaltaan olivat vahvistamassa avohoidon merkitystä. (Ikonen & Julkunen 2007, 35–36.)

Kotipalvelu sekä sen tukipalvelut laajenivat 1970-luvulla. Vuonna 1972 voimaan tulleen kansanterveyslain myötä seuraava kehitysaskel oli kotisairaanhoidon tuleminen osaksi kotipalvelua. Vuoden 1984 sosiaalihuoltolain uudistuksen myötä kotipalvelutyötä alettiin kehittää lain hengessä omissa organisaatioissa. Lama aiheutti avohuollolle suuria haasteita, koska laitospainotteisuutta haluttiin purkaa ja samalla taloudellinen tilanne heikensi kuntien kotipalvelutyön kehittämistä. (Ikonen & Julkunen 2007, 36–39.)

Vuosikymmenen lopulla laman jälkeen alkoi avohuollon kehittäminen kotihoidoksi, jota ohjasi vanhusten palvelujen suunnittelu paikallisten tarpeiden mukaan. Erilaiset lakiuudistukset ja suositukset ovat omalta osaltaan kehittäneet kotihoitoa vieläkin parempaan suuntaan 2000-luvun alkupuolelta lähtien. (Ikonen & Julkunen 2007, 36–39.)

5.3 Kotihoidon rooli ikääntyvän tukemisessa

Kotihoidolla siis tarkoitetaan sellaista hoitoa ja palvelua, jolla turvataan ikääntyneen itsenäinen elämä kotona. Ikääntynyt on tällöin suurimman osan vuorokaudesta kodissaan erilaisten palvelujen tukemana. Kotihoitoon luetaan kuuluvaksi kotipalvelu, kotisairaanhoido ja terveydenhuollon ennaltaehkäisevä työ sekä erilaiset tukipalvelut (esimerkiksi ateriapalvelut). Näistä muodostetaan kullekin ikääntyneelle parhaiten hänen tarpeisiinsa vastaava hoito- ja palvelukokonaisuus. Kotona tehtävän hoitotyön sisältö muokkautuukin juuri asiakkaan tarpeiden mukaan ja siksi työtä ohjaavat asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmaan kirjatut tavoitteet (Hägg, Rantio, Suikki, Vuori & Ivanoff-Lahtela 2007, 17–18). Kotipalvelu on myös ihmissuhdetyötä ja siksi sen eettisenä perustana ovat ikääntyneen kunnioittaminen sekä itsemääräämisoikeuden toteutuminen. (Ronkainen ym. 2002, 100–102.)

Ennaltaehkäisevät kotikäynnit antavat tietoa ikääntyvän kotona asumisesta ja hänen toimintakyvystään. Kotikäyntien avulla voidaan myös ennakoida tulevien palvelujen tarvetta ja usein ennakoivat kotikäynnit kohdistetaankin sellaisille ikääntyville, jotka eivät ole säännöllisten sosiaali- ja terveystalvelujen piirissä. Kotikäyntien tarkoitus on siis antaa tietoa tarjolla olevista palveluista sekä selvittää ikääntyvän ihmisen kotona selviytymistä ja hyvinvointia sekä lähiympäristön turvallisuutta. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 24.)

Kuntien tämänhetkinen tarve lisätä ennaltaehkäisevää toimintaa ja palveluja tukee ikäihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Säännöllisillä kotihoidon ja omaishoidon tuen palveluilla voidaan lisätä yhä useamman ikääntyvän kotona asumisen mahdollisuutta. Kotihoitoon panostaminen vähentää palveluasumisen tarvetta, jolloin myös pitkäaikaisen laitoshoidon tarve vähenee. Valtakunnallisten tavoitteiden mukaan tämä tarkoittaa siis sitä, että vuoteen 2012 mennessä 75 vuotta täyttäneistä henkilöistä 91–92 prosenttia asuisi kotona itsenäisesti tai kattavien palvelujen tukemana ja 13–14 prosenttia saisi säännöllisiä kotihoidon palveluja. Pitkäaikaisen laitoshoidon osuus olisi samaisessa tavoitteessa tällöin vain kolme prosenttia. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 29–30.)

6 AIEMMAT TUTKIMUKSET IKÄÄNTYVIEN PARISUHTEESTA

Eija Rautasalo on tutkinut hoitotyön ammattilaisten näkemyksiä ikääntyvien ihmisten seksuaalisuudesta vuonna 2008. Hänen tutkimuksensa mukaan seksuaalisuuden tukeminen arvokkaana asiana, ikääntyvien sosiaalisuuden tukeminen sekä monimuotoistaminen, vahvistavat ikäihmisten hyvinvointia. Samoin hoitotyön ammattilaisten kokonaisvaltainen syventyminen ikääntyneen tilanteeseen tukee ikäihmisen seksuaalisuutta kuten myös seksuaalisuuden huomioiminen tavanomaisena asiana. Kuten Rautasalokin toteaa, ikääntyvien seksuaalisuus on edelleen tabu ja siksi aiheutta on tärkeä tutkia, jotta ikäihmisten seksuaalisuudesta voitaisiin puhua avoimemmin. (Rautasalo 2008, 96.)

Sirpa Andersson (2007, 7–8) on tutkinut vanhojen pariskuntien arjelleen kotona antamia merkityksiä. Tutkimustuloksista ilmenee se, että vanhojen pariskuntien käsitys hyvästä elämästä on sidoksissa pitkään avioliittoon ja sen arvoihin. Oman kodin merkitys on tärkeä ja vanhoille pariskunnille pärjääminen kotona merkitsee halua huolehtia kodista ja kotiaskareista yhdessä. Pariskuntien tyytyväisyys löytyy siitä, että he voivat tehdä jotain sellaista, jonka osaavat. Andersson kuvaa myös sitä, kuinka parit uudistavat kotitöiden jakoa esimerkiksi puolison toimintakyvyn heiketessä. Puolisoiden tuki on myös edellytys sille, että pariskunta ei tarvitse ulkopuolista apua kuten kotipalveluja.

Muista parisuhdetta käsittelevistä tutkimuksista eräs varteenotettava tutkimus on varmasti Pirjetta ja Tomi Pakasen pro gradu -tutkimus ikääntyvien parisuhteesta vuodelta 1998. Samoin Hannele Kainulaisen opinnäytetyö iäkkäiden palvelutalokasukkaiden käsityksistä seksuaalisuudesta ja sen toteuttamisesta asuinympäristössään vuodelta 2004 kuulostaa tarkastelemisen arvoiselta. Anne Gardemeister on puolestaan vuonna 2002 tutkinut pro gradu -tutkimuksessaan myöhäisen iän rakkautta ikääntyneiden omien kertomusten mukaan. Marjo Laihon tutkimuksessa ”Yksin vai yhdessä?” selvitetään parisuhteesta ja yksin olevien vanhusten hyvinvointia vuosina 1995 ja 2000. (Tutkimuslähteitä elämänlaadusta 2009.)

7 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelen tutkimuksen tavoitteita sekä tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä asioita. Kerron tarkemmin tutkimuksen menetelmistä, tutkimustulosten analysoinnista sekä tutkimukseen osallistuneista henkilöistä. Keskeistä tutkimukseni on myös eettisyyden säilyminen. Tutkimuksen aiheen ollessa hyvinkin henkilökohtaisiin kokemuksiin liittyvä, haluan suojata haastateltujen henkilöiden yksityisyyden. Samalla olen voinut antaa heille täyden vapauden kertoa kokemuksistaan täysin rehellisesti ja luottamuksellisesti.

7.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimukseni tarkoituksena on tuoda esille ikääntyneiden ihmisten kokemuksia omaan parisuhteeseensa ja seksuaalisuuteensa liittyen. Tarkoituksena on myös saattaa vanhustyötä tekevien ihmisten tietoisuuteen se, että ikääntyvän ihmisen seksuaalisuuden ja parisuhteen tukeminen ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tukemista.

Tavoitteena on siis laajentaa käsitystä ihmisen vanhenemiseen liittyvistä asioista nimenomaan parisuhteen ja seksuaalisuuden näkökulmasta katsottuna. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä erään kunnan kotipalvelun henkilökunnan kanssa. Tutkimuksen tavoitteena on ennen kaikkea antaa tälle yhteistyökumppanille ideoita siihen, miten he voivat tukea asiakkaitaan yhä kokonaisvaltaisemmin ottamalla huomioon asiakkaidensa parisuhteen ja siihen liittyvät asiat.

Täyttääkseni nämä asettamani tavoitteet, olen pohtinut jo tutkimukseni alkuvaiheessa kysymyksiä, joiden avulla voin tukea asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Pääkysymyksenä eli tutkimusongelmana on se, miten ikääntyvää voidaan tukea kokonaisvaltaisemmin huomioimalla myös parisuhteen merkitys hänen hyvinvoinnilleen. Olen pyrkinyt selvittämään tutkimusongelmaa ja nostamaan tutkimuksen tavoitteita esille alla olevien tutkimuskysymyksiä avulla. Kysymykset on

suunniteltu kotipalvelun asiakkaiden parisuhteeseen liittyvien asioiden selvittämiseksi ja siksi käytän niissä käsitettä asiakas.

- Millaiset tekijät ovat asiakkaan itsensä mielestä merkityksellisiä parisuhteen kestävyydelle?
- Millaisena asiakas kokee oman vanhenemisensa ja sen vaikutukset parisuhteeseen?
- Millaisena asiakas näkee kotihoidon roolin parisuhteen tukemisessa?
- Miten nuoruuden kokemukset seurustelusta, seksuaalisuudesta ja avioliitosta sekä erilaiset arvot ja käsitykset vaikuttavat asiakkaan käyttäytymiseen ja tähänhetkiseen parisuhteeseen?

7.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on saada selville ihmisten omia kokemuksia todellisuudestaan. Tällaiset kuvaukset sisältävät ihmiselle itselleen tärkeitä ja merkityksellisiä asioita, jolloin laadullisella tutkimusmenetelmällä voidaan tutkia myös tapahtumaketjuja kuten ihmisen elämänkulkua tai pidemmälle jaksolle sijoittuvaa asiaa. Laadullisen tutkimusmenetelmän tarkoituksena ei ole siis totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta. Tutkimuksen myötä muodostuneiden tulkintojen avulla pyritään esittämään välittömän havainnon tavoittamissa olevat asiat, jotka liittyvät esimerkiksi ihmisen toimintaan ja hänen tuottamiinsa asioihin. (Vilka 2005, 97–98.)

Tämä tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimusmenetelmän valitseminen oli minulle itsestäänselvyys. Rakentaessani kyselykaavaketta haastatteluja varten, tiesin kysymysten selvittävän haasteltavien ihmisten kokemuksia omasta todellisuudestaan. Asettelin kysymykset niin, että niiden avulla sain ihmi-

set kertomaan tutkimukseni kannalta oleellisia asioita, jotka olivat samalla heille itselleen merkityksellisiä. Tutkimuskysymysten avulla olen voinut myös ohjata laadullisen tutkimuksen etenemistä haluamaani suuntaan.

7.2.1 Teemahaastattelu

Laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimusaineistoksi valitaan usein puheen muodossa olevat ihmisten kokemukset, jolloin tutkittava aineisto kerätään haastattelujen avulla. Laadullisella tutkimusmenetelmällä on kolme erilaista haastattelumuotoa eli lomakehaastattelu, teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. Näitä kolmea tutkimushaastattelutapaa voidaan käyttää sekä yksilöhaastatteluissa että ryhmähaastatteluissa. (Vilkkä 2005, 100.)

Teemahaastattelulla tarkoitetaan sitä, että tutkittavasta ongelmasta nostetaan esille keskeiset teemat, joita haastattelussa tulisi käsitellä. Tavoitteena teemahaastattelussa onkin se, että haastateltava voi antaa oman kuvauksensa kaikista käsiteltävistä teema-alueista. Teemahaastattelu on myös laadullisen tutkimuksen emansipatorisuuden kannalta erittäin tärkeä asia, koska se lisää samalla myös tutkittavien ymmärrystä asiasta ja vaikuttaa heidän ajattelu- ja toimintatapoihinsa. (Vilkkä 2005, 100–103.)

Omassa tutkimuksessani olenkin käyttänyt juuri teemoitettua haastattelua (liite 1) tutkimusaineiston keräämiseksi. Koen voivani teemahaastattelun avulla nostaa esiin juuri niitä asioita, jotka oletan olevan tärkeitä tutkimukseni kannalta. Teemahaastattelu myös mahdollistaa sen, että voin palauttaa haastateltavan takaisin teeman pariin, mikäli haastattelussa ilmi tulevat asiat karkaavat liian kauaksi varsinaisesta teemasta.

7.2.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on laadulliseen tutkimusmenetelmään liittyvä metodi, jonka tarkoituksena on etsiä erilaisia merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Sisällönanalyysiä voidaan tehdä joko aineistolähtöisenä tai teorialähtöisenä sisällönanalyysinä ja tämä tutkimukseni on tehty nimenomaan aineistolähtöistä lähestymistapaa käyttäen. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on siis löytää tutkittavasta aineistosta toiminnan logiikka tai jonkinlainen tyypillinen kertomus, jota tutkimusaineisto ohjaa Tämän täytyy siis tapahtua ennen tutkimusmateriaalin pelkistämistä eli epäolellaisen materiaalin karsimista tutkimusaineistosta. (Vilkka 2005, 140.)

