



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Tarja Kuntsi

lääkkäille suunnattu seksuaalikasvatus

- Integroitu kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi YAMK

Sosiaali- ja terveysalan palvelujen ja liiketoiminnan
johtamisen tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

8.5.2022

Tekijä(t) Otsikko	Tarja Kuntsi Iäkkäille suunnattu seksuaalikasvatus – Integroitu kirjallisuuskatsaus
Sivumäärä Aika	28 sivua + 5 liitettä 8.5.2022
Tutkinto	Geronomi YAMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaali- ja terveysalan palvelujen ja liiketoiminnan johtamisen tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t)	TtM Outi Pyrhönen
<p>Tämän integroidun kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää, millaista iäkkäille suunnattua seksuaalikasvatusta tutkimuksissa on kuvattu. Kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin, millaista seksuaalikasvatusta iäkkäille on tutkimuksissa kuvattu, mitä sisältöjä iäkkäille seksuaalikasvatuksessa on suunnattu ja millaisia tuloksia iäkkäiden seksuaalikasvatuksesta tutkimuksissa on.</p> <p>Tutkimusaineiston alkuperäisartikkelit (N=7) valittiin systemaattisen kirjallisuushaun tuloksina Cinahl, PubMed, Medline, Taylor & Francis Online ja Medic tietokannoista. Kaikki mukaan otetut artikkelit olivat englanninkielisiä. Mukaan otetut tutkimukset arvioitiin käyttäen JBI-kriittisen arvioinnin listoja. Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisen sisällön analyysin keinoin.</p> <p>Tutkimukset kohdistuivat ryhmämuotoiseen seksuaalikasvatukseen ja yksi tutkimus internetpohjaiseen koulutussivustoon. Seksuaalikasvatuksen sisällöt keskittyivät vastuulliseen seksikäyttäytymiseen ja seksuaalitoimintoihin vaikuttamiseen. Aineisto nostaa esille iäkkäiden tarpeen heille kohdistettuun seksuaalikasvatukseen. Tarve perustuu nyt vanhuuttaan elävän sukupolven vähäiseen seksuaalikasvatukseen nuorena.</p> <p>Seksuaalikasvatuksen reitteinä korostuvat internet ja terveydenhuollon ammattilaiset. Internet nähdään tulevaisuuden tärkeänä koulutusväylänä, jonka houkuttavuutta lisää nimettömyys ja sen suuri sisällön määrä. Internetin haittapuolina nähdään vaikeus tunnistaa luotettava tieto. Terveydenhuollon ammattilaiset nousevat toisena tärkeänä tiedon välittäjänä, jonka luotettavuuteen uskotaan. Haasteena on, että asian puheeksi ottaminen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa koetaan vaikeaksi.</p> <p>Tutkimuksen tulosten pohjalta voidaan todeta, että iäkkäät tulisi huomioida seksuaalikasvatuksessa nykyistä enemmän. Jatkotutkimuksena olisi hyvä miettiä seksuaalikasvatusta, jossa huomioidaan laajemmin seksuaalisuuden monimuotoisuus.</p>	
Avainsanat	Seksuaalikasvatus, ikääntynyt

Author(s) Title	Tarja Kuntsi Sexual education targeted at the elderly - Integrated literature review
Number of Pages Date	28 pages + 5 appendices 8 May 2022
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Health Business Management
Instructor(s)	Outi Pyrhönen, TtM
<p>The purpose of this integrative literature review was to explore what kind of sexual education that is targeted at the elderly has been described in previous research. This research describes the content of sexual education that has been aimed at the elderly and the results that have been made on the sexual education of the elderly.</p> <p>The original articles (N=7) of the research material were selected as results of a systematic literature review from the following databases: Cinahl, PubMed, Medline, Taylor & Francis Online, and Medic. All of the articles included in this review were written in English. The included research was reviewed using the JBI critical review lists. The material was analyzed using on data-driven content analysis.</p> <p>The literature targeted group sexual education and one article focused on an internet-based education website. The sexual education content was focused on safe sexual activities and sexual function. The material emphasizes the need for sexual education targeted at the elderly. The need is based on the lack of sexual education the current generation received in their youth.</p> <p>The paths to sexual education highlighted the internet and healthcare professionals. The internet is seen as an important channel of education in the future, whose attractiveness is increased by the anonymity of content and the amount of information available. One of the disadvantages of the internet is the difficulty to recognize reliable information. Healthcare professionals, who are perceived as a reliable source by the elderly are seen as the other major channel for disseminating information. The difficulty of bringing up the topic of sex with a healthcare professional is the main challenge.</p> <p>Based on the results of this research, it can be noted that the elderly ought to be paid more attention to in sexual education. It would be useful for further research to explore sexual education that looks at the diversity of sexuality.</p>	
Keywords	Sexuality education, elderly

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikääntyminen, seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus	2
2.1	Seksuaalisuus	2
2.2	Ikääntyminen	3
2.3	Seksuaalikasvatus	4
3	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	5
4	Integroivan kirjallisuuskatsauksen toteutus	5
4.1	Hakustrategia	6
4.2	Aineiston keruu	7
4.3	Tutkimusten valintaprosessi ja aineiston laadun arviointi	8
4.4	Sisällön analyysi	9
5	Tulokset	10
5.1	lääkälle suunnattu seksuaalikasvatus	10
5.2	lääkälle suunnatun seksuaalikasvatuksen sisällöt	11
5.3	Tuloksia iäkkäiden ihmisten seksuaalikasvatuksesta	12
5.3.1	lääkäiden aktiivisuus tiedon hakijoina vaihtelee	12
5.3.2	Seksuaalikasvatuksen toteutuksessa tarvitaan suunnittelua	14
5.3.3	Seksuaalikasvatus tuottaa yksilöllisiä muutoksia	16
5.4	Yhteenveto tuloksista	18
6	Pohdinta	19
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	19
6.2	Tulosten tarkastelu	20
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	23
	Lähteet	25
	Liitteet	
	Liite 1. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt hakulausekkeet	
	Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen tietokantahaut	
	Liite 3. Kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit	
	Liite 4. JBI arviointikriteerien pisteytys	
	Liite 5. Aineistonäyte pääluokan lääkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee muodostumisesta sisällön analyysissä	

1 Johdanto

Seksuaalisuus ja kokemus sukupuolesta ovat ihmisen ominaisuuksia, jotka ovat olemassa syntymästä aina kuolemaan saakka. Ihmisten iän perusteella seksuaalisuuteen kohdistetaan erilaisia oletuksia ja tulkintoja. (Kontula 2016: 351.) Vielä vuosituhannen alussa on ollut yleistä nähdä ikääntyneet ihmiset ja varsinkin pitkäaikaisesti sairaat ikääntyneet henkilöinä, joilla ei ole yhteyttä seksuaalisuuteen (Pangman - Sequire 2000: 52). Tämä asia on muutoksessa, sillä niin kutsutut suuret ikäluokat ovat omassa nuoruudessaan kokeneet arvomuutoksen seksuaaliasioissa (Kontula 2016: 352). Tulevaisuuden iäkkäät eivät ainoastaan tarvitse tietoa ikääntymisen aiheuttamista muutoksista, he tarvitsevat enemmän laajaa tietoa seksuaalisuudesta elämän eri tilanteissa ja siihen liittyviä tukipalveluita. (Træn ym 2016, 8).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Seksuaali- ja lisääntymisterveyden ohjelma 2014–2020 tunnistaa iäkkään ihmisen seksuaalisena olentona, jolla on muiden ikäryhmien tavoin tarve saada ohjausta ja neuvontaa. Ohjelma ehdottaa useita tavoitteita, kuten sosi- ja terveydenhuollon henkilökunnan lisäkoulutusta aiheeseen. Ohjelmassa otetaan huomioon myös se, että osa ikääntyneestä väestöstä tarvitsee tuettua asumista. Ikääntyneisiin kohdistuva lainsäädäntö tai suositukset eivät erikseen mainitse seksuaalisuutta. Tämä voidaan kuitenkin laskea mukaan osaksi laadukkaita ja yksilöllisiä palveluita. (Klemetti – Raussi-Lehto 2014: 62–64.) Hoitajat nähdään yhtenä keskeisenä ryhmänä, jonka asenteissa ja toiminnassa tapahtuvat muutokset tuottavat seksuaalisuuden näkevää ja huomioivaa hoitoa ikääntyneille (Pangman – Sequire 2000: 50).