Sisällönanalyysiä varten olen nauhoittanut kaikki suorittamani haastattelut, jonka jälkeen olen litteroinut eli aukikirjoittanut ne. Samalla olen poistanut kaiken tutkimuksen kannalta epäoleellisen materiaalin, jotta olen voinut keskittyä tutkimusongelman kannalta olennaiseen informaatioon. Pelkistämisen jälkeen olen koonnut tutkimusaineistosta erilaisia merkityskokonaisuuksia eli olen tiivistänyt ja pilkkonut tutkimusmateriaalia pienemmiksi osiksi. Näistä merkityskokonaisuuksista on muodostunut erilaiset käsitteet, jotka kuvaavat kutakin kokonaisuutta. Sisällönanalyysin tapaan olen pyrkinyt myös viittaamaan tutkimuksen tuloksissa itse teoriaosuudessa käsiteltyihin asioihin.

7.3 Tutkimukseen osallistuneet henkilöt

Sain haastateltavien henkilöiden yhteystiedot yhteistyötahoni kautta, sillä he olivat tehneet alkukartoituksen asiakkaina olevien pariskuntien suhteen. Lähetin talven 2009 aikana kaikille parisuhteessa eläville asiakkaille tiedotteen tutkimuksestani ja siihen osallistumisesta. Lähetettyäni kirjeet asiakkaille, olin puhelimitse yhteydessä kaikkiin kymmeneen pariskuntaan, joista kuusi oli halukkaita haastateltavaksi. Koska osalla puoliso ei halunnut olla mukana haastattelussa, suoritin lopulta haastattelun siis vain sille osapuolelle, jolla oli käytössään kotipalvelun tarjoamia palve-

luja. Haastateltavista yksi oli pariskunta ja näin ollen haastateltavia oli siis kaikkiaan seitsemän.

Haastatelluista henkilöistä naisia on viisi ja miehiä kaksi. Osallistujien keski-ikä on 79,5 vuotta, miesten keski-ikä on 83,5 vuotta ja naisten 78 vuotta. Haastatteluihin osallistuneille on yhteistä se, että heidän parisuhteensa on kestänyt jo vuosikymmeniä ja he kaikki ovat myös avioituneet 1950-luvulla.

Toteutin haastattelut maaliskuussa 2009. Suoritin haastatteluista neljä haastateltujen intervallijakson aikana heidän silloisessa olinpaikassaan. Kolme haastatteluista tapahtui haastateltavien kotona. Haastattelut kestivät yleensä noin 1,5 tuntia ja niiden aikana käytiin läpi teemoitettuun kyselylomakkeeseen tehdyt kysymykset. Nauhoitetun osuuden jälkeen halusin viettää hetken keskustellen haastateltavien kanssa, jotta sain havainnoinnin kautta lisämateriaalia haastateltavien vastausten tulkitsemiseen. Nauhoittamaton osuus antoi myös haastateltaville mahdollisuuden kertoa elämästään sellaisia asioita, joita teemoitettu kyselylomake ei välttämättä tuonut esille.

7.4 Tutkimuksen eettisyys

Pohdin tutkimustani aloittaessani sitä, millaisia eettisyyteen liittyviä ja huomioon otettavia asioita tutkimuksessa on. Koska tutkimusaiheeni on tietyllä tavalla arkaluontoinen ja haastateltavien näkökulmasta myös erittäin henkilökohtainen, halusin luoda haastatelluille henkilöille täyden anonymiteetin. Siksi en tutkimuksessani tuo ilmi haastattelujen todellista toteuttamispaikkakuntaa. Puhun yleisesti vain kotipalvelun asiakkaista sekä kyseisen kunnan palveluista.

Tällaisella menettelytavalla pyrin salaamaan haastatteluihin osallistuneiden henkilöllisyyden sekä kotipaikan. Toisaalta uskon, että lupaukseni tuoda tulokset esille anonymisti edesauttoi sitä, että haastatellut henkilöt olivat avoimempia ja rohkeampia kertomaan omia kokemuksiaan. Kyseisen kunnan kotipalvelun asiakkai-

na olevia pariskuntia on myös kokonaisuudessaan vähän. Haluan myös tämän vuoksi salata heidän asuinpaikkansa, jotta tietojen yhdistäminen haastateltuihin henkilöihin ei ole mahdollista.

Olen myös pyrkinyt tuloksia analysoidessani välttämään suorissa lainauksissa henkilöiden nimen ja iän paljastamista. Niissä lainauksissa, joissa mahdollisesti esiintyy etunimiä, olen muuttanut nimet haastateltavien anonyymiteetin säilyttämiseksi. Koen tämän tärkeänä asiana, koska osa haastattelemistani ihmisistä kertoi sellaisia asioita, joista ei esimerkiksi ole omalle puolisolleen kertonut. Näin ollen henkilöllisyydet pysyvät salassa ja olen itse tutkimuksen toteuttajana luottamuksen arvoinen.

Tutkimuksen eettisyyttä korostaa myös se, että yhteistyökumppanina toimivan kunnan sosiaali- ja terveysjohtaja edellytti tutkimuslupaa myöntäessään, että pyydän haastateltavilta kirjallisen luvan haastattelun tekemiseen. Tämä menettelytapa varmentaa sekä haastateltaville että minulle sen, että olemme yhteisymmärryksessä tehneet tämän haastattelun. Allekirjoittamalla suostumus haastatteluun -lomakkeen (liite 2), haastateltavat ovat myös lupautuneet siihen, että saan tuoda anonyymisti esille heidän kertomiaan asioita.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Haastatellut henkilöt kertoivat avoimesti omasta elämästään. Haastattelujen myötä esille nousi ehkä hieman arvattavissakin olevia asioita, joiden nähtiin olevan merkityksellisiä parisuhteen hyvinvoinnin kannalta. Toisaalta omaan parisuhteeseen liittyvistä asioista puhuminen saattoi myös olla vaikeaa, vaikka keskustelijana ja kuuntelijana toimi täysin tuntematon henkilö. Haastattelemalleni sukupolvelle on tyypillistä se, että asioista on ollut tapana vaieta heidän omassa nuoruudessaan, eikä niistä puhuminen vielä vuosikymmeniä jälkeenpäinkään ole itsestäänselvyys.

Seitsemän haastateltavan henkilön elämäntarinat poikkesivat toisistaan yhteisistä piirteistä huolimatta hyvin monella tavalla. Nämä ihmiset kuuluvat samaan ikäluokkaan ja samat yhteiskunnalliset muutokset kokeneeseen joukkoon. Jokainen elämäntarina on kuitenkin retki yhteiskuntamme menneisiin tapahtumiin ja henkilökohtaisen elämän muistoihin. Mitä ikääntyvä ihminen ajattelee rakkaudesta ja seksuaalisuudesta, miten hän näkee ne omassa itsessään? Mikä on pitkän parisuhteen salaisuus ja millaiset asiat vaikuttavat parisuhteen hyvinvointiin?

8.1 Yhteiset elämänarvot

Puolison rooli elämänsisällön antajana on merkittävä. Haastatellut ovat solmineet nykyisen parisuhteensa jo nuoruudessaan. Tämä pitkä yhteiselo on muodostanut pariskunnille omia arvoja ja yhteisiä kokemuksia, joita on mukava muistella yhdessä. Puolison kunnioittaminen ja arvostaminen ovat yhteisiä arvoja monen pariskunnan elämässä. Kunnioittaminen saattaa ulottua myös puolison sukulaisiin ja olla siis molemminpuolista. Tämä puolison sukulaisten kunnioittaminen ilmenee esimerkiksi yhteydenpitona heihin sekä kylään kutsumisena.

Myös uskollisuus omaa puolisoa kohtaan koetaan merkittävänä arvona. Tämä nousee tunteita herättäväksi asiaksi sen takia, että haastateltavien omassa elämänhistoriassa saattaa olla kokemuksia petetyksi tulemisesta tai tilanteista, joissa

vastakkainen sukupuoli on lähestynyt heitä tavoitteellisesti. Asioista kertominen voi olla ajoittain yllättävän avointa ja voimakkaita tunteita herättävää, sillä kaipuu omaan nuoruuteen ja sieltä nouseviin elämäkokemuksiin on voimakasta. Nuoruuden tapahtumien muisteleminen ja niistä kertominen osoittaa houkutusta menneisiin tapahtumiin. Toisaalta ikääntyvä hakee usein meidän kaikkien tavoin hyväksyntää omille valinnoilleen kertomalla niistä. Haastateltavien nuoruudessa uskollisuuden osoittamisella oli vielä nykypäivää arvokkaampi merkitys, sillä uskollisuus kuului tiukasti avioliittoon. Avioliitot ovat myös kestäneet pitkään erilaisista houkutuksista huolimatta, koska uskollisuus on puolisoita yhdistävä tekijä ja arvo. Naisille uskollisuuden osoittaminen on merkityksellistä heidän omien elämäkokemuksiensa myötä.

Kyllä mä luulen, että toi uskollisuus on yks tärkeä, että kumpikin on. Mää en voisi muita ajatellakaan, ku se on mun elämäni mies. Tuo sairaa nyt tuli kyllä, mä voin se kyllä ihan rehellisesti sanoa, että yks vanha poika puhu mun kanssani usein ja mä aattelin, että ei siinä nyt mitään ihmeitä oo, että ruokapöydäs nyt saa puhua. Ans olla, ku hän sai parhaat vaatteet päällensä, ku hän lähti kotio, niin tuli kädestä pitäen ja sanoo, että se on harmin paikka, että meillä meni näin hyvin, että me ei olla nuorena tavattu toisiamme. Mä sanoin hoitajalle sitte, että mä menin niin punaseks, että oli ihan niinku olis kosinu, ku tulee parhais vaateis sinne kiitteleen. Se vähä kutkuttaa, että aattelee, että on ollu jotain annettavaa, vaikkei sitä silloin ajatellu, ku me keskusteltiin ihan tavallisista asioista vaan.

Mun tarinani on se, että mua petettiin ja jätettiin, mutta mun nykyinen mieheni sano, ku se katteli mun nuoruuden kuvaa, että noin komia nainen eikä kelvannu.

8.2 Rakkaus ja kiitollisuus parisuhteen kantavina voimina

Rakkauden antaminen ja saaminen on voimavara, jonka merkitys korostuu ikään-tymisen tuomien sairauksien myötä. Se on haastateltavien mukaan suuri asia ja ihana tunne. Rakkaus on huomioonottamista, lämpöä sekä läheisyyttä, jotka antavat voimia jaksaa elämässä eteenpäin. Määttä kirjoittaa (1999, 230–232), että rakastava ihminen kohtelee kumppaniaan huolehtien, hellien, kannustaen ja tukien. Haastateltavien mielestä toimintakyvyn heiketessä ja avuntarpeen kasvaessa puo-

lison antaman hoivan ja avun merkitys on suurempi ja se on myös puolison tapa osoittaa välittämistä ja sitoutumista. Ilman puolison tukea kotona eläminen on jopa mahdotonta. Puolison kuolema tuntuu olevan vaiettu pelko, josta vääjäämättä seuraisi kotona pärjäämättömyys.

Kyllä se varmaan ihan on voimia antava. Ku näkee, ku toinen koittaa yölläkin hieroo mun jalkojani, ku mulla on särkyjä, niin kyllä se, että sitä se on.

No kyllä! Kyllä se on suuri asia. Kun olen tässä joskus ajatellut, että jos jäis yksin, niin minkälaista se olis, mutta sitte olen sillä lailla lohduttanut itseäni, että en minä elä varmaan yksin, että kyllä se on hän, joka jää yksin.

Pitkä parisuhde on opettanut puolisoita osoittamaan rakkauden rinnalla myös kiitollisuutta toisiaan kohtaan. Kiitollisuuden osoittaminen on hyvin yksilöllistä ja moniulotteista. Osalle rakkauden tunnustaminen on merkki kiitollisuuden olemassaolosta, joillekin taas ruuanlaittaminen ja syntymäpäivänä muistaminen ilmentävät kiitollisuutta. Naisille kiitollisuudesta puhuminen on paljon helpompaa, mutta miehet sen sijaa eivät oikein osaa kuvailla kiitollisuuden ilmenemistä parisuhteessa. Naisten puheissa ja eleissä heijastuu myös tietynlainen kaipaus puolison osoittamaa kiitollisuutta kohtaan. Eräs naishenkilö kertoo osoittavansa kiitollisuutta miehelleen kauniin sanoin.

Mää sanoisin ainakin, että ku mä tän sairauden sain, niin mä oon sanonu joka päivä sille, että mä rakastan sua. Sitte mä sanon aina, että tota, jos mulla olis kännykkä, mä soittasin joka päivä sulle ja sanoisin sen. Se olis kaunista rakkautta, mulle tulis se maksaan, ku illalla soit-tas eikä muuta sanottavaa olis.