Ihmisoikeuksiin kuuluvat seksuaalioikeudet ja jokaisella ihmisellä on oikeus pyrkiä tyydyttävään sukupuolielämään yksin tai yhteisymmärryksessä kumppanin kanssa. Seksuaalisuuden ilmaisemisesta voi myös pidättäytyä tietyn jakson elämässään tai koko elämän ajan. Jokaisella on oikeus ikään katsomatta saada seksuaaliterveyteensä liittyvää tietoa sekä neuvontaa ja tämä oikeus koskee myös ikääntyneitä. (Rautiainen 2006: 237.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tarkastella integroidun kirjallisuuskatsauksen muodossa, millaista iäkkäille suunnattua seksuaalikasvatusta on tutkittu.

2 Ikääntyminen, seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus

2.1 Seksuaalisuus

WHO määrittelee seksuaalisuuden koko ihmisen elinkaaren läpäisevänä käsittäen seksin, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautuneisuuden, eroottisuuden, mielihyvän, intiimiyden ja lisääntymisen. Seksuaalisuutta koetaan ja ilmaistaan ajatuksin, fantasioin, haluna, uskomuksina, asenteina, arvoina, käyttäytymisenä, rooleina sekä suhteina itseen ja toisiin. Seksuaalisuus voi sisältää kaikki nämä ulottuvuudet, mutta kaikki eivät aina ole koettuja tai ilmaistuja. Seksuaalisuuteen vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, kulttuuriset, eettiset, lailliset, historialliset uskonnolliset ja hengelliset tekijät. (WHO 2006: 5.)

Arkikielessä seksuaalisuus ja seksi sekoittuvat herkästi. Seksi ja seksuaalinen toiminta on seksuaalisuuden toteuttamista toiminnan tasolla joko yksin tai partnerin kanssa (Ilmonen – Nissinen 2006: 442). Seksuaalisuus on tätä huomattavasti laajempi termi, joka kattaa useita ihmisen elämän alueita, tapamme olla ja ilmaista olemistamme. Seksuaalisuuden ilmaisun muodot ovat jokaisella ihmisellä yksilöllisiä. (Kumpula 2011: 18–20.) Seksuaalisuus ei edellytä seksiä itsen tai toisen ihmisen kanssa, vaan voi toteutua muutoin koettuina tyydyttävinä elämyksinä kuten läheisyytenä, suukotteluna ja asioiden jakamisena. Seksuaalisuus ei häviä ihmisestä, vaikka hän ei tekisi seksuaalisia tekoja. (Kumpula 2011: 22–23.) Seksuaalisuuden ilmaisumuodot ovat rajattomat, kunhan ne eivät loukkaa, alistaa tai käytä hyväksi toista ihmistä. (Ilmonen 2006: 48). Yhteiskuntamme ja kulttuurimme määrittävät hyvin paljon sitä, miten käsitämme seksuaalisuuden käsitettä, mikä on sallittua ja mikä ei. Tabut ja uskomukset ovat usein tiedostamatta oletuksemme takana. (Ilmonen – Nissinen 2006: 24–26.)

Ikääntymisestä ja seksuaalisuudesta elää yhä runsaasti myyttejä, kuten että ihminen ikääntyessään muuttuu jollain tavoin epäseksuaaliseksi, tai ikääntyessä kiinnostus seksiin häviää. (Rautiainen 2006: 228–229). Yhteiskunta ja erityisesti media on täynnä seksuaalisuuden kuvastoa, jossa keskiössä ovat nuoret ja energiset ihmiset. Ikääntyneet saavat niissä harvoin jalansijaa, varsinkaan positiivisessa mielessä. (DeLamater – Sill 2010: 141; Mathieu – Gastmans 2015: 1901.) Seksuaalisuus on ihmisen elämän läpäisevä tekijä, jonka merkitys ei vähene ikääntyessä. (Kontula 2016: 352).

Ikääntyminen tuo muutoksia, joilla on vaikutusta myös seksuaaliseen toimintaan. Ikään liittyvien muutoksien lisäksi eri sairauksiin liittyvät muutokset ovat yleisiä iän karttuessa. (Kontula 2016: 352.) Viimeaikaisessa tutkimuksessa on noussut korostetusti esille, että ikääntyneet korostavat erityisesti myönteisen vuorovaikutuksen merkitystä seksuaalissa tyytyväisyydessä. Ikääntyneet tarvitsevat enemmän mahdollisuuksia keskustella seksuaalisuudesta, myös sosiaali- ja terveydenhuollon alan ammattilaisten kanssa. (von Humboldt – Low – Leal 2020: 290–291.) Terveystieteiden alan ammattilaisten hiljaisuus ruokkii vääriä uskomuksia, kun asiallista tietoa ei ole tarjolla. Ikääntynyt ihminen voi jopa kieltää itseltään oikeuden olla seksuaalinen, koska pitää sitä epänormaalina tai sairaana. Esimerkiksi uskomus siitä, että miehen ja naisen välinen penetroiva seksi on ainoa oikea seksiä, tarvitsee rinnalle asiallista tietoa eri vaihtoehtoista. (DeLamater – Sill 2010: 141; 148.)

2.2 Ikääntyminen

Ikääntymiselle ei ole yhtä ainoaa määritelmää, vaan ikääntymisen määritelmä riippuu siitä, miltä osin ja mistä näkökulmasta sitä tarkastellaan. Tilastollisesti Suomessa ikääntyneeksi määritellään 65 vuotta täyttänyt (Tilastokeskus 2021). Tämä perustuu yleiseen eläkeikään. Suomessa ennen vuotta 1965 syntyneillä on 65 vuoden iässä oikeus vanhuuseläkkeeseen (Kansaneläkelaki 568/2007 §10).

Kun pohditaan ikääntymistä seksuaalitoimintojen näkökulmasta, suomalaisen naisen odotettu elinikä on noin 82 vuotta. Suomalaisen naisen vaihdevuodet alkavat keskimäärin 51–52-vuotiaana eli nainen viettää noin kolmanneksen elämästään vaihdevuosien jälkeisessä ajassa. (Vuento – Salmi 2016: 267.) Vaihdevuosi-ikä hormonimuutokset ovat yleisesti tunnettuja. On kyse naisen toisesta murrosiästä, joka voi mennä ohi aiheuttamatta merkittävää haittaa, mutta voivat olla vahvakin myllerrysvaihe. (Brusila 2011: 180.) Viidesosa naisista selviää vaihdevuosista ilman oireita, ja yksi viidesosa saa erittäin hankalia oireita. Loput kärsivät eriasteisista oireista. (Rautiainen 2006: 231.) Välittömät vaihdevuosioireet alkavat kuukautisten epäsäännöllistymisen tai menopaussin aikoihin. Tavallisia estrogeenitason laskun merkkejä ovat kuumat aallot ja yölliset hikoilut. (Vuento – Salmi 2016: 270.) Estrogeenihoito on ainoa tehokas hoito voimakkaisiin vaihdevuosioireisiin (Brusila 2011: 180).