Puolisoon kohdistuvan rakkauden ja kiitollisuuden lisäksi rakkauden nähdään liittyvän myös omiin lapsiin ja lastenlapsiin. Lapsenlapsien merkitys rakkauden kohteena on merkittävä ja lapsenlapsista kertominen koetaan tärkeänä asiana. Heidän hyvinvointinsa ja elämässä menestyminen ovat ylpeydenaiheita isovanhem-mille. Myös lasten ja lastenlasten antama huomio ikääntyvää kohtaan koetaan tärkeänä.

Puolison menettämisen pelossa ikääntyvä hakee yleensä turvaa myös ympäristöltään, jos siihen on mahdollisuus. Yksinjäämisen pelko tuntuu olevan mitättömämpi asia, jos ympärillä on tiivis yhteisö, johon ikääntyvä voi turvautua. Turvautuminen ympärillä oleviin ihmisiin on mahdollista lähinnä silloin, kun ikääntyvä asuu sellaisessa ympäristössä, jossa hänellä on ikätovereita, joiden kanssa voi olla vuorovaikutuksessa. Eräs haastateltava kertoo tähän liittyen siitä, että hän kokee rakkautta ja läheisyyttä olevan myös hänen asuinympäristössään. Pienet positiiviset tapahtumat arjessa antavat hänelle voimia elää eteenpäin. Tämä nainen kuvailee ympärillä olevan rakkauden ilmenemistä näin.

Ne on sellasia pieniä elämänjyväsiä tässä loppusaatossa sitte.

8.3 Kuoleman kohtaaminen

Toisen ihmisen läsnäolo ja huolenpito ovat tuoneet elämään aivan erilaista sisältöä ja ennen kaikkea turvallisuutta. Puolison sairastelu aiheuttaa epävarmuutta parisuhteessa, sillä sairaudet ovat merkki vanhenemisesta ja kuoleman läheisyydestä. Sairauksien ilmeneminen velvoittaa usein puolisoa huolehtimaan sairastavasta osapuolesta. Toisaalta huolehtiminen koetaan luonnollisena osana pitkän parisuhteen velvollisuuksia. Sairaudet ovat kuitenkin aina merkki ihmiselämän haavoittuvuudesta ja siksi ne vaikuttavat myös parisuhteen sisältöön. Eräs nainen kuvaa kokemustaan miehen sairastumisesta seuraavalla tavalla.

Että just tota se on kohtalon ominaisuus, että silloin, ku mies sai sen sydänkohtauksen ja hänet vietiin sitte ambulanssilla sairaalaan, niin sitte mä laitoin kassiin vähä vaatetta ja kaikkee semmosta ja menin sitte siinä mukana ja sanoin hoitajalle, että tuola kassissa on sitte tolle miehelle vähä vaatetta. Hoitaja sano, että kuulkaa rouva, tämä mies ei tartte mitään, mutta sitte jatko, pitkään aikaan. Niin, että siin oli semmonen helpotus vaan, ettei pitkään aikaan. Ja niin hän siitä sitte selvis ja pääsi pois ja sitte mennään sitä latua, millä täs nyt on menty.

Haastateltujen ihmisten puheissa korostuu kuoleman läsnäolo. Ihmisen ikääntyessä kuoleman käsite tulee lähemmäs, jolloin pelko sen läsnäolosta näkyy irtipäättämisen vaikeutena. Yhteisöllisyyteen taipuvainen ikääntyvä kokee jokaisen mene-

tyksen oman itsensä kautta. Erityisen vaikeaa sen hyväksyminen on silloin, kun kuolema kohtaa oman puolison. Silloin kuolema on ikääntyvälle merkki yksinäisyydestä ja pitkän parisuhteen päättymisestä. Ikääntyvä ihminen myös heijastaa itseään puolisonsa kautta. Kuoleman läheisyys iäkkään pariskunnan ympärillä näkyy ennen kaikkea oman puolison kautta. Ikääntyvät pohtivat puolison mahdollista kuolemaa ja käsittelevät siis tätä asiaa oman puolisonsa tilanteen kautta. Kuoleman läsnäolosta ikääntyvän elämässä haastatellut kertovat seuraavasti.

No, tommoset silloin kun armeijaski esimerkiksi pojat sairasti kumpainenki, oli toi angiina, niin sinne ei päästy kattomaan, niin hän on osannu näis sairausasiois ja tämmösis kauheesti lohduttaa, että on tuntenu, että toinen on rinnalla siinä, että ei oo tarvinnu yksin sitä hoitaa.

Kyllä minusta ainakin, jos sanon yhden suuren, on ainakin se, että on niin paljosta joutunu luopumaan. Omaisista, vanhemmista ja sitte lähisukulaisistakin, on kuolemantapauksia ollu, vanhemmat ja isovanhemmat ja nuorta väkee on, sisareni poika on menehtynyt auto-onnettomuudessa ja sitte me ollaan jouduttu luopumaan meidän vanhemman pojan ensimmäisestä vaimosta. Että tota, se on semmonen isku, että niitä käsitellään vieläkin.

Kyllä se ihana tunne (rakkaus) on. Mä joskus aattelin sitäki, kuinka kauhee paikka se mulle olis jos (mies) kuolis. Mutta (mies) sano, että älä ny aattele semmosia. Ei kukaan jää tänne.

Kuoleman kohtaaminen on ikääntyvillä realistista, he kokevat sen olevan osa elämää. Ikääntyvän toimintakyvyn heikentyessä korostuu hänen avuttomuutensa pärjätä itsenäisesti. Muutosten hyväksymisen ollessa vaikeinta, herää helposti myös ajatus siitä, miten luovuttaminen elämän suhteen olisi helpotus hoitavalle puolisolle. Oman kuoleman pohtiminen on vaikeampaa kuin puolison mahdollisen kuoleman. Kuoleman läheisyys ikääntyessä ja sen hyväksyminen osana oman elämän jatkumoa on yhtä haasteellinen asia kuin toimintakyvynkin muutosten hyväksyminen. Sen myöntäminen itselle on vaikeaa, sillä kuolema on lopullinen asia, josta ei ole paluuta.

8.4 Lapset ja lapsenlapset suvunjatkajina

Oman lapsen syntymä on myös luonnollisesti eräänlainen puolisoita yhdistävä kokemus. Lasten syntymä on kuulunut avioliittoon ja äidiksi tai isäksi haastateltavat ovat tulleet keskimäärin kahdenkymmenen vuoden iässä. Lapsen kasvaminen, menestyminen koulussa ja myöhemmässä elämässä on vanhemmille ylpeyden aihe. Myös kokemus suvun ja oman elämän jatkumisesta omien lasten kautta on yhdistävä tekijä. Lapsi on ikään kuin puolisoita sitova tekijä, se on heidän yhteinen rakkautensa kohteensa. Lapsen saaminen tekee myös aviopuolisoista perheen, jolloin elämän yksi tärkeimmistä tehtävistä toteutuu.

Juu, se oli ihanaa, se oli ihanaa aikaa. Ja se aika ku mä vartosin tätä poikaa, niin se aamusii, ku se lähti töihin, niin se tuli polvilleen mun sänkyyn viereen ja taputteli tätä mun isoo vattaani. Se on siis niin hyvä mua kohtaan ollu aina.

Oma perhe, se on ollu sitte oikeen semmonen pilari, että tota parasta, mitä mulla on ollu elämässä, on ollu perhe ja lapset on ollu siinä sitte.

Joillakin pariskunnilla joku jälkeläisistä asuu jopa samassa rakennuksessa tai samassa pihapiirissä vanhempiensa kanssa. Toisilla lapset asuvat läheisillä paikkakunnilla, mutta ovat silti helposti tavoitettavissa. Tämä mahdollistaa jatkuvan sosiaalisen kanssakäymisen omien lasten kanssa ja samalla se tuo myös turvaa ikääntyville vanhemmille. Lapsenlapsien vierailut ja heistä kertovat valokuvat muistuttavat omasta suvusta ja antavat omalta osaltaan elämään erilaista sisältöä. Lapsenlapsien elämän seuraaminen herättää ikääntyvässä myös muistoja omasta äitiydestä tai isyydestä. Oman suvun jatkuminen osoittaa ikääntyneen täyttäneen tehtävänsä elämänsä aikana. Tämä viittaa puolestaan ikääntyneiden vahvaan uskonnolliseen taustaan ja sen merkitykseen jokapäiväisessä elämässä. Jälkeläisistä ollaan ylpeitä juuri sen takia, että heissä näkyy piirteitä omasta itsestä. Oman itsensä voidaan kokea olevan olemassa jollakin tasolla myös oman kuoleman jälkeenkin.

Mä oon sille sanonu, että ku täällä käy kattomassa noita pikkusia lapsia, että kato ku mullakin olis sellanen pieni kiva poika, joka tulis. Että hommaa sääkin vielä, ku äiti vielä elää. Niin mää näkisin, en mä enää

hoitaan pysty (itkua), silloin ku mä olin terve, niin mää puhuin, että kylä mä hoidan sitte, mutta en mää enää mittää hoida. Hyvä ku itteeni hoidan. Mutta se olis ihanaa, tulis semmosia, menis naimisiin ja olis. Vaikka toisaalta mä aattelin, että ku tää maailma on niin paha, niin ei kannattas hankkia lapsia.

8.5 Muuttuva parisuhde ikääntyessä

Ikääntyminen tuo pariskuntien elämään luonnollisesti erilaisia muutoksia, joihin sopeutuminen on hyvin erilaista. Haastattelemi henkilöt ovat jo suhteellisen iäkkäitä ja sen myötä oma terveys ja toimintakyky ovat kokeneet muutoksia, joilla on suuri vaikutus tämänhetkiseen elämään. Vanhenemisen myötä tulleet sairaudet ovat olleet suurin tekijä, joka on muuttanut haastateltavien parisuhteen sisältöä. Sopeutuminen oman toimintakyvyn muutoksiin on hyvin yksilöllistä ja joillekin puhuminen omasta toimintakyvystä on hyvin tunteikas hetki.

Merkittävin ikääntymisen myötä tuleva muutos on seksuaalisuuden alueella. Seksuaalisuus muuttuu jo osittain senkin takia, että erilaiset sairaudet ja toimintakyvyn muutokset asettavat rajoituksia oman seksuaalisuuden ylläpitämiselle. Ikääntyvän on sopeuduttava muutoksiin ja pyrittävä hakemaan uusia ulottuvuuksia oman seksuaalisuuden olemassaololle. Konttinen (1996, 3–6, 18) kirjoittaa siitä, että vanhojen valokuvien katselu, keskusteleminen ja yhteiset kävelyretket palauttavat mieleen läheisyyden kokemuksia ja hyviä hetkiä, jonka varaan ikääntyvien seksuaalisuutta voidaan kohdentaa. Haastattelemi ikääntyvät kertovat ilmentävänsä seksuaalisuutta ikääntyessä lähinnä yhdessä olemisella sekä koskettamisella.

Tämän ikäluokan edustajat ovat omassa nuoruudessaan vaienneet seksuaalisuuteen liittyvistä asioista yhteiskunnallisen paineen vuoksi ja vielä ikääntyessäkin näistä asioista puhuminen tuntuu olevan haasteellista. Ikääntyvät myös ymmärtävät yleensä seksuaalisuuden tarkoittavan nimenomaan yhdyntöjä, jolloin nyky-yhteiskunnan käsitys seksuaalisuuden monista ulottuvuuksista ei tavoita tätä ikäluokkaa. Oman seksuaalisuuden koetaan hiipuvan ja jopa loppuvan ikääntyessä,

vaikka koskettelua ja läheisyyttä parisuhteessa onkin. Eräs haastattelemani nainen kuvailee seksuaalisuuden ilmenemistä parisuhteessaan näin.

Että siitä sitte kuitenkin ne voimavarat ja käytäntö siitä sitte hiipuu pois. Mutta vaikka sitä kuinka, totta kai ei sitä voi sanoo, että ku se olis, että se olis pois mielestä, mutta kun se ei kerran käytännössä ole mahdollista siinä mitassa, mitä se on ollu.

Ikääntymisen koetaan merkitsevän myös sitä, että seksuaalisuuden aika on tietyllä tavalla ohitse. Ikääntyvällä saattaa tietoisesti hiipua halu yhdyntöihin, sillä niiden nähdään kuuluvan nuoruuteen ja perheen perustamiseen. Miehillä yhdyntöjen loppuminen on yleensä seurausta kyvyttömyydestä, joka puolestaan johtuu esimerkiksi sairauksista tai vanhenemisen mukanaan tuomista fyysisistä muutoksista. Vaikka seksuaalinen toiminta vähenisi ja loppuisi, ei se kuitenkaan tarkoita sitä, ettei vanhenevallakin ihmisellä olisi tarvetta seksuaaliseen kanssakäymiseen. Usein puolison kyvyttömyys aiheuttaa kuitenkin sen, että parisuhteessa toinen osapuoli joutuu sopeutumaan tilanteeseen pakon edessä, vaikka itse olisikin vielä kykenevä toteuttamaan itseään seksuaalisesti. Seuraavat lainaukset kuvaavat hyvin tätä ajatusta.