Miesten ikääntymiseen liittyy 30–40 vuoden iästä alkaen kivesten toiminnan heikkene- mistä ja seerumin testosteronipitoisuuden laskua prosentoin verran vuodessa. Miehillä

saattaa ilmetä unettomuutta, hikoiluoireita ja alavireisyyttä sekä libidon laskua. Oireilua verrataan naisten vaihdevuosisioireisiin. (Brusila 2011: 181.) Miehillä ilmeneviä oireita on selitetty hormonimuutoksista johtuviksi. Oireet ovat naisten vaihdevuosisioireiden kaltaisia, mutta niihin voivat vaikuttaa mieshormonipitoisuuksien lisäksi muut tekijät, kuten normaalit fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ikääntymistapahtumat ja stressi. (Rautiainen 2006: 234.) Käsitteenä miehen vaihdevuodet on saanut runsaasti huomiota, se on kuitenkin voimakkaasti kiistanalainen eikä sen käyttöä suositella. (Huhtaniemi 2016: 261–262). Mies säilyttää hedelmällisyytensä koko murrosiän jälkeisen elämän. Vanhenevan miehen muutokset, joista yleisin oire on erektiohäiriö, ovat usein monen tekijän yhteisvaikutus. Siksi seksuaalitoimintoja voidaankin pitää ikkunaan ikääntyvän miehen terveydentilaan. (Huhtaniemi 2016: 256–257.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään tutkimuksia, joiden kohderyhmänä ovat henkilöt, joiden seksuaalitoimintoihin liittyvät ikääntymismuutokset ovat alkaneet. Näin ollen opinnäytetyössä käsitellään pääsääntöisesti yli 50-vuotiaille ihmisille suunnattua seksuaalikasvatusta.

2.3 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksella edistetään seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Sen osa-alueita ovat seksuaalivalistus, -opetus, -neuvonta ja -ohjaus. Seksuaalivalistus on yksisuuntaista tiedon jakamista esimerkiksi väestökampanjoiden avulla. Seksuaaliopetus on ryhmässä tapahtuvaa opetusta, jossa on reflektoinnin mahdollisuus. Seksuaalineuvonta on yhdelle tai kahdelle ihmiselle tarjottavaa keskusteluun perustuvaa apua. Seksuaaliohjaus on tavoitteellista ja tilannekohtaista toimintaa, jota voidaan tehdä kaikissa hoito- ja ohjaustyön kohtaamisissa. Seksuaalikasvatusta voi tapahtua virallisella taholla, kuten muodollinen kouluttajatahon tuottamana. Sen lisäksi seksuaalikasvatusta tapahtuu epävirallisella, kuten perheiden taholla. (Klemetti – Raussi-Lehto 2014: 38.)

Ikääntyessä ihmisten seksuaalisuutta koskevan tiedon tarve on muutakin, kuin sopeutumisesta heikkenevään terveyteen tai ikääntymisen tuomiin muutoksiin. Tiedon tarve voi liittyä muun muassa muutoksiin parisuhteessa kuten puolison kuolemaan tai uuteen avioliittoon tai laajempiin sosiaalisiin asenteisiin, kuten ennakkoluuloinen suhtautuminen iäkkään seksuaalisuuteen. (Goldman – Bradley 2001: 213.) Niiden ihmisten, jotka osallistuvat ikääntyneen ihmisen hoitoon, pitäisi pystyä antamaan heille neuvontaa myös seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä. (Rautiainen 2006: 237).

Kommunikoinnissa seksuaalisuuteen liittyvissä aiheissa iäkkäiden ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä on havaittu haasteita, kuten nolaamisen pelko, häpeä tai pelko toisen osapuolen loukkaamisesta kysymyksellä. Myös yhteiskunnan asenteet iäkkäisiin asexuaaleina olentoina, vaikuttavat taustalla. Iäkkäiden ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä oleva kommunikoinnin vaikeus antaa tilaa vaihtoehtoisille tiedonhankintakanaville, joista toivottuja ovat TV, radio ja kirjat. (Chilmaid 2019: 37) Suomalaisen terveydenhuollon ammattilaisten olisi hyvä varautua siihen, että ikääntyneille tulisi suunnata tulevaisuudessa enemmän seksuaalisuutta koskevaa neuvontaa. (Klemetti – Raussi-Lehto 2014: 62).

3 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata, millaista iäkkäille suunnattua seksuaalikasvatusta on olemassa.

Opinnäytetyön tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää pohdittaessa iäkkäiden aikuisten tiedon tarvetta ja pohjustamaan interventioiden suunnittelua, joilla pyritään lisäämään iäkkäiden tietoa seksuaalisuudesta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

Millaista iäkkäille suunnattua seksuaalikasvatusta tutkimuksissa on kuvattu?

Mitä seksuaalikasvatuksen sisältöjä iäkkäille on suunnattu?

Millaisia iäkkäiden seksuaalikasvatuksen tuloksia tutkimuksissa on kuvattu?

4 Integroivan kirjallisuuskatsauksen toteutus

Kirjallisuuskatsauksen on tarkoitus edistää tieteenalan ymmärrystä ja käsitteistöä. Muodostaessaan kokonaiskuvaa aihealueesta kirjallisuuskatsaus myös kehittää ja arvioi olemassa olevaa teoriaa. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan myös tuoda esille ristiriitaisuuksia tai ongelmia käsiteltävässä aihepiirissä. (Stolt – Axelin – Suhonen 2016: 7.)

Systemaattiset katsaustyyppit ovat kehittyneet toisistaan. Siksi niissä saattaa olla väli-
muotoja tai yhdistelmiä toisistaan. Integroiva kirjallisuuskatsaus on tästä esimerkki, koska se sisältää ominaispiirteitä narratiivisesta ja systemaattisesta katsauksesta. Integroiva kirjallisuuskatsaus tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta ja auttaa

kirjallisuuden tarkastelussa, kriittisessä arvioinnissa ja syntetisoinnissa. Integroiva kirjallisuuskatsaus voi sisältää tutkimuksen kysymyksenasettelusta riippuen sekä empiiristä että teoreettista tietoa. Integroivan katsaustyyppin olennaisin piirre on erilaisilla tutkimusasetelmilla tuotettujen tutkimusten tulosten synteesi. (Stolt – Axelin – Suhonen 2016: 12–13.)

Kirjallisuuskatsauksen, kuten muunkin tehtävän tutkimuksen, tulee olla toistettavissa ja sen tulee perustua aiheen perusteelliseen tuntemukseen (Stolt – Axelin – Suhonen 2016: 7). Kirjallisuuskatsaus etenee viiden vaiheen kautta: tutkimusongelman ja tarkoituksen määrittäminen, kirjallisuushaku, tutkimusten arviointi, aineiston analyysi ja synteesi sekä tulosten raportointi. (Niela-Vilen – Hamari 2016: 24.)