Mies on vanhemmiten tullu sillai, ei se oikeen niinku kykene enää semmosiin hommiin, niin mä oon siihen kyllä sanonu sitte samanlailla, että olkoon sitte. Ja mä oon joskus sanonu, että koitetaan vie kerran, mutta jos ei siitä tuu mitään, sano mies. Ehkä mä olisin vielä vähän kiihkeempi.

Siinä mielessä, että se on, että ku miehellä menee yleensä se, sillä ei oo enää sitä kykyä, kykyä siihen. Nainenhan pärjää nyt paremmin, paremmin aina sitte, että alistuu sitte siihen, mitä saa.

Yhdyntöjen vähenemistä ja loppumista pyritään kompensoimaan parisuhteessa läheisyydellä ja koskettamisella sekä huomionosoituksilla. Istuskelu vierekkäin, kädestä kiinnipitäminen ja polvelle taputtelu kuvastavat seksuaalisuuden uusia ulottuvuuksia ikääntyessä. Haastattelemieni henkilöiden mukaan nämä myös usein voimistuvat ikääntyessä, koska seksuaalinen tarve säilyy yhdyntöjen loppumisesta huolimatta läpi elämän. Fyysinen toiminta jää usein pois parien yhteisestä päätöksestä ja sen ymmärretään kuuluvan ikääntymiseen. Yhdyntöjen loppumisen

ei myöskään nähdä muuttavan parisuhdetta mitenkään olennaisella tavalla, koska tällainen muutos on luonnollista ihmisen ikääntyessä.

Sternberg (Triangular theory of love 2009) kuvaa omassa rakkauden kolmioteoriassaan yhdeksi rakkauden muodoksi kumppaninrakkauden, jossa intohimo on laantunut, mutta syvä kiintymys ja sitoutuminen ovat edelleen pariskunnan välillä olemassa. Tällainen kumppaninrakkaus ilmenee juuri vanhetessa, kun emotionaalista puolesta tulee yhä tärkeämpi fyysisten muutosten keskellä. Tälle ikäluokalle on myös tyypillistä se, että heille fyysinen läsnäolo on tärkeämpää kuin itse yhdynnät. Tämä viittaa ikääntyvien nuoruudenkokemuksiin ja silloiseen yhteiskunnalliseen suuntaukseen, jossa yhdyntöjen merkitys korostui lähinnä suvunjatkumisen edellytyksenä. Eräs haasteltava kuvaa seksuaalisuuden merkitystä elämässään seuraavasti.

On muuttunu siinä mielessä, että ei ollu tämmösiä avoliittoja ollenkaan ja kyllä mullakin kumminki semmonen, mä olin niin periaatteen ihminen, että mä aattelin, että se kuuluu avioliittoon.

Haastattelemanani ikäluokan parisuhteet ovat keski-ikäisen fyysisten muutosten jälkeen luonteeltaan sitoutuneempia ja kestävämpiä kuin mitä ne ovat seuraavalla sukupolvella. Näiden iäkkäiden keskuudessa yhdyntöjen loppuminen tai väheneminen ei ole niin voimakas pariskuntia erottava tekijä kuin nuoremmalla sukupolvella. Ikääntyneet ovat kasvaneet siihen, että yhdyntä on suvunjatkamisen keino, jolloin sen hiipuminen on luonnollinen osa vanhenemista. Nuoremmalle sukupolvelle vapaampi yhteiskunnallinen ajatusmaailma tarkoittaa sitä, että yhdyntöjen ajatellaan olevan oman seksuaalisuuden ylläpitämistä ja sen vaaditaan jatkuvan pidemmälle vanhuuteen. Eräs haastattelemanani nainen kertoo seksuaalisuuden olevan siis paljon muutakin, kuin ”niskassa olemista”.

Sen mää vain voin sanoo, että kyllä se niin ihanaa on, ku on hyvä mies ihmisellä. Eikä se oo pelkästään sitä, että se on aina niskassa, ei se oo sitä se rakkaus. Että ku se pistää poskensa mun poskeen, ku se tos lähtee, niin se tuntuu ihanalle. Ja pitää kädestä kiinni ku me kotona istutaan ja kattellaan ikkunasta pihalle ja varrotaan, koska ruoantuota tulee.

8.6 Yhteiskunnalliset muutokset parisuhteen muokkaajina

Pitkässä parisuhteessa eläminen on kokemus, johon vaikuttavat myös erilaiset yhteiskunnalliset tekijät. Yhteiskunnassa vallitsevat asenteet luovat pakotteita pariskunnille ja määrittävät heidän toimintaansa ja käyttäytymistään. Näiden haastattemieni ikääntyvien nuoruudessa vallinnut tietynlainen moraalit vaikuttaa tänäkin päivän heidän käyttäytymisessään. Asennoituminen nykyisiin ajatusmalleihin ei onnistu ikääntyvältä niin helposti, vaikka yhteiskunnalliset muutokset olisivatkin suotuisia heidän kannaltaan. Ikääntyvä pyrkii jatkamaan elämäänsä samanlaisena yksilönä kuin aiemmin yhteiskunnallisista muutoksista huolimatta. Silti muutokset muokkaavat parisuhteen toimintamalleja ja edellyttävät pariskuntien mukautumista muutoksiin.

Andersson (2007, 55–56) kirjoittaa gerontologisesta jatkuvuusteoriasta, jossa yksilö pyrkii vanhuudessaankin säilyttämään aiemmissa elämänvaiheissaan omaksumansa toimintamallit. Tämän jatkuvuusteorian ja yhteiskunnallisten muutosten vaikutusten välillä on tutkimukseni tulosten perusteella ristiriita. Ikääntyvän on vaikea jatkaa aiemmin omaksumiensa toimintamallien toteuttamista vanhuudessa, jos yhteiskunnan käsitykset määrittävät sen, miten ikääntyvän tulee toimia. Nämä yhteiskunnan luomat ajatusmallit ikääntyvien elämäntavoista asettavat ikääntyville haasteen rikkoa niitä. Ikääntyvä tuntuu harvoin puuttuvan näihin ajatusmalleihin, koska jäljellä olevat voimavarat kohdistetaan mieluummin päivittäisen arjen pyörittämiseen. Tällöin sopeutuminen ja hiljainen myöntyminen yhteiskunnan ajatusmalleihin ja asenteisiin jättää ikääntyvälle voimavaroja oman elämän hallintaan. Eräs mies kuvaakin yhteiskunnallisten muutosten vaikutusta vanhenemiseen seuraavasti.

Ja niinkun nyt monet muutkin elämäkokemukset, mitkä tuota vaikuttaa enemmän tai vähemmän, niin mutta jos se yhteiskunta on semmonen, että sille ei voi mitään, siihen täytyy vaan yrittää sopeutua.

Yhteinen elämänhistoria ja yhdessä koetut yhteiskunnalliset muutokset ovat myös yhdistäviä tekijöitä pariskuntien elämänhistoriassa. Muutokset ovat kuitenkin muo-

kanneet pariskuntien elämää ja jättäneet niihin myös arpia. Nämä kaksi- ja kolmekymmentälukujen taitteessa syntyneet ihmiset ovat kokeneet sodat ja evakkoon lähtemisen, jotka tänäkin päivänä ovat monelle vaiettuja ja käsittelemättömiä asioita. Luopuminen omasta kotiseudusta ja tärkeistä tavaroista on vaatinut pariskunnilta toistensa tukemista läpi yhteisen elämän. Kertomalla näistä tapahtumista, ikääntyvät hakevat ymmärrystä kohtaloilleen nuoremmilta sukupolvilta. Samaistuminen puolison ajatuksiin ja kokemuksiin on myös helppoa, sillä pitkä yhteinen elämänhistoria mahdollistaa pariskunnille nämä samat kokemukset. Puolison tukeminen on näin ollen helpompaa, koska pariskunnalla on yhteinen kokemuspohja. Tällä tavalla ikääntyvien parisuhteessa vältetään myös riitoja ja erimielisyyksiä, jotka johtuvat nuoruuden aikaisista elämäkokemuksista. Eräs haastattelemanani mies kuvaa sota-ajan jättämiä jälkiä elämäänsä näin.

Joo, siinä meillä on yhteistä kokemuspohjaa sikäli jo aikasemmasta elämästä, että me molemmat olemme evakkoja. Kun minäkin olin silloin talvisota-aikana joutunu evakkona tulemaan sieltä Karjalasta takasi ja lapsuuteni ja nuoruuden viettäny siellä. Perhe on muuttanu Karjalaan, ku mää olin aivan pieni. Mä olin täyttäny viistoista ja kyllä se jollain tavalla tietynlaisen leiman on antanu elämälle.

Ikääntyessään ihminen alkaa pohtia enemmän oman elämänsä tapahtumia, sen hyviä ja huonoja hetkiä. Matka nuoruuden muistoihin on tunteikas kokemus, sillä paluuta siihen aikaan ei enää ole. Ikääntyvän verratessa omaa nuoruuttaan nykypäivään, kumpuavat muistoista nämä käsittelemättömät asiat ja katkeruus niitä kohtaan. Historialliset tapahtumat ovat jättäneet jälkensä näihin ihmisiin, ennen kaikkea heidän muistoihinsa. Eräälle naiselle sota-ajan tapahtumat ovat edelleen käsittelemättömiä asioita, jotka nyt ikääntyessä nousevat muistoista esiin. Synnyinseudulta evakkoon lähteminen sota-aikana on ollut hänelle merkittävä asia. Hän puolestaan kuvaa muistojaan seuraavalla tavalla.

Kyllä mulla ainaki, mulle ainaki sitte tämän vanhuuden myötä niin justiin tämä sota-aika ja kaikki, niin nyt multa vasta oikeen kumpuaa se ikävä ja ne pelot ja semmoset. Kaikki se, mitä minä oon taas kokenu, pommitukset ja tämmöset, niin ne taas joskus, niin ne jäytää kamalasti.

Haastateltavilla ilmenee myös haikeutta omaan nuoruuteen liittyen. Nuoruuden seurustelukokemukset vaikuttavat haastateltavan elämään vielä tänäkin päivänä hyvin tunteikkaalla tavalla. Tämä muisteleminen omaan nuoruuteen liittyen saa aikaan tunteiden purkautumisia ja kaipuuta takaisin nuoruuden aikoihin. Itsensä vakuuttaminen nykyisen parisuhteen toimivuudesta ja tyydyttävyydestä ei kuitenkaan täysin sulje pois sitä ajatusta, että oman nuoruuden rakkauksien ja seurustelukokemuksien perään ”haikaillaan”. Kerran eleyt tapahtumat säilyvät muistoissa, joita on mukava muistella vuosikymmeniä jälkeenpäin. Eräs nainen kertoo kaipaavansa omaa nuoruudenrakkauttaan, vaikka on jo vuosikymmenet elänyt uudessa parisuhteessa.

Se oli mun suuri rakkauteni ja mä aattelin, etten mä ikinä huoli ketään miestä. Mutta sitte kumminkin niin, ku se meni monta kertaa naimisiin, mä aattelin, että ei se enää mun tyköni palaa, että menköön sitte, mä katton omaa elämääni. Sitte mää tapasin tän mieheni silloin kaksikytiviisvuotiaana.

Yhteiskunnalliset muutokset ihmisen elinkaaren aikana näkyvät ennen kaikkea ikääntyvien parisuhteessa ja siihen liittyvissä käsityksissä. Haastatelluille ihmisille on hyvin tyypillistä se, että heidän nuoruudessaan parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ei ole puhuttu. Nämä asiat koetaan arkoina ja yksilöllisinä, joten niiden pitäminen salassa on aivan luonnollista heidän sukupolvelleen.

Onhan se nykypäivänä joka tavalla muuttunu. Kaikki toi vapaammaksi, eihän silloin puhuttu, silloin vaiettiin aika paljo, ei sitä siis kotonaan puhuttu.

Että nekin on niinku nämä asiat tullu nykyään, että eihän sitä aikaisemmin vuosikymmeniä sitte tullu semmosta mieleenkään. Eikä niistä puhuttu yleensäkkään, en mä tie, mitä muualla on puhuttu, mutta ei meillä ainakaan puhuttu noin ihmisten kanssa, joiden kanssa oltiin kanssakäymisessä, niin ei niistä asioista puhuttu.

Eräs haastattelemani nainen kertoo tässä yhteydessä oman kokemuksensa lapsensa saamisesta. Hän kertoo siitä, kuinka tällaisista seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ei ollut tapana puhua hänen kotonaan ja kun hänen oman synnytyksensä

aika tuli, hän ei ollut osannut varautua siihen. Hän kuvaa tätä tilannetta seuraavasti.

Enhän mä tienny esimerkiks silloin ku ensimmäinen laps synty sitä, ko mä menin nostaan viiskymmentä litraa maitoo laiturille ja mulla rupes lapsvesi tuleen ja mä en tienny, mitä se oli. Mää menin naapuriin sitte soittaa neuvolaan, etten mää voi tulla, mulla rupes jotain vettä valuun ja se sano sitte se miehen enon vaimo, että sairaalahan sun tarttee heti lähtee, että tilas mulle taksin.