Tämän opinnäytetyön menetelmänä käytettiin integroivaa kirjallisuuskatsausta ja tuloksien tulkinnassa käytettiin aineiston järjestämiseen aineistolähtöistä sisällön analyysiä.

4.1 Hakustrategia

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku toteutettiin seuraaviin tietokantoihin: Cinahl, Medline, Medic, PubMed sekä Taylor & Francis Online. Kyseiset tietokannat on valittu, koska opinnäytetyön tavoitteena on mahdollisimman tasokas, kansainvälinen ja kattava tulos. Tietokantojen valinnasta käytiin keskustelua kirjaston informaatikon kanssa.

Ennen tiedonhaun aloittamista suoritettiin koehakuja englanninkielisiin tietokantoihin. Hauissa todettiin, että aiheesta on olemassa melko vähän tutkimustietoa. Hakulausekkeet määriteltiin koehakujen ja informaatikon kanssa käydyn keskustelun perusteella laajoiksi, tarkemmat rajaukset tuottivat nollatuloksen tai tietokannasta riippuen, valttavan määrän tuloksia. Täsmälliset hauissa käytetyt hakulausekkeet on taulukoitu liitteeseen 1. Koehakujen perusteella muodostettiin viisi englanninkielistä ja kaksi suomenkielistä hakulausekettä.

Artikkelien suunnitellut sisäänotto- ja poissulkukriteerit on lueteltu yksityiskohtaisesti kuviossa 1. Tutkimukseen otetaan poikkeuksellisen pitkältä aikajaksolta artikkeleita. Tälle perusteluna on, että aiheesta on tehty rajallisesti tutkimusta, joten pitkällä aikavälillä on pyritty löytämään mahdollisimman kattavasti tutkimuksia aiheesta.

Tutkimuksen sisäänottokriteerit	Tutkimuksen poissulkukriteerit
Käsittelee yli 50-vuotiaille tai ikääntymisen muutoksia, kuten vaihdevuosisia eläville suunnattua seksuaalikasvatusta	Käsittelee ihmisiä, jotka ovat alle 50-vuotiaita tai heidän ikääntymismuutoksensa, kuten vaihdevuodet eivät ole vielä alkaneet
Vastaa tutkimuskysymyksiin	Ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Kieli on suomi tai englanti	Kirjoitettu muulla kielellä kuin suomi tai englanti.
Artikkeli on kirjoitettu 2000 tai sen jälkeen	Artikkeli on maksullinen ja sen hankinta ei muutoin onnistu

Taulukko 1. Tutkimuksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Katsauksen ulkopuolelle jätettiin artikkelit, jotka eivät käsittele opinnäytetyön aihetta tai kohderyhmää. Muut kuin suomen- tai englanninkieliset artikkelit jätettiin katsauksen ulkopuolelle. Mikäli artikkeli on maksullinen eikä sen hankinta muulla keinoin onnistunut, jätettiin tutkimus pois katsauksesta.

4.2 Aineiston keruu

Tietokantahakuja tehtiin viiteen eri tietokantaan. Hakusanoilla löydettiin yli tuhat tutkimusta, jotka etenivät otsikoiden tarkasteluun (Liite 2).

Cinahl tietokantaan tehtiin neljä hakua erilaisilla hakusanayhdistelmillä. Näistä hauista saatiin yhteensä 393 tulosta, joista otsikon ja abstraktin perusteella valittiin koko tekstin tarkasteluun 15 artikkelia. Näistä lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen valikoitui viisi kappaletta.

PubMed tietokannasta saatiin 135 tulosta. Näistä ainuttakaan ei valittu otsikon ja abstraktin perusteella mukaan kirjallisuuskatsaukseen. Medlinestä saatiin 382 tulosta, joista kaksi otsikon ja abstraktin perusteella valittiin koko tekstin tarkasteluun. Yksi artikkeli valittiin katsaukseen mukaan. Taylor & Francis Online tietokannasta tehtiin kaksi hakua, joista molemmista löytyi kaksi artikkelia koko tekstin tarkasteluun. Kumpaakaan ei valittu katsaukseen mukaan. Suomenkieliseen Medic tietokantaan tehtiin kaksi erillistä hakua. Otsikon ja abstraktin perusteella ainuttakaan ei valittu mukaan koko tekstin tarkasteluun tai itse kirjallisuuskatsaukseen.

Manuaalista hakua on suoritettu valittujen artikkelien lähdeluetteloista. Tätä kautta otsikon perusteella on tarkempaan tarkasteluun otettu 4 artikkelia ja niistä lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen on valittu yksi.

Tietokantahaun aikana havaittiin, että tehdyistä rajauksista huolimatta, suuri osa tuloksista käsittelee nuorille suunnattua seksuaalikasvatusta. Hakujen yhteydessä päädyttiin käyttämään poissulkukriteerien lisäksi rajausta NOT. Rajauksesta NOT termillä keskusteltiin informaattikon kanssa, sillä sen käyttö saattaa rajata myös sopivia artikkeleita pois. Haut sisälsivät NOT rajauksesta huolimatta tuloksi, joiden kohderyhmänä ovat nuoret. Tämä ilmiö selittää tietokannoista läpi käytyjen artikkelien suurta lukumäärää. Tutkimuksia tehdään runsaasti muun muassa tietyn sairauden näkökulmasta ja näissä tutkimuksissa iäkkäät osallistujat ovat muiden ikäryhmien joukossa. Tämän tyyppiset tutkimukset eivät ole valikoituneet mukaan katsaukseen.

Tietokantahakujen 1163 löytyneestä tutkimuksesta 25 eteni abstraktin perusteella koko tekstin lukuun. Koko tekstin perusteella seitsemän artikkelia hyväksyttiin seuraavaan vaiheeseen eli aineiston laadun arviointiin.

4.3 Tutkimusten valintaprosessi ja aineiston laadun arviointi

Kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit tulee arvioida niille soveltuvien kriteereiden avulla. Arviointia hyödynnetään kirjallisuuskatsauksessa monin eri tavoin, mutta päätavoite on valittujen artikkelien pätevyyden ja esitettyjen tulosten merkittävyyden ja yleistettävyyden arviointi. Kirjallisuuskatsauksissa voi olla eri tutkimusmenetelmin toteutettuja artikkeleita. Kirjallisuuskatsauksessa artikkelien laadun arviointia käytetään tutkimusten ja niiden laadun kuvaamiseen pyrkien luomaan kokonaiskuva aihealueesta, ei niinkään rajaamaan tutkimuksia pois kirjallisuuskatsauksesta. (Lemetti – Ylönen 2016: 67–69.)

Tässä opinnäytetyössä laadun arvioinnin välineenä käytetään JBI (Joanna Briggs Instituutin) julkaisemia tutkimuksen arviointikriteeristöjä. Jokainen tutkimus on arvioitu sille sopivalla arviointikriteeristöllä riippuen tutkimusmenetelmästä, jolla kyseinen tutkimus on tehty. Kriteerinä tutkimuksen hyväksymiselle on ollut, että vähintään 50 % kysymyksistä tulee olla vastattuna kyllä. JBI kriteeristön vastausvaihtoehdot ovat kyllä, ei, epäselvä ja ei arvioitavissa. Arvioinnin läpikäyneistä artikkeleista ainutkaan ei ollut lähellä asetettua rajaa, jossa tutkimus hylättäisiin. Kaikki seitsemän artikkelia hyväksyttiin mukaan

kirjallisuuskatsaukseen. Koonta JBI kriteeristön arvioinnin tuloksista on opinnäytetyön liitteenä (Liite 4).