Nykyisin parisuhteeseen liittyvistä asioista puhumisen koetaan olevan paljon vaipaampaa, mutta tällaisista henkilökohtaisista asioista puhuminen ei vielä tänä päivänäkään ole itsestäänselvyys tälle sukupolvelle. Tämä tietoinen käyttäytyminen on hyvin syvällä näiden ihmisten sisimmässä. Seksuaalisuuden muuttumiselle tai poisjäämiselle vanhuudessa on myös usein tarve hakea tietynlaista hyväksyntää ulkopuoliselta ihmiseltä. Ikääntyvä korostaa puheessaan sitä, että tällainen muutos on hänen mielestään normaalia ja samalla hän hakee hyväksyntää tälle ajatukselleen.

Joo, siinä on tapahtunu muutosta, tosin vapautumista, mutta joskus tuntuu, että vähän liikaakin.

On muuttunu siinä mielessä, että ei ollu tämmösiä avoliittoja ollenkaan ja kyllä mullakin oli kumminki semmonen, mä olin niin periaatteen ihminen, että mä aattelin, että se kuuluu avioliittoon. Silloin ku mä lankeisin siihen toiseen, mutta ku mä rakastin sitä niin paljon, että mä annoin kaikki periks. Mua itketti se suhde vähä sillai, vaikka mä jälkeensä aattelin, että sehän oli ihanaa aikaa, ihanaa, ku mä oli rakastunu siihen. Mutta kyllä mä silloin olin vähä sitä mieltä, itteeni tuomittin, että kuinka mä oon sillai menny.

8.7 Koti on paras paikka maailmassa

Koti on ikääntyvälle kaikki kaikessa. Se on paikka, jossa ikääntyvä pariskunta viettää suuremman osan ajastaan, toiset palvelujen turvin ja toiset ilman. Heikentyvä toimintakyky ja puolison väsyminen ovat haastateltujen mielestä uhkakuvia ikääntyvän kotona pärjäämiselle. Intervallijaksoista tulee yhä tutumpia monelle kotona

asuvalla, vaikka mieli tekisikin olla mieluummin kotona. Parisuhde kokee muutoksia, sillä jatkuva hoiva ja huolenpito ovat puolisolalle intervallijaksojen myötä vain ajoittaista. Hoidettavalle puolisolalle jaksot ovat tunteikkaita hetkiä, sillä erossa oleminen omasta puolisosta vuosikymmenten jälkeenkään ei ole itsestäänselvyys. Parisuhteen ylläpitäminen kotona on myös vapaampaa. Eräs haastattelemaninainen kertoo ajatuksiaan mahdollisesta laitoshoidosta seuraasti.

No se on nyt sitte jo sillai muuttunu, että en mä tiedä, osattaisko me olla ilman toisiamme. Että kun me ollaan siinä mieles jo niin kauan aikaa opeteltu siihen yhteiseen elämään, että en osaa sanoo, kuinka hoitolaitoksessa sitte olis. Mutta hän nyt kuitenkin pitää minusta aika hyvää huolta kun hän on hyvässä kunnossa, vaikka täyttää nyt kahdeksankymmentä jo tänä vuonna. Hän on reipas poika vielä.

Lähteminen kodista esimerkiksi hoitajaksolle, antaa ikääntyvälle herkästi mielikuvan kodin jättämisestä ja luo pelkotilan siitä, että sinne palaaminen ei ole enää mahdollista. Siirtyminen intervallihoitoon on myös ensimmäinen askel laitostumiseen, se kuvastaa ikääntyvälle askelta eteenpäin vanhenemisen polulla. Kodista irrottaudutaan uudelleen nuoruuden tapaan, vanhetessa se yleensä on pakon saanelemaa. Pärjäämättömyys kotona ja puolison väsyminen hoitamiseen altistavat kiistattomasti intervallijaksojen toteutumiselle. Puoliso on tuki ja turva, ja hänen voimiensa heiketessä kotona asuminen on yhä haasteellisempaa. Eräs nainen kuvaa oman intervallijaksonsa tuntemuksia näin.

Mä oon koti-ihminen, en mä lähtis kotoo mihinkään. Sillä tääkin on mulle vaikeeta, ku mä oon täälä (intervallijaksolla).

Kotona asumisen vapaus mahdollistaa ikääntyville paremmin myös parisuhteen ylläpitämisen. Intervallijaksot ja puolisosta erossa oleminen ovat kokemuksia, joihin ikääntyvä ihminen ei välttämättä sopeudu. Vuosikymmeniä yhdessä olleille puolisoille esimerkiksi kahden viikon ero toisistaan voi olla henkisesti hyvin rankka kokemus. Arkirutiinit katoavat jaksohoidon ajaksi, jolloin puoliset etsivät molemmat elämälleen sisältöä. Hoidettava puoliso joutuu totuttelemaan uuteen ympäristöön ja uusiin ihmisiin, hoitavan puolison uhkana on eristäytyminen kotiin ja sosiaalisten

kontaktien häviäminen. Eräs haastatteleman henkilö kuvailee oman puolisonsa suhtautumista intervallijaksoon näin

Ku tässä alkuun silloin ku mä tulin tänne, niin hän oli jotenki niinku masentunu sitte. Ehkä oli siis, että hän jäi niinku yksin silloin ku mä olin vuodeosastolla, niin sitte hän kävi sielä joka päivä, mutta sitte ku mä tulin tänne ja täälä on lauantaina ja pyhänä ovet suljettu, niin se oli vaikee pala hälle, että hän joutu sitte pyytämään, että tullaan ovet aukaseen. Että siinä mä huomasin silloin ja mä sanoin sitte pojallekin, että mee kattoon häntä, että hän oli masentunu silloin tai niinku semmonen, että huomasin sen, että se on vähä, kun täälä on miehiäkin, että hän on mustasukkanen jollakin tavalla. Ja sitte että mua kaikessa palvotaan ja passataan ja hän jää niinku syrjään, että mä oon ajatellu, siinä on vähä sitä.

Kokemukset parisuhteen toimivuudesta mahdollisen laitoshoidon aikana ovat hyvin erilaisia. Laitoksen omat säännöt edellyttävät tietynlaista käyttäytymistä, tosin haastatellut eivät näe sen haittaavan parisuhdetta. Positiivinen asenne intervallijaksoa kohtaan kuvastaa sitoutunutta ja rakastavaa parisuhdetta, jossa erossa oleminen nähdään kasvattavana ja molempien hyvinvointia tukevana asiana. Eräs nainen kuvaa kokemustaan intervallijaksosta ja parisuhteen ylläpitämisestä sen aikana seuraavalla tavalla.

Hienosti tohon sopis sen sänky. Mut eihän meillä semmosta, kuinka mä nyt sen sanoisin, semmosta suhdetta enää oo, ku nuorilla ihmisillä. Mutta mä nautin siitä, ku saan istua sen vieres ja pitää kädestä kiinni ja ku se lähtee täältä pojjes, se pistää poskensa tähän mun poskeani vaste. Se on semmosta kaunista rakkautta. Siinä ei oo mitään intohimoo.

8.8 Parisuhteiden monimuotoisuus

Tarkastellessani ja analysoidessani tutkimukseni tuloksia, kiinnitin huomiota erilaisiin parisuhdetyyppeihin, joita haastateltavien kertomuksien pohjalta nousi esiin. Yksilölliset elämäntarinat auttoivat minua löytämään yhteisiä tekijöitä, joiden pohjalta nostin esille ikääntyvien kolme erilaista parisuhdetyppiä. Parisuhdetyppien sisällöt ilmentävät jäljempänä olevan kuvion (kuvio 2) keskeisimpiä tekijöitä.

Muodostaessani näitä parisuhdetyyppejä, olen ensin kuvannut näitä tyyppisiä pienen tarinan muodossa ja selittänyt sitten kyseisen parisuhteen sisältöä tarkemmin. Tarinan muodostamisella olen pyrkinyt helpottamaan parisuhteen sisällön ymmärtämistä. Tarinoissa esiintyvät nimet ovat täysin mielikuvituksen tuotetta ja niillä ei ole siis yhteyttä haastateltuihin ihmisiin.

8.8.1 Vanhankantainen parisuhde

Matti ja Maija avioituivat nuorina molempien ollessa 20-vuotiaita. Ensimmäinen lapsi syntyi tasan yhdeksän kuukautta vihkimisen jälkeen. Matin hoitaessa maatilaa, piti Maija huolta kodista hoitaen samalla kasvavaa lapsikatrasta. Yhteistä aikaa Maijalla ja Matilla oli tuskin ollenkaan. Siitä pitivät huolen elannon hankkiminen sekä sota-ajat.

Vuodet vierivät ja Matista ja Maijasta tuli isovanhempia. Vanhimman tyttären lapset olivat ylpeyden aihe, olihan heissä mahdollisesti ainesta maatilanjatkajiksi. Oman suvun jatkuminen lapsien ja lastenlasten kautta auttoi vanhenevia isovanhempia ymmärtämään oman elämänsä sisällön. Yksi elämän velvollisuuksista oli ainakin tullut täytettyä, kun lapsia oli siunaantunut avioliiton aikana useampi.

Ikääntyminen oli tuonut mukanaan myös sairauksia ja rajoitteita, joihin sopeutuminen ei ollut niin helppoa. Vaikka keho vanheni, näytti Maija edelleen samalta nuorelta rakkaudelta, johon Matti vuosikymmeniä aiemmin rakastui. Matti lausui mielessään tunnetun suomalaisen runoilijan sanoja: ”Kaikkien näitten ryppyjen alla se olen minä, tähän valepukuun elämä meidät pakotti”. Hän katsoi peilikuvaansa ja pohti, että eihän tässä iässä enää ollut soveliasta käyttäytyä nuorempien lailla, vaikka rypyt olisivat vain valepuku. Se mikä oli mennyttä, ei sille hänen mielestään enää ollut tarvetta. ”Eihän tässä nyt mitään Ansoja ja Taunoja enää olla”, Matti ajatteli.

Ohessa oleva tarina kuvastaa eräänlaista haastattelujen perusteella löytynyttä parisuhdetyyppeä, jossa omassa nuoruudessa olleet käsitykset vaikuttavat voimakkaasti ihmisen käyttäytymiseen hänen ikääntyessään. Yhdeksääkymmentä ikävuotta lähestyvät pariskunnat ovat hyvin usein tavanneet toisensa jo nuoruudessaan. Tämä tarkoittaa sitä, että pariskunnilla on takanaan pitkä yhteinen matka, joka sisältää unohtumattomia kokemuksia. Nämä unohtumattomat kokemukset ovat etappeja yhteisellä taipaleella, yhdessä koettuina ne rakentavat molempien

elämästä yhteisen elämän eli parisuhteen. Sen yksilöllisyys riippuu pariskunnan osapuolien elämänhistoriasta, heidän tavoitteistaan elämää kohtaan sekä ulkopuolisten tekijöiden vaikutuksesta.

Syvällä sisimmässä olevat arvot ja toimintamallit luovat mielikuvia ja antavat käyttäytymismalleja ikääntyvälle ihmiselle. Omien tottumusten muuttaminen ei suju pitkän elämänhistorian kokeneella ikääntyvällä samassa suhteessa ympärillä muuttuvan yhteiskunnan käsitysten kanssa. Erilaisen kasvatuksen ja erilaiset roolimallit nähneenä ikääntyvän elämä on jatkuvaa sopeutumista yhteiskunnan käsitäisiin.

Erilaiset ennakkoluulot oman toiminnan ja olemassaolon suhteen asettavat rajoitteita, joiden rikkominen on ikääntyvälle henkisesti raskas prosessi. Ikääntyvä ihminen tuntee antavan liian usein tilaa muiden mielikuville ja käsityksille luopuessaan esimerkiksi omista haluistaan seksuaalisuuden ylläpitämiseen. Vanheneminen kun nähdään yleensä kaiken päättymisenä, vaikka asiat todellisuudessa niin olekaan.

Pariskuntien elämänhistoria ja yhdessä koetut yhteiskunnalliset tapahtumat ovat jättäneet pariskunnille yhteisiä piirteitä. Kiitollisuuden ja rakkauden osoittaminen, toisesta huolehtiminen ja oman olemassaolon todistaminen ovat vain osa niistä asioista, jotka yhdistävät näitä ikääntyviä pariskuntia. Näistä asioista kertominen on haaste, johon 20–30 -luvuilla syntyneet yrittävät edelleen löytää vastausta. Heidän kasvunsa yhteiskunnallisten muutosten keskellä ei lopu vielä ikääntyessäkään. He etsivät omaa paikkaansa ja omia oikeuksiaan muuttuvan yhteiskunnan silmissä. Meidän tehtävänä on tukea heitä ja nähdä heidät sellaisina, kuin he ovat.