4.4 Sisällön analyysi

Tämän opinnäytetyönä tehtävän integroidun kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällön analyysin menetelmällä. Analysointi aloitettiin taulukoimalla tutkimukset ja niiden kuvaavat tiedot kuten kirjoittajat, maat ja vuosiluvut, sekä tutkimuskysymykset ja -menetelmät taulukkomuotoon. Taulukko, johon keskeinen tieto on kerätty, on opinnäytetyön liitteenä (Liite 3). Tutkimusten sisältö yli 50-vuotiaille suunnatusta seksuaalikasvatuksesta analysoitiin kolmivaiheisen aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysin avulla.

Aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysi voidaan kuvata kolmivaiheiseksi prosessiksi, jossa ensin aineisto redusoidaan eli pelkistetään, sitten se klusteroidaan eli ryhmitellään ja viimeiseksi aineisto abstrahoidaan eli luodaan teoreettisia käsitteitä. (Kynäs – Vanhanen 1999:5; Tuomi – Sarajärvi 2018: 122).

Redusoinnissa eli pelkistämässä aineistosta karsitaan epäolennainen pois joko aineistoa tiivistämällä tai pilkkomalla osiin. Alkuperäisilmaukset puretaan pelkistetyiksi ilmauksiksi, josta datan klusteroinnissa jatketaan etsimällä alkuperäisilmauksista samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia ja näin muodostetaan alaluokat. Alaluokkia yhdistelemällä muodostuu yläluokkia ja yläluokkia yhdistelemällä muodostuu pääluokkia. Tässä prosessissa aineisto tiivistyy. Klusteroitu aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään mikä tarkoittaa, että siinä erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja sen perusteella luodaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa yhdistellään luokituksia niin kauan kuin se on mahdollista pitäen huoli siitä, että aineisto ei kadota yhteyttä alkuperäiseen dataan. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 122–126.) Tässä opinnäytetyössä etsittiin alkuperäisilmauksista tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ilmauksia, joista muodostuivat pelkistetyt ilmaukset. Pelkistämässä ja alkuperäisten ilmaisujen samankaltaisuuden etsimisessä on käytetty menetelmänä ilmaisujen kirjoittamista paperilapuille ja niiden ryhmittelyä manuaalisesti. Manuaaliseen aineiston käsittelyyn päädyttiin, koska se selkeytti ja havainnollisti aineiston käsittelyä ja siitä syntyvää oppimiskokemusta. Pelkistettyjen ilmausten perusteella luotiin alaluokat, yläluokat ja pääluokat.

Sisällönanalyysin ollessa kirjallisuuskatsauksen aineiston järjestämisen apuväline, useimmiten alaluokkien ja joskus yläluokkien muodostaminen riittää. Kirjallisuuskatsauksessa sisällön analyysin avulla muodostetut luokat eivät ole tutkimuksen tulos vaan tapa, jolla tarkastellaan tiivistettyä tietoa. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 140). Aineistosta ja sen käsittelystä on aineistonäyte opinnäytetyön liitteenä (Liite 5).

Opinnäytetyöhön hyväksytyjen tutkimusten yhteinen osallistujien lukumäärä (N) on 1206 henkilöä.

Sisällön analyysissä tutkimuskysymykseen yksi, millaista iäkkäille suunnattua seksuaalikasvatusta tutkimuksissa on kuvattu, muodostui vastauksena yksi yläluokka ja kaksi alaluokkaa. Tutkimuskysymykseen kaksi, mitä seksuaalikasvatuksen sisältöjä iäkkäille on suunnattu, muodostui vastauksena niin ikään yksi yläluokka ja kaksi alaluokkaa. Tutkimuskysymykseen kolme, millaisia iäkkäiden seksuaalikasvatuksen tuloksia tutkimuksissa on kuvattu, muodostui vastauksena yksi yläluokka ja kolme alaluokkaa.

5 Tulokset

Integroivaan kirjallisuuskatsaukseen mukaan valikoitui seitsemän artikkelia. Valituista artikkeleista kaksi oli laadullisia tutkimuksia, kolme satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia, yksi kvasikokeellinen tutkimus ja yksi poikkileikkaustutkimus. Artikkeleista kolme oli Yhdysvalloista, kaksi Iranista, yksi Australiasta ja yksi Koreasta. Artikkeleista kaksi keskittyi vaihdevuosi-ikäisiin naisiin ja yksi hiljattain eronneisiin yli viisikymmentävuotiaisiin naisiin. Neljässä tutkimuksessa keskityttiin iäkkäämpiin henkilöihin.

5.1 Iäkkäille suunnattu seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatusta toteutettiin ryhmämuotoisena sekä internetin välityksellä. Ryhmämuotoiset koulutustilanteet olivat yleisimpiä. Ryhmämuotoisessa toteutuksessa keskeinen yhteinen elementti oli luentomuotoinen opetus, jossa tarjottiin tietoa suunnitellusta aiheesta käyttäen esimerkiksi luentojen tukena Power Point -esitysgrafiikkaohjelmaa. Koulutuksissa hyödynnettiin myös videoita, keskustelua ja harjoituksia. (Ansari – Vakilian – Rezveh 2019: 319; Gedin – Resnick 2014: 190; Nazarpour ym. 2017: 961). Workshop tyyppiseksi luokiteltu koulutusmuoto perustui samoihin elementteihin kuin edellä mainitut ryhmämuotoiset koulutustilaisuudet eli luentoon, videoihin, keskusteluun ja jaettuun materiaaliin (Falvo – Norman 2004: 108–109). Pelit havaittiin hyödylliseksi

tavaksi kerrata opittua sisältöä. Ne tarjosivat myös tilaisuuden korjata mahdollisia väärinkäsityksiä tai puutteita tiedossa. (Gedin – Resnick 2014: 194).

Ryhmämuotoisten koulutusten suurimmat erot löytyvät niiden kestosta. Lyhyin koulutus (Falvo – Norman 2004: 108) oli vain 30–45 min pitkä, kun taas pisin kahdeksan 90 minuutin koulutuskertaa (Ansari – Vakilian – Rezveh 2019: 319).

Internetissä toimiva sivusto ja sen sisältö tarjosi niin ikään kirjoitettua materiaalia ja videoita, joissa asiantuntijat sekä iäkkäät ihmiset kertovat turvaseksikäytännöistä. Lisäksi sivusto tarjosi vertaistukea internetpohjaisesta yhteisöstä. Osallistujille tarjottiin vapaa pääsy sivuston materiaaleihin ja keskustelupalstalle, joko tietokoneella tai puhelinsovelluksella. (Weitzman ym. 2020: 1162).

5.2 Iäkkäille suunnatun seksuaalikasvatuksen sisällöt

Seksuaalikasvatuksen sisällöt painottuivat kahteen eri aihepiiriin, vastuulliseen seksikäyttäytymiseen ja seksuaalitoimintoihin vaikuttamiseen. Vastuullisen seksikäyttäytymisen sisällöissä harhakäsitysten purku on tärkeä osa koulutusta (Falvo – Norman 2004: 108; Gedin – Resnick 2014: 190). Vastuullisessa seksikäyttäytymisessä perustieto sukupuoliteitse tarttuvista taudeista oli merkittävässä roolissa. Sukupuolitaudeista erityisesti HIV/AIDS nousi korostuneesti esille. (Falvo – Norman 2004: 108; Gedin – Resnick 2014: 190; Weitzman ym. 2020: 1161.) Sukupuolitautilien testaamisen tärkeyden ymmärtäminen ja tieto missä testejä tehdään, nostettiin myös esille (Falvo – Norman 2004: 108–109).