Tällainen vanhankantainen parisuhdetyyppi viittaa erääseen elämäntarinatyyppiin, joita J.P. Roos (1987, 77–86) on tutkinut. Hän nostaa erääksi elämäntarinan tyyppiä elämän pakkoraon, jossa ihmisen elämäntapana on alistuminen ja sopeutuminen. Tällainen tyyppi on luonnollista sotien ja pula-ajan sukupolvelle, sillä hänen mukaansa vaikeudet hyväksytään elämään kuuluvina, mutta ei sitä hallitsevina asioina. Tämän elämäntarinatyypin kertojat eivät valita tai harmittele kertomuksis-

saan ja heidän elämänsä tärkeät asiat pyörivät työn, asunnon ja perheen välillä. Elämän pakkoraossa elävän ihmisen unelmiin kuuluu Roosin mukaan harvinaisen vähän toiveita. Hyvä elämä tarkoittaa kirjoittajalle usein lasten menestymistä, omaa asuntoa, vanhuutta elettyinä yhdessä aviopuolison kanssa sekä rikasta ja monipuolista elämää. Tämä elämäkertatyyppi kuvastaa siis mielestäni hyvin paljon tätä vanhankantaista parisuhdetta.

8.8.2 Molemminpuolista rakkautta ilmentävä parisuhde

Tyyne ja Toivo asuvat omakotitalossa sivukylällä. Yhteistä taivalta heillä on takanaan jo 65 vuotta, josta aviossa he ovat ehtineet olla 60 vuotta. Toivolla on hiljattain todettu muutoksia sydämen toiminnassa, josta Tyyne tuntuu olevan erityisen huolissaan. Toivo on tähän asti ollut sairastelevan Tyynen tuki ja turva, se ihminen, johon Tyyne on voinut luottaa ja jolta hän on aina saanut lämpöä ja ymmärrystä. Nyt tilanne on toinen. Toivosta on sairastumisen myötä alkanut tulla vetäytyneempi ja väsyneempi. Tyynelle on jäänyt yhä enemmän vastuuta kotitöistä ja hän onkin usein pyytänyt niihin apua lapsiltaan ja lapsenlapsiltaan.

Toivon sairastelun myötä Tyyne on alkanut huolehtia Toivosta yhä enemmän. Pelko puolison menettämisestä on myös saanut Tyynen miettimään omaa tilannettaan. Se kaikki, mitä hän on miehensä kanssa saanut kokea, on voimavara, joka auttaa jaksamaan arjessa. Tyyne muistelee miehellään sitä päivää, kun he kohetasivat Toivon kanssa.

Pariskunnan päivät kuluvat kotona istuskellen käsi kädessä ja odottaen, että kotipalvelun tyttö tulee taas auttamaan kotitöissä tai jakamaan seuraavan viikon lääkkeet. Niiden avulla Toivo ja Tyyne saavat ehkä mahdollisuuden viettää vielä seuraavankin viikon yhdessä kotona. Tyttö lähtee ja kuin kiitoksena Tyynelle, Toivo antaa suukon Tyynen poskelle. Samalla hän toivottaa hyvää alkanutta kuudettakymmenettäensimmäistä hääpäivää. Tässä he istuvat edelleen käsi kädessä, aivan niin kuin silloin ennen.

Rakkauden merkitys parisuhteen yhdistävänä tekijänä on suuri. Tässä tarinassa kuvataan rakkauden ilmenemistä ja sen merkitystä ikääntyvän voimavarana. Parisuhteessa pitkän yhteiselön yksi tärkeimmistä edellytyksistä on nimenomaan rakkauden säilyminen. Rakkaus on yhdentävä voima, joka sitoo puolisoita tiukemmin yhteen.

Ikääntyvillä pariskunnilla rakkaus on vuosien myötä muuttunut aiemmin esitellyn rakkauden kolmioteorian (Triangular theory of love 2009) mukaisesti kumppaninrakkaudeksi, jolloin intohimon merkitys parisuhteessa ei enää ole niin keskeinen. Pariskunta on tällöin edelleen syvästi kiintynyt ja sitoutunut toisiinsa. Heillä on takanaan pitkä yhteinen elämänhistoria, joka on samalla myös heidän yhteinen voimavaransa.

Valitettavan harvoin pitkään yhdessä eläneiden pariskuntien yhteinen voimavara tunnistetaan ja otetaan huomioon. Vuosikymmeniä yhdessä elänyt pariskunta saatetaan erottaa esimerkiksi asuinpaikkajärjestelyjen vuoksi. Kotona asuminen on ideaali tilanne parisuhteen ylläpitämiselle, sillä elämä kotona on vapaampaa. Parisuhteen sisältö ja luonne muuttuvat, kun toinen puolisoista ei enää voi asua kotona. Rakkauden antaminen ja saaminen vaikeutuvat ja se taas vaikuttaa ikääntyvän hyvinvointiin. Rakkauden ilmeneminen ikääntyvien parisuhteessa on siis erilaista verrattuna nuorempaan sukupolveen. Tämän voimavaran tunnistaminen ja tukeminen vaatii ammattitaitoa, jossa rakkauden antaminen ja saaminen nähdään hyvinvointia tukevana asiana.

Rakkaus ulottuu luonnollisesti myös lapsiin ja lapsenlapsiin. Nuorena solmittu avioliitto ja etenkin perheenperustaminen ovat lujittaneet suhdetta, sillä omat jälkeläiset ovat tärkeä osa vanhenevan ihmisen sosiaalisia suhteita. Ikääntyvä voi tällöin myös vakuuttua oman elämänsä jatkumisesta lapsiensa ja lastenlastensa kautta, sillä omassa jälkeläisissä nähdään piirteitä omasta itsestä. Lapsenlapset ovat myös ylpeyden aihe, joiden elämästä on mukava kertoa. Lapsenlapsissa elää usein myös se pieni voimavara, jonka avulla ikääntyvä pitää kiinni elämästään.

8.8.3 Mukautuva parisuhde

Liisa ja Lasse ovat olleet naimisissa 40 vuotta. Perheen perustamisen ja työelämän jälkeen heillä on nyt vihdoin aikaa toisilleen. Aktiivisena pariskuntana he ovat päättäneet hankkia eläkepäiviinsä jotakin täytettä osallistumalla kahdesti viikossa

vapaaehtoistoimintaan. Liisa ja Lasse toimivat nyt jumppaohjaajina ryhmässä, joka koostuu ikääntyvistä pariskunnista.

Liisalle ja Lasselle jumpasta on tullut viikoittainen perinne. Sen merkitys hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä on vahvistunut sen jälkeen, kun Lasse sairastui vakavasti kymmenen vuotta aiemmin. Liisa piti Lassen voinnista huolta tämän sairastaessa eturauhassyöpää. Useiden leikkausten ja hoitojen vuoksi Lasse koki menettäneensä osan itsestään. Liisan tuella ja ymmärtävällä olemuksella oli suuri merkitys sille, että Lasse saattoi antaa itselleen ja sairaudelleen anteeksi. Myös Liisa myönsi hiljaa itsekseen Lassen hyvinvoinnin olevan tärkeintä. Omat tarpeensa hän työnsi sivuun, tärkeintähän oli Lassen hyvinvointi.

Vuodet kuluivat ja puolestaan Liisa alkoi sairastella. Lassen rooli muuttui hiljalleen puolisoista hoitajaksi. Liisan sairaus vaikutti hänen käyttäytymiseensä ja tunteenpurkauksien kohteena olikin usein Lasse. Vertaistuen ja ammattilaisten avustuksella Lasse kuitenkin ymmärsi puolisonsa tilanteen ja hän sai keinoja auttaa puolisoaan parhaalla mahdollisella tavalla. Vaikka elämä oli koetellut heitä nuorempana ja vaikka elämä koetteli heitä nyt, selviäisivät he tästäkin päivä kerrallaan. ”Parisuhteessa molempien täytyy vain osata mukautua tilanteisiin”, ajatteli Lasse.

Tämä tarina kuvaa parisuhdetyyppiä, jossa parisuhteessa tuleviin muutoksiin mukautuminen on luonnollista. Pitkässä parisuhteessa koetaan usein erilaisia tilanteita, joista selviäminen vaatii mukautumista ja tukea. Erilaiset sairaudet ovat merkittävä parisuhteen sisältöä muuttava tekijä. Sairauksien ilmaantuminen osaksi arkipäivää muuttaa ajattelua sairauskeskeisemmäksi ja sitä kautta elämänasennetta taistelevammaksi. Parisuhteen toinen osapuoli joutuu herkästi sopeutumaan tilanteeseen muuttamalla omia toimintatapojaan tai luopumaan niistä kokonaan. Mukautuvassa parisuhteessä tällaisten muutosten vaikutus itse parisuhteen laadulle on usein hämmästyttävän pieni. Monet muutokset koetaan luonnollisena osana vanhenemista ja niihin on osattu jo varautua.

Mukautuva parisuhde vaatii puolisoilta molemminpuolista ymmärtämisen taitoa, sillä puoliset elävät oman elämänsä rinnalla sitoutunutta ja yhteistä elämää. Puoliset ovat ikään kuin kasvaneet yhteen, jolloin toisen sairastuminen vahvistaa parisuhdetta. Muutoksien ilmaantuminen parisuhteeseen ei vahingoita parisuhdetta, sillä mukautuvassa parisuhteessä asiat nähdään luonnollisena osana vanhenemista.

Puolison rooli muuttuu sairauksien myötä herkästi hoitajaksi tai hoidettavaksi, jolloin parisuhde kokee muutoksien ennen kaikkea sen fyysisessä puolessa. Ikääntyville onkin hyvin tyypillistä, että ikääntyminen muuttaa parisuhteen luonnetta yhä enemmän fyysisestä emotionaaliseksi. Parisuhteessa näiden muutosten myötä tarvitaan myös ymmärrystä ja avoimuutta puolisoa kohtaan. Tämä on tilanne, jossa ulkopuolisen ihmisen apu on usein tarpeen.

Seksuaalisuus on asia, johon ikääntyminen tuo kaikkein olennaisimmat muutokset. Oman seksuaalisuuden muuttuminen vanhetessa on toisaalta ymmärrettävä muutos, mutta toisaalta se vaatii sopeutumista ja hyväksymistä. Omasta seksuaalisuudesta kertominen on myös edelleen tietynlainen tabu. Elämän koetaan olevan ikääntyessä hyvää seksuaalisuudessa tapahtuvista muutoksista huolimatta. Sopeutuminen uudenlaiseen tilanteeseen sujuu pariskunnilta yleensä hyvässä yhteisymmärryksessä.

9 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA SEKÄ POHDINTAA

Vanhenevan ihmisen parisuhteen tukeminen on herkkyyttä ja kunnioitusta vaativa asia. Sen monimuotoisuus ja kyky muokkautua ikääntyessä edellyttää jokaiselta ikääntyvän kanssa sosiaalisessa kontaktissa olevalta taitoa hallita tilanteita, joissa ikääntyvä tarvitsee tukea oman parisuhteensa hyvinvointiin. Parisuhteen näkeminen osana ikääntyvän ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tukemista on vielä liian suppeaa. Siihen tulee kiinnittää yhä enemmän huomioita. Koska ihmisellä säilyy kyky rakastaa ja saada rakkautta elämän ehtopuolelle asti, tulee hänellä olla oikeus myös saada apua silloin, kun hän kokee sitä tarvitsevansa. Parisuhteessa elävän ikääntyvän henkinen hyvinvointi on myös hyvin suurelta osin riippuvainen hänen puolisonsa tilanteesta. Sen vuoksi parisuhteen näkeminen osana yksilöllistä hoitoa tulee olla yksi laadukasta ikääntymistä tukeva asia. Tämä vaatii ikääntyvien kanssa työskenteleviltä ennen kaikkea herkkyyttä tunnistaa avuntarve ja sen muoto. On myös osoitettava luottamusta ja aitoa välittämistä, jotta voi luoda ikääntyvälle luotettavan mahdollisuuden kertoa henkilökohtaisista asioista.