Vastuullisessa seksikäyttäytymisessä riskikäyttäytyminen ja sen tunnistaminen mainittiin useassa tutkimuksessa (Weitzman ym. 2020: 1161; Gedin – Resnick 2014: 190; Falvo – Norman 2004: 108). Kondominkäyttöneuvottelu (Weitzman ym. 2020: 1161; Gedin – Resnick 2014: 190–191) on yksi harjoituksen muoto, jolla on pyritty vaikuttamaan osallistujien kykyyn vaikuttaa tilanteeseen ja turvalliseen seksikäyttäytymiseen. Toinen harjoitus, joka aineistossa mainitaan, on kondomin asettamisen harjoitukset (Falvo – Norman 2004: 108; Gedin – Resnick 2014: 190).

Vastuullisessa seksikäyttäytymisessä nousee esille vertaistuen merkitys eri tavoin. Asioita voidaan jakaa toisten osallistujien kanssa koulutustilanteessa keskusteluissa,

internetin keskustelupalstalla tai videon välityksellä, jossa vertainen kertoo kokemuksistaan. (Falvo – Norman 2004: 109; Gedin – Resnick 2014: 190; Weitzman ym. 2020: 1165.)

Vastuullisesta seksikäyttäytymisestä nousi esille tavat, miten ottaa puheeksi ja keskustella sukupuolitaudeista sekä turvallisesta seksikäyttäytymisestä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa (Gedin – Resnick 2014: 190; Weitzman ym. 2020: 1161).

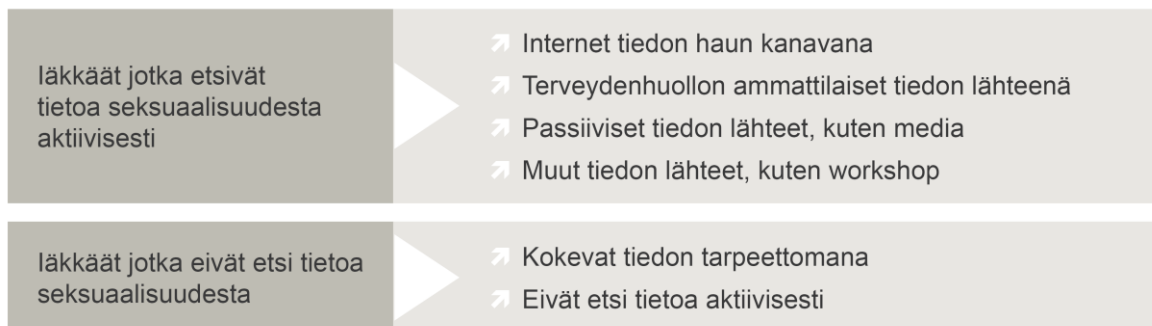
Seksuaalitoimintoihin vaikuttamiseen pyrkivissä sisällöissä määriteltiin käsiteltävää aihepiiriä sekä tuotettiin osallistujille tietoa seksistä vaihdevuosien aikana. Seksuaalisuuteen ja vaihdevuosiin liittyvät haasteet tuotiin koulutuksen sisällössä esille. (Ansari – Vakilian – Rezveh 2019: 319; Nazarpour ym. 2017: 961.) Myös seksuaalisiin aktiviteetteihin liittyviä sisältöjä, kuten liukuvoiteiden esittelyä oli sisällytetty koulutusohjelmaan (Nazarpour ym. 2017: 961). Tutkimuksista yksi (Ansari – Vakilian – Rezveh 2019) keskittyi erityisesti tunneällyn kehittämiseen seksuaalitoimintojen tueksi. Tutkimuksessa käytettiin menetelmiä erilaisten tunnetilojen ja käyttäytymisen havainnointiin sekä useita eri harjoituksia. Myyttien ja uskomusten purku tehtävien ja keskustelun kautta oli osa koulutuksen sisältöä. (Ansari – Vakilian – Rezveh 2019: 319.)

5.3 Tuloksia iäkkäiden ihmisten seksuaalikasvatuksesta

Tutkimusten tuloksista nousee kolme erilaista pääteemaa, joista ensimmäisenä on iäkkään ihmisen vaihteleva aktiivisuus tiedon hakijana. Toisena tuloksena on iäkkäiden seksuaalikasvatus, jonka toteutuksessa tarvitaan suunnittelua. Kolmantena tuloksena on seksuaalikasvatuksen tuottamat yksilölliset muutokset.

5.3.1 Iäkkäiden aktiivisuus tiedon hakijoina vaihtelee

Iäkkäät ihmiset joko hakevat tietoa seksuaalisuudesta tai eivät hae. Tiedon hakuun vaikuttavat erilaiset tekijät (kuvio 1).



Kuvio 1. Lääkärien aktiivisuus tiedon hakijoina vaihtelee

Seksuaalisuuteen liittyvän tiedon merkitys korostuu, sillä se on todettu merkittäväksi tekijäksi, toisin kuin asenne. Tietoa voidaan lisätä ja korjata koulutuksella, joten sen merkitys on suuri. (Park – Kang – Park 2016: 466.)

Ne lääkärit ihmiset, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta pitävät tietoa tärkeänä ja sen merkitys voi olla heille suuri. Tieto voi merkitä avainta uuteen seksuaalisuuden kehittämiseen ja vapautumiseen. (Fileborn ym. 2017: 176.) Tiedon etsintä tapahtuu yleisimmin internetin välityksellä, sillä se on helposti saatavilla ja tietoa on runsaasti tarjolla. Internetistä löytyy kattavasti tietoa sukupuolitaudeista, seksuaalisista toimintahäiriöistä, ikääntymisen vaikutuksista seksuaalisuuteen sekä tietoa seksuaalisesta mielihyvystä. Sieltä voi ostaa tarvittavia asioita kuten kondomeja ja muita tarvikkeita. Internetin haasteena nähdään se, että luotettavaa tietoa on joskus vaikea löytää tai tiedon luotettavuutta on hyvin vaikeaa arvioida. (Fileborn ym. 2017: 170–172, 175.) Toisaalta internetin anonyymiyys voi olla tiedon hankintaa tukeva tekijä (Kang – Park – Kang 2016: 466). Näyttöön perustuvaa tietoa tarvitaan internetiin, jotta ihmiset pääsevät yli tiedonhaun esteistä kuten stigma ja asian henkilökohtaisuus ja tiedon hakijat löytävät luotettavaa informaatiota (Weitzman ym. 2020: 1165).

Terveystieteiden ammattilaiset ovat ryhmä, jonka antamaan tietoon luotetaan ja jonka puoleen käännetään, jos jokin on selkeästi vialla. Ammattilaisten puoleen kääntymisen ensisijaisena vaihtoehtona ilmaisevat useammin ne, jotka eivät etsi tietoa aktiivisesti. Vaikka oma tieto etsitään ensisijaisesti internetistä, ystävää kehoitetaan kääntymään ammattilaisen puoleen. Tosiasiallisesti ammattilaisten puoleen ei käännä kovin usein. Terveystieteiden ammattilaisten kanssa keskustelu koetaan kiusallisena ja muun muassa lääkäreiden koetaan olevan haluttomia keskusteluun. Tämä on esteenä

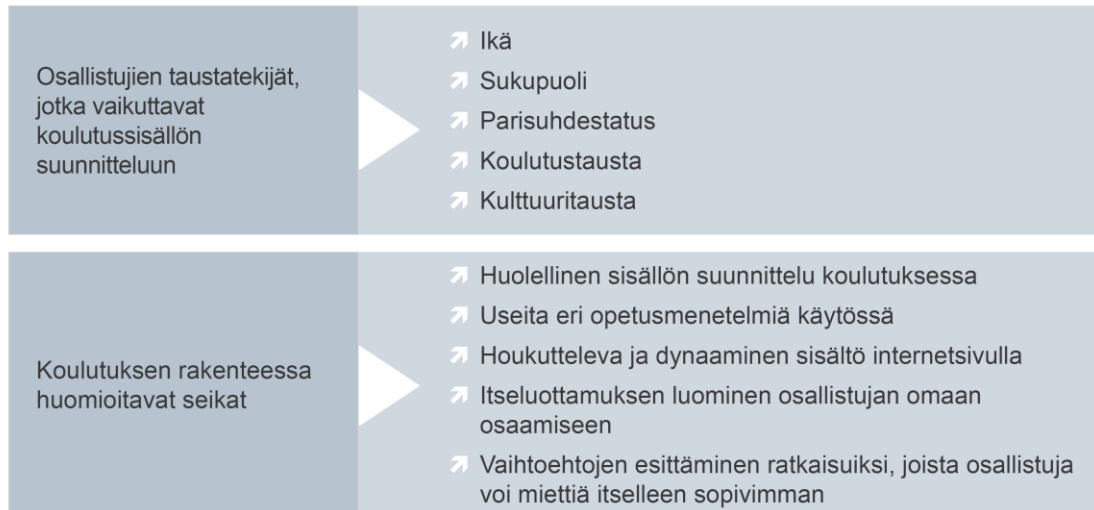
keskusteluyhteyden syntymiseen. (Fileborn ym. 2017: 172–173.) Sairaanhoidajien roolia iäkkäille suunnatussa seksuaalikasvatuksessa tulisi pohtia, kun suunnitellaan ja toteutetaan koulutusta kohderyhmälle (Kang – Park – Kang 2016: 467). Internet ei laajasta tietomäärästä huolimatta korvaa terveydenhuollon ammattilaisen asiantuntemusta (Fileborn 2017: 171).

Tiedonlähteet, joissa ikääntynyt itse on passiivisena vastaanottajana, koetaan tärkeänä ja tarpeellisenä. Valtion rahoittamat TV- ja radiokanavat nähtiin luotettavina ja hyödyllisenä lähteenä tiedolle. (Fileborn ym. 2017: 172.) Medialla on tärkeä rooli, jolla voidaan vaikuttaa kulttuurisensitiivisellä tavalla ihmisten tietotasoon ja kitkeä vääriä uskomuksia (Nazarpour ym. 2017: 965).

Noin neljännes ei etsi aktiivisesti tietoa seksuaalisuudesta tai siihen liittyvää koulutusta ja kokevat ettei tieto ole heille tarpeellista. (Fileborn ym. 2017: 174). Seksuaalisuuteen viittaavat aiheet ovat tabu, josta mielellään vaietaan. (Falvo – Norman 2004: 114; Fileborn ym. 2017: 169–170, 174). Iäkkäät eivät välttämättä koe, että olisivat riskissä esimerkiksi saada HIV/AIDS infektiota, eivätkä siten koe olevansa haavoittuvassa asemassa sairauteen nähden. Koulutuksellisella interventiolla ei ollut merkittävää vaikutusta koettuun haavoittuvuuteen sairauden suhteen, mutta saavutettua tietoa suunniteltiin käytettävän läheisten suojaamiseen sairauden riskeiltä. (Falvo – Norman 2004: 114–115.)

5.3.2 Seksuaalikasvatuksen toteutuksessa tarvitaan suunnittelua

Ikääntyneille suunnatussa seksuaalikasvatuksessa on tärkeää huomioida osallistujien taustatekijät, joilla on merkitystä koulutuksen onnistumiseen. Myös koulutuksen rakenteeseen tulee kiinnittää huomiota, jotta se tukee oppimista. Keskeisiä huomioitavia seikkoja on useita (kuvio 2).



Kuvio 2. Seksuaalikasvatuksen toteutuksessa ikääntyneille tarvitaan suunnittelua

Osallistujien taustat on otettava huomioon suunniteltaessa ikääntyneille ihmisille seksuaalikasvatusta. Koulutus tulee suunnitella ottaen huomioon osallistujien ikä (Fileborn ym 2017: 177; Park – Kang – Park 2016: 466; Weitzman ym. 2020: 1167). Erilaiset krooniset sairaudet ja toimintakyvyn heikentyminen liittyvät usein ikääntymiseen, joten ne on tärkeä huomioida. Verisuonisairaudet, diabetes, reuma, syöpätaudit ja muut toimintakykyä heikentävät tilat lisääntyvät iän myötä. (Park – Kang – Park 2016: 466).

lääkkäiden tiedot seksuaalisuuteen liittyen ovat alta keskitason verrattuna nuorempaan väestöön. Korkeasti koulutettujen tietoaso on korkeampi kuin matalasti koulutettujen. (Park – Kang – Park 2016: 464.) Ikääntyneiden tietotaso vaihtelee runsaasti (Falvo – Norman 2004: 113). Parisuhdetilanne vaikuttaa tiedon tarpeeseen ja asenteisiin. Parisuhteessa olevilla on paremmat tiedot ja positiivisempi asenne seksuaalisuuteen. Parisuhde pitää yllä seksuaalista kiinnostusta ja tervettä seksielämää. Sen sijaan yksin asuvien asenne seksuaalisuuteen on negatiivisempi ja heidän tietotasonsa on alhaisempi. (Park – Kang – Park 2016: 465–466.)

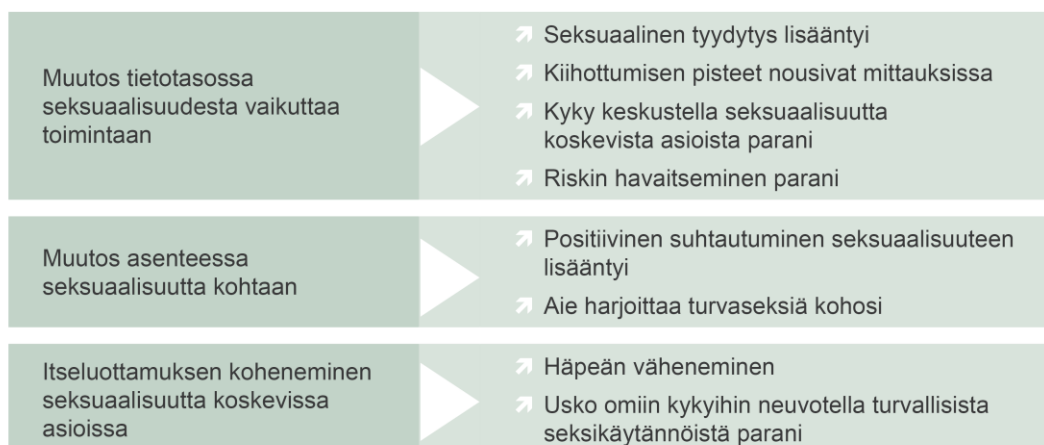
Kulttuuri vaikuttaa merkittävästi siihen, mikä koetaan sopivaksi, mikä on hyväksyttyä ja mistä vaietaan. Kulttuuri eri ikäisten ja eri sukupolvia edustavien ihmisten välillä vaikuttaa siihen, mitä eri ikäpolvet pitävät sopivana. (Park – Kang – Park 2016: 466; Fileborn 2017: 175) Kulttuuriin liittyen iäkkäät ihmiset eivät ole nuorena saaneet välttämättä lainkaan seksuaalikasvatusta, se on ollut hyvin rajoittunutta tai sävyttynyt negatiivisesti. Perustiedoissa saattaa olla isoja aukkoja. (Fileborn 2017: 169–170.)