Ohessa olevalla kuviolla haluan tuoda esille parisuhteen monimuotoisuutta. Kuvio sisältää parisuhteen tukemisen kannalta olennaisimmat tekijät, jotka ovat nousseet haastattelujen myötä esille. Nämä teemat ovat voimavaroja ikääntyvän, parisuhteessa elävän ihmisen elämässä. Kiinnittämällä huomiota näihin tekijöihin sekä pyrkimällä hyödyntämään niitä ikääntyvän jokapäiväisessä kohtaamisessa, voidaan ikääntyvän hyvinvointia tukea yhä paremmin.

| Yhteiset elämänarvot | Rakkauden voima | Kuoleman pelko | Lapset ja lapsenlapset suvun jatkajina | Muutokset parisuhteen sisällössä | Yhteiskunnallisten muutosten vaikutus | Kodin merkitys |
|---|--|--|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Muodostuneet pitkän yhteiselön myötä • Ilmenee kunnioittamisena ja uskollisuutena omaa puolisoa kohtaan • Kunnioitus voi ulottua myös puolison sukulaisia kohtaan | <ul style="list-style-type: none"> • Rakkaus puolisoa kohtaan ilmenee huomioonottamisena sekä lämpönä ja läheisyytenä • Rakkaus ulottuu myös lapsiin ja lapsenlapsiin • Rakkaus omaa asuinympäristöä ja siellä asuvia ihmisiä kohtaan | <ul style="list-style-type: none"> • Pelko puolison kuolemasta • Yksinäämisen ja parisuhteen päättymisen pelko • Kuoleman heijastaminen oman itsensä kautta • Realistinen asenne - kuolema on luonnollinen jatkumo ikääntyvän elämässä | <ul style="list-style-type: none"> • Ylpeyden aihe • Oman olemassaolon todistaminen ja sen jatkuminen omien lasten ja lastenlasten kautta | <ul style="list-style-type: none"> • Sairauksien ja ikääntymisen myötä tulevat muutokset toimintakyvyssä ja niiden vaikutus parisuhteeseen • Muutos tasavertaisista aviopuolisoista hoidettava- hoitaja -suhteeksi • Nuoruudesta tulevat käsitykset ikääntyvien seksuaalisuudesta vaikuttavat taustalla | <ul style="list-style-type: none"> • Yhteiskunnalliset muutokset ja asenteet luovat toimintamalleja ikääntyville • Yhteinen elämänhistoria on yhteinen voimavara • Ikääntyvät etsivät paikkaansa yhteiskunnassa ja hyväksyntää toimintamalleilleen • Historialliset tapahtumat ja nuoruuden kokemukset vaikuttavat käsityksiin nyky-yhteiskunnassa vallitsevista käytännöistä | <ul style="list-style-type: none"> • Paras paikka maailmassa • Mahdollistaa parisuhteen ylläpitämisen paremmin • Pärjäämättömyys kotona aiheuttaa pelkoa laitostumisesta • Puolison antama tuki ja turva edellytyksinä kotona asumiselle • Intervallijaksot ensimmäinen askel laitostumiseen |

IKÄÄNTYVIEN PARISUHTTEEN TUKEMINEN

KUVIO 2. Ikääntyvien parisuhteeseen liittyvät keskeisimmät tekijät.

9.1 Parisuhde osa ikääntyvän kokonaisvaltaista tukemista

Parisuhteen sisällyttäminen kokonaisvaltaiseen ikääntyvän tukemiseen jää usein huomioimatta. Parisuhde on usein piilossa oleva voimavara. Sen henkilökohtaisuus ja yksilöllisyys tekevät siitä vaikeasti tuettavan. Ikääntyvän parisuhteeseen liittyviin asioihin puuttuminen koetaan herkästi tunkeiluna ikääntyvän henkilökohtaiseen elämään. Oikeanlaisella asennoitumisella ja hienotunteisella olemuksella voidaan saavuttaa ikääntyvän luottamus, jolloin parisuhteen hyvinvoinnin huomiointi osana ikääntyvän tukemista on luonnollisempaa.

Ikääntyviä ei saa ajatella joukkona, joka kokee asiat samalla tavalla tai käyttäytyy samojen toimintamallien mukaan. Ikääntyvää ei voi asettaa tiettyyn yhteiskunnalliseen muottiin, sillä jokainen ikääntyvä vaatii myös yksilöllistä tukemista. Yksilöllisyys onkin se asia, joka tekee parisuhteen tukemisesta haasteellista. On tunnettava puolisoiden elämänhistoria, on tunnettava heidän luonteensa, on tunnettava yhteiskunnalliset muutokset ja niiden vaikutukset. Kokonaisvaltaisella näkemyksellä, avarakatseisuudella sekä ennakkoluulottomalla asenteella voimme tukea ikääntyvää myös hänen parisuhteensa näkökulmasta.

Tällainen ajattelumalli osoittaa yksilöllisten palvelujen tarvetta ja ennen kaikkea yksilöllisten palvelu- ja hoitosuunnitelmien tekemistä. Pitkä yhteinen elämänpolku ja kulkeminen puolison rinnalla ovat voimaannuttavia tekijöitä vielä vanhuudessa-kin, jos ne osataan tiedostaa. Parisuhteessa eläville ikääntyville tuleekin järjestää mahdollisuus hyödyntää voimavaransa niin kotona kuin myös mahdollisen intervallihoidon aikana.

9.2 Lapsien ja lastenlasten merkitys ikääntyvän elämässä

Rakkaus kohdistuu parisuhteen rinnalla myös omiin jälkeläisiin. Lapset ja lapsenlapset ovat ikääntyvälle ylpeydenaihe, sillä jälkeläisissä nähdään piirteitä omasta itsestä. Jälkeläisten elämän seuraaminen ja siellä ilmenevät piirteet antavat koke-

muksen oman minän jatkumisesta. Vaikka ihminen ikääntyy ja lähestyy oman elämänkaarensa loppua, voi hän silti kokea jatkavansa elämänsä omien jälkeläistensä kautta. Ikääntyvä ihminen sekä hänen lapsensa ja lapsenlapsensa ovat tiivis yhteisö, joka on parisuhteen rinnalla voimavara ikääntyvän elämässä.

Lapsien ja lastenlasten huomioiminen osana ikääntyvän hoitoa on tärkeää, sillä he tuntevat omien vanhempiensa ja isovanhempiensa historian, josta puolestaan on hyötyä tuettaessa ikääntyvää yksilöllisesti. Sukulaisten huomioinnottaminen on myös osa yhteisöllistä hoitoa ja ikääntyvän sosiaalista kanssakäymistä. Ikääntyvän ympärille tulee rakentaa tukiverkosto sukulaisista, joita voi käyttää apuna laadukkaan hoidon rakentamisessa. Mikäli sukulaisia ei ole, tukiverkosta voi rakentaa myös ikääntyvälle läheisistä ihmisistä.

Ikääntyvän tukemiseen voidaan ajatella sisällytettävän vastavuoroisen hoidon idean. Idean mukaisesti omien vanhempien ikääntyminen asettaa lapsille veloitteen huolehtia nyt vanhempiensa laadukkaasta vanhenemisesta. Heidän osallistumisensa hoitoon mahdollisimman laaja-alaisesti antaa puolestaan hoitohenkilöstölle mahdollisuuden ohjata käytettävissä olevat resurssit laajemmin ja tasaisemmin. Omaisten tuella ikääntyvän vanhenemisen tukemisesta tulee laadukkaampaa ja rikkaampaa. Vastuun jakaminen lapsille ja tarvittaessa lapsenlapsille opettaa meitä arvostamaan omaa toimintakykyämme ja omia vanhempiamme, jotka taistelevat ikääntyvän kehonsa kanssa yhteiskunnallisten muutosten keskellä.

9.3 Muutokset toimintakyvyssä ja niihin sopeutuminen

Ikääntyminen aiheuttaa muutoksia, joihin sopeutuminen on joskus raskas prosessi. Toimintakyvyn heiketessä tulee rajoitteita, jotka vaikuttavat päivittäiseen elämään. Ikääntyvän elämä on sopeutumista näihin rajoitteisiin ja uusien toimintamallien löytämistä vanhojen tilalle. Uusien toimintamallien ja elämäntapojen käyttöönottoaminen on vaikeaa, koska takana on pitkä elämänhistoria ja syvällä sisimmässä olevat mallit siitä, miten tilanteissa toimitaan. Kun keho kokee muutoksia, niihin

sopeutuminen käy helpoimmin niin, että ikääntyvä kokee asian olevan menneisyyttä ja hän luopuu taistelusta muutoksia vastaan. Näin käy usein esimerkiksi oman seksuaalisuuden kanssa, koska toimintakyvyn heikentyminen vaikuttaa siihen niin olennaisesti. Asian unohtaminen tai muutokseen sopeutuminen on helpompaa kuin uusien toimintamallien kehittäminen, koska ikääntyvällä ei ole voimavaroja, jolla hän voisi ratkaista tilanteen. Myös yhteiskunnallinen käsitys asioista vaikuttaa siihen, miten ikääntyvä itse siihen suhtautuu.

Seksuaalisuuden näkeminen osana vanhenevaa ihmistä on yhteiskunnallisesti edelleen kehittämistä vaativa asia. Samoin ikääntyneen tulisi tuntea itsensä seksuaalisena yksilönä vielä vanhetessakin. Ikääntyvien seksuaalisuuden näkeminen luonnollisena asiana vaatii tasa-arvoista ja oikeudenmukaista ajattelutapaa ja ikääntyvien mahdollisuutta saada apua seksuaalisuuteen liittyvissä ongelmissa. Suurin muutos tulee tapahtua kuitenkin meidän jokaisen omassa ajatusmaailmassamme. Miksi ikääntyvän ihmisen tulisi luopua seksuaalisuudestaan, joka on osa hänen identiteettiään?

Seksuaalisuuden huomioiminen osana parisuhdetta tulisi olla luonnollinen asia, josta keskusteleminen olisi osa ammattitaitoa. Seksuaalisuuden tukeminen ei kuitenkaan ole pelkästään keskustelumahdollisuuden järjestämistä, vaan se voi tapahtua myös tukemalla ikääntyvän omaa sukupuoliroolia. Korostamalla ikääntyvän kokemusta omasta sukupuolestaan, ikääntyvä saa kokemuksen oman seksuaalisuuden olemassaolosta. Tällä tarkoitan sitä, että ikääntyvälle annetaan mahdollisuus toteuttaa itseään niin, että hän kokee sen olevan oman seksuaalisuuden ilmentämistä. Tämä puolestaan vaatii ikääntyvän ja hänen elämäntapansa tunteamista.

9.4 Kotona asumisen tukeminen parisuhteen näkökulmasta

Ikääntyvälle koti merkitsee paljon. Tuttujen tavaroiden läsnäolo ja kodin ilmapiiri luovat turvallisuutta. Parisuhteen ylläpitäminen kotona on vapaampaa ja luonnolli-

sempaa. Oman toimintakyvyn heikentyessä ilmenee kuitenkin uhkakuvia, jotka jättävät epävarmuuden kotona pärjäämisestä. Oman puolison tuki on tärkeää, sillä se on ylläpitävä voima, joka mahdollistaa ikääntyvän kotona asumisen. Omaishoitajuus tarkoittaaakin yleensä sitä, että parisuhde muuttuu hiljalleen muotoaan hoitaja-hoidettava -suhteeksi. Sairastaminen ja sairaudet leimaavat parisuhdetta, jolloin ajatus parisuhteesta kahden tasapuolisen puolison suhteen väistyy. Tilalle tulee ajatus siitä, että puolisoilla on velvollisuus auttaa elämäkumppaniaan, koska näin on luvattu molempien toimesta avioliittoon vihittäessä. Ikääntyvillä tämä ajatus on syvällä sisimmässä, jolloin puolison hoitaminen on velvollisuus niin kauan, kun oma terveys sen sallii.

Puolison väsyminen on puolestaan uhkatekijä kotona asumiselle. Kotiin annettavat palvelut edesauttavat kotona asumista ja ne toimivat myös puolison jaksamista ja hyvinvointia tukevana asiana. Palvelujen tulisikin olla monipuolisia ja yksilöllisiä. Pelkkä fyysinen apu ei riitä, parisuhteen tukemisen kannalta ikääntyvän kokonaisvaltainen tukeminen on yhtä tärkeää. Se tarkoittaa siis kaikkien ihmisen viiden ulottuvuuden huomioonottamista. Niiden avulla ikääntyvän kotona asumista voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla.

Parisuhteen tukeminen vaatii myös henkilökohtaista ammattitaitoa. Taito kuunnella ja eläytyä ikääntyvän asemaan antaa ikääntyvälle luotettavan mahdollisuuden kertoa tunteistaan. Hoidossa on pyrittävä huomioimaan erityisesti puolison rooli, sillä ikääntyvää tuettaessa voimavarat löytyvät usein hyvin läheltä. Puolison rooli ikääntyvän hoitajana on korvaamaton ja tukea ansaitseva. Luonnollinen osa ammattitaitoa on tällaisessa tilanteessa myös ikääntyvän ohjaaminen tarvittavan avun piiriin silloin, kun omat ammatilliset taidot eivät tukemiseen enää riitä.

Kotona asumisen tukeminen vaatii myös ammattitaitoa tunnistaa varsinaiset ongelmat ja esteet, jotka hankaloittavat ikääntyvän elämää. Ennaltaehkäisevien kotikäyntien merkitys kasvaa tulevina vuosina, sillä yhä useampi ikääntyvä asuu kotona pidempään. Inhimillisten asuinolojen ja kotona pärjäämisen mahdollistamiseksi on siis tärkeä keskittyä yksilöllisen palvelupaketin rakentamiseen sekä ennaltaeh-

käisevän työn merkitykseen. Uhkatekijöiden tunnistaminen riittävän varhaisessa vaiheessa mahdollistaa laadukkaan kotona asumisen pidempään. Sitä kautta syntyy myös tuntevia yhteiskunnallisia säästöjä.

9.5 Yhteenveto kehitettävistä asioista

Parisuhteen tukeminen on haasteellinen tehtävä. Yksilölliset parisuhteet sekä pariskuntien omat selviytymiskeinot ja toimintamallit asettavat tietynlaisia puitteita sille, miten vanhustyötä tekevät ammattilaiset voivat yrittää tukea ikääntyvää. Olen koonnut seuraavaan taulukkoon ikääntyvien parisuhteeseen liittyvät keskeisimmät asiat, joita toivon kehitettävän pyrittäessä laadukkaan vanhenemisen tukemiseen. Korostan sitä, että kaikki parisuhteet ovat yksilöllisiä ja erilaisia, jolloin nämä esittämäni asiat vaativat yksilöllistämistä ja soveltamista.

KUVIO 3. Yhteenveto huomioitavista asioista ikääntyvän parisuhdetta tuettaessa.

| Huomioitava asia | Mitä voidaan kehittää/huomioida |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Yhteinen elämäkokemus</p> | <p>Tuetaan ikääntyvää yksilöllisesti.</p> <p>Tiedostetaan ikääntyvän voimavarat sekä parisuhteen merkitys elämässä esimerkiksi elämäntarilomakkeen avulla sekä haastattelemalla itse ikääntyvää.</p> <p>Kunnioitetaan ikääntyvän arvoja ja periaatteita, pyritään toimimaan niiden mukaan.</p> <p>Haetaan voimavaroja yhteisen elämäntarilomakkeen pohjalta esimerkiksi muistelemalla parisuhteeseen liittyviä asioita hoidon ohessa.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Rakkauden voima</p> | <p>Tuetaan puolisoja auttamaan toisiaan omien voimavarojen mukaan.</p> <p>Annetaan ikääntyvälle mahdollisuus antaa ja vastaanottaa rakkautta osoittamalla kunnioitusta parisuhteelle ja mahdollistamalla pariskunnalle tarvittava yksityisyys niin kotona kuin myös jaksohoidon aikana.</p> <p>Nähdään puoliso olennaisena osana ikääntyvän laadukasta hoitoa eli pyritään osallistamaan puolisoa hoitoon myös silloin, kun kotipalvelu on paikalla kotona.</p> <p>Pidetään tiivistä ja säännöllistä yhteyttä lapsiin tai läheisiin.</p> <p>Jaetaan vastuuta hoidosta läheisille, osallistetaan heitä hoitoon ja ottamaan vastuuta vanhempinsa / isovanhempiensa hyvinvoinnista.</p> |
| <p>Fyysisiin muutoksiin sopeutuminen</p> | <p>Autetaan ikääntyvää päivittäisissä toiminnoissa tukemalla omatoimisuutta ja hyödyntämällä jäljellä olevia voimavaroja.</p> <p>Nähdään seksuaalisuus olennaisena osana ikääntyvää ihmistä ja hänen perustarpeitaan, tuetaan tarvittaessa sen toteutumista erilaisin keinoin esimerkiksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • järjestämällä tarvittava tila ja välineet • keskustelemalla asioista luottamuksella ja ammattitaidolla • rohkaisemalla ikääntyvää toimimaan omien käsitystensä mukaisesti yhteiskunnallisista ajattelumalleista huolimatta <p>Tuetaan ikääntyvän sukupuoliroolia ja seksuaalisuutta eli kokemuksia omasta naiseudesta / mieheydestä esimerkiksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • pukeutumalla kauniisti ja siististi • meikkaamalla / hiusten laittamisella / parran ajamisella / hajuksilla ja koruilla • naisellisuutta / miehisyyttä ilmentävillä toiminnoilla <p>Annetaan tietoa ja tukea ikääntyvälle, ohjataan ammattitaitoisen ihmisen luo ongelmatilanteissa.</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| <p>Kotona asuminen</p> | <p>Laadukas kotona asumisen tukeminen, huomioidaan ikään- tyvän tilanne kokonaisvaltaisesti.</p> <p>Yksilöllisten hoito- ja palvelusuunnitelmien rakentaminen.</p> <p>Tarvittavien apuvälineiden hankkiminen kotiin.</p> <p>Tuetaan puolison jaksamista kotipalvelun avulla, tiedoste- taan puolison voimavarat ja tuetaan niitä sekä tarjotaan ammattitaitoinen keskustelumahdollisuus.</p> <p>Ennaltaehkäisevään toimintaan osallistuminen yhdessä puolison kanssa.</p> |
|-------------------------------|---|

Edellä olevan taulukon sisältämät asiat kuvaavat lähinnä onnellisen ja rakastavan parisuhteen tukemiseen liittyviä asioita. Tähän tutkimukseeni valikoitui aivan satumalta vain onnellisessa parisuhteessa eläviä ikääntyviä, jolloin ikääntyvien parisuhteista saa helposti liian myönteisen kuvan. Jokainen parisuhde on kuitenkin erilainen, jolloin yksilöllisyydellä on suuri merkitys rakennettaessa oikeaa toimintamallia ikääntyvän pariskunnan tukemiseen.

Taulukon sisältämät asiat vaativat soveltamista ennen kaikkea silloin, kun parisuhteessa on ongelmia, jotka vaikuttavat puolisojen käyttäytymiseen toisiaan kohtaan. Näiden ongelmien tunnistaminen ja myöntäminen saattaa olla vaikeaa. Ikääntyvien parisuhde nähdään usein onnellisena juuri sen takia, että he ovat olleet niin pitkään yhdessä. Ulkopuoliselle henkilölle parisuhde saattaa näyttää onnelliselta, vaikka puoliso itse voivat kokea parisuhteessa väkivaltaa ja kaltoinkohtelua.

Omassa tutkimuksessani ei ilmennyt väkivaltaan tai kaltoinkohteluun liittyviä asioita. Tulevaisuuden yhä kokonaisvaltaisemman tukemisen kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että tällaisia ongelmallisia parisuhteita tutkittaisiin. Negatiivisesta sävystä huolimatta uskon niissäkin olevan sisällöltään jotakin positiivista ja voimaa antavaa, koska väkivalta ja kaltoinkohtelu eivät ole este puolisojen yhdessä vanhemmille, jos parisuhde jatkuu vielä vanhuudessa. Toisaalta asian myöntäminen ja sen

henkilökohtaisuus vaikeuttavat niiden ikääntyvien löytämistä, jotka ovat valmiita kertomaan näistä kokemuksistaan. Tämä on haaste, johon tulisi mielestäni rohkeasti tarttua.

LÄHTEET

- Alberoni, F. 2001. Rakastuminen. (suom. U. Ranta & L. Ryömä). Helsinki: Otava.
- Andersson, S. 2007. Kahdestaan kotona: tutkimus vanhoista parisunnista. Helsinki: Stakes.
- Eloniemi-Sulkava, U. 2002. Seksuaalisen identiteetin tukeminen. Teoksessa: P. Voutilainen, M. Vaarama, K. Backman, L. Paasivaara, U. Eloniemi-Sulkava & H. Finne-Soveri (toim.). Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu – opas laatuun. Stakes, 35-37.
- Erkinjuntti, T., Alhainen, K., Rinne, J. & Soininen, H. 2006. Muistihäiriöt ja dementia. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Haavio-Mannila, E. 1998. Seksuaalisuus ja ikääntyminen. Teoksessa: J. Heinonen (toim.) Senioriteetti voimavarana. Helsinki: Gaudeamus, 154-172.
- Heinola, R. 2007. Johdanto: Kotihoito muutoksessa. Teoksessa: Heinola, R. (toim.) Asiakaslähtöinen kotihoito: opas ikääntyneiden kotihoidon laatuun. Stakes oppaita 70. 9-12.
- Hervonen, A., Pohjolainen, P. & Kuure, K.A. 1998. Vanhene viisaasti. Helsinki; Porvoo: WSOY.
- Hägg, T., Rantio, M., Suikki, P., Vuori, A. & Ivanoff-Lahtela, P. 2007. Hoitotyö kotona. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit
- Ijäs, K. 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja.
- Ikonen, E-R. & Julkunen, S. 2007. Kehittyvä kotihoito. Helsinki: Edita.
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto. [Viitattu 11.8.2009]. Saatavana: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikäihmisten_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf
- Jahren Kristoffersen, N., Nortvedt, F. & Skaug, E-A. 2006. Hoitotyön perusteet. Suomentaja Paula Nieminen. Helsinki: Edita.
- Junkkari, K. M. & Junkkari, L. 2006. Läsä ja lähellä: seksuaalinen viisaus parisuhteessa. Helsinki: Otava.

- Kilpi, E. 2006. Perhonen ylittää tien: kootut runot 1972-2000. WS Bookwell Oy.
- Konttinen, H-L. 1996. Ikääntyminen ja seksuaalisuus. Helsinki: Väestöliitto.
- Kontula, O. 2003. Seksuaalikäyttäytyminen. Teoksessa: E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.), Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 220-236.
- Kontula, O. 2008. Seksuaalikäyttäytyminen. Teoksessa: E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.), Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 242-259.
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Lyyra T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Määttä, K. 1999. Rakastumisen lumous. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY
- Määttä, K. 2005. Seniorirakkaus. Helsinki: WSOY.
- Määttä, K. 2006. Kestävä parisuhde. Helsinki: WSOY.
- Ojanen, E. 2002. Rakkauden filosofia. Helsinki: Kirjapaja.
- Porio, A. & Porio, I. 2005. Lujan liiton salaisuus: parisuhde toimimaan. Helsinki: Kirjapaja.
- Pukkala, T. 2006. Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Lapin yliopisto: Kasvatustieteellinen tiedekunta.
- Rautasalo, E. 2008. Hoitotyön ammattilaisten näkemyksiä ikääntyvien ihmisten seksuaalisuudesta. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Ronkainen, R., Ahonen, S., Backman, K. & Paasivaara, L. 2002. Kotipalvelu kotihoidon kivijalkana. Teoksessa: P. Voutilainen, M. Vaarama, K. Backman, L. Paasivaara, U. Eloniemi-Sulkava & H. Finne-Soveri (toim.). Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu: opas laatuun. Stakes, 100-105.
- Roos, J-P. 1987. Suomalainen elämä: tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Rytkönen, O & Hautsalo, K. 1999. Laadukas parisuhde: onnea ja vuorovaikutusta. Jyväskylän yliopisto: perhetutkimusyksikkö.

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä: avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26.

Seksuaalisuus ikääntyessä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Terve Media. [Viitattu 25.10.2009]. Saatavana: <http://www.tohtori.fi/?page=3309318&id=4694104>

Triangular theory of love. 22.9.2009. [Verkkosivu]. Wikipedia. [Viitattu 14.10.2009]. Saatavana: http://en.wikipedia.org/wiki/Triangular_theory_of_love

Tutkimuslähteitä elämänlaadusta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Vanhustyön osaajat ry. [Viitattu 25.10.2009]. Saatavana: <http://www.oamk.fi/sote/hankkeita/aktiivinenvanhuus/>

Vilkka, H. Tutki ja kehitä. 2005. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Taustatiedot

Ikä?

Milloin tapasitte puolisonne kanssa?

Kauanko olette eläneet parisuhteessa?

Onko Teillä lapsia ja kuinka monta?

Kauanko olette olleet eläkkeellä?

Asiakkaan kotona asuminen

Mitä koti merkitsee Teille?

Millaisia yhteisiä harrastuksia Teillä on puolisonne kanssa?

Miten näkisitte parisuhteenne toimivan laitoshoidossa ollessanne?

Parisuhde

Millaiset kokemukset ovat liittäneet Teitä yhteen puolisonne kanssa?

Mikä on puolisonne rooli elämänsisältönne antajana?

Miten koette muuttaneenne toisianne puolisoina?

Millaista kiitollisuutta osoitatte toisillenne?

Miten koette lastenne muuttamisen pois kotoa vaikuttaneen parisuhteeseenne?

Miten koette isovanhemmuutenne vaikuttavan parisuhteeseenne?

Rakkaus parisuhteen perustana

Millaiset asiat ovat muodostuneet yhteisiksi arvoiksenne?

Millaisena voimavarana koette rakkauden antamisen ja saamisen vanhuudessa?

Miten koette oman nuoruutenne rakastumis- ja seurustelukokemusten vaikuttavan nykyisen parisuhteenne arvoihin ja tapoihin?

Mitä Teille merkitsee puolisonne hyvinvointi?

Seksuaalisuus osana parisuhdetta

Miten koette oman seksuaalisuutenne muuttuneen vanhetessa?

Miten seksuaalisuus on muuttunut parisuhteessanne Teidän ja puolisonne ikään-tyessä?

Millaista tukea koette saaneenne oman seksuaalisuutenne ylläpitämiseen ja keneltä tämä tuki on tullut?

Miten koette seksuaalisuuteen liittyvien asioiden muuttuneen omaan nuoruutenne verrattuna?

Liite 2. Suostumus haastatteluun

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN TEHTÄVÄÄN HAASTATTELUUN

Haastattelun tarkoituksena on kerätä materiaalia Seinäjoen ammattikorkeakoulun geronomiopiskelija Teija Riihimäen opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyö käsittelee ikääntyvien parisuhdetta ja sen tukemista ja se valmistuu syksyn 2009 aikana. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimii (salassa pidettävä) kunnan kotihoito.

Suostun siihen, että

1. Haastattelussa ilmi tulevia asioita saa käyttää opinnäytetyössä anonyymisti tulosten esille tuomiseksi.
2. Osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista.
3. Voin halutessani keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen

Olen lukenut yllä olevat asiat ja suostun opinnäytetyötä varten toteutettavaan haastatteluun.

(Allekirjoitus)