Koulutuksen rakenteella on merkitystä seksuaalikasvatuksen suunnittelussa iäkkäille. Hyvin suunniteltu koulutus, jonka rakenne on harkittu ja jossa tieto tarjotaan oikeassa järjestyksessä, tukee oppimista. Sisältö oikein priorisoituna voidaan varmistaa, että tärkein tieto opitaan. (Gedin – Resnick 2014: 193.) Useita eri opetusmenetelmiä kannattaa käyttää varmistamaan osallistujien oppiminen. Kertaus esimerkiksi pelin muodossa varmistaa opitun sisällön ja samalla voidaan oikoa mahdolliset väärinymmärrykset. (Gedin – Resnick 2014: 193.) Opetettu tieto säilyy hyvin, eikä unohdu seurannassa (Falvo – Norman 2004:113). Koulutuksessa on tärkeä varmistaa, että useiden eri ratkaisuvaihtoehtojen esiintuominen on varmistettu. Tämä lisää opittuun aineistoon sitoutumista. (Weitzman 2020:1165.)

Koulutuksen tai ikääntyneille suunnatun tietoa tarjoavan internetsivuston tulee olla houkutteleva, kohdennettu ikäryhmälle ja sisällöltään dynaaminen. Kohdennusta voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että videoissa esiintyvät kohderyhmän ikäiset ihmiset eri etnisillä taustoilla kertomassa omia kokemuksiaan. (Weitzman 2020: 1167.)

5.3.3 Seksuaalikasvatus tuottaa yksilöllisiä muutoksia

Seksuaalikasvatuksen aikaansaamat erilaiset yksilölliset muutokset (kuvio 3) tulivat esille tietotason muutoksen vaikutuksena toimintaan. Lisäksi muutos asenteissa seksuaalisuutta kohtaan sekä itseluottamuksen koheneminen seksuaalisuutta koskevissa asioissa nousevat esille.



Kuvio 3. Seksuaalikasvatus tuottaa yksilöllisiä muutoksia

Muutos tietotasossa seksuaalisuudesta näyttäytyi erilaisissa toiminnoissa. Seksuaalikasvatus kohensi iäkkäiden naisten kiihottumisen, orgasmin ja mielihyvän osa-alueita seksuaalitoiminnoissa (Nazarpour ym. 2017: 966). Seksuaalikasvatuksella tavoitellaan usein sitä, että kyky havaita korkean riskin seksuaalikäyttäytyminen lisääntyy (Weitzman ym. 2020: 1165; Falvo – Norman 2004: 114; Gedin – Resnick 2014: 190). Kyky keskustella seksistä lisääntyy tiedon lisääntyessä. Avioeron kokeneet iäkkäät naiset saivat internetsivuston materiaalin välityksellä tietoa ja sitä kautta kykyä keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. (Weitzman 2020: 1164–1165.)

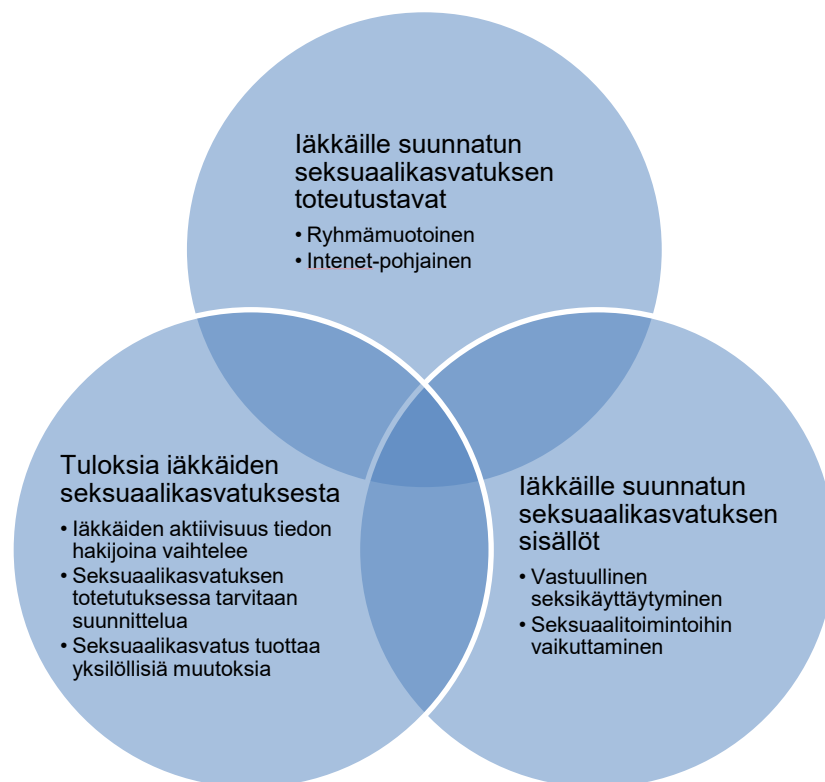
Muutos asenteessa seksuaalisuutta kohtaan näyttäytyi muun muassa parisuhteessa. Kun molemmat parisuhteen osapuolet ovat tietoisia toistensa tunteista ja toiveista ja niitä ilmaistaan, koetaan useammin myös seksuaalista mielihyvää. Tunteiden ilmaisua ja käsitteilyä opettava tutkimus auttoi naisia pääsemään häpeän tunteesta ja sitä kautta lisäämään seksuaalista mielihyvää. (Ansari – Vakilian – Rezveh 2019: 322.) Asenne seksuaalisuuteen on hyvin tärkeä. Mikäli saadaan luotua positiivista asennetta seksuaalisuutta kohtaan, se on merkittävä askel kohti parempia seksuaalista toimintakykyä vaihdevuodissa. (Nazarpour ym. 2017: 965.)

Itseluottamuksen kohenemisen seksuaalisuutta koskevilla asioilla näkyi muun muassa lisääntyneenä uskona siihen, että selviää esimerkiksi kondominkäyttöneuvottelussa mahdollisen seksipartnerin kanssa. Tiedon ja omiin kykyihin luottamisen tuloksena

aie turvaseksin harjoittamisesta mahdollisen uuden partnerin kanssa kasvaa merkittävästi. (Weitzman 2020: 1164–1165.)

5.4 Yhteenveto tuloksista

Kirjallisuuskatsauksen tuloksena seksuaalikasvatuksen toteutustapoina ovat erilaiset ryhmämuotoiset koulutustilanteet sekä internetin välityksellä tarjottava koulutus. Sisälöissä nousee esille vastuullinen seksikäyttäytyminen ja vaikuttaminen erilaisiin seksuaalitoimintoihin.



Kuvio 4. Kirjallisuuskatsauksen keskeisimmät löydökset ikäntyneille suunnatusta seksuaalikasvatuksesta

Seksuaalikasvatuksesta esiin nousseista tuloksista nousi esille, että iäkkäiden tiedon hakemisen aktiivisuus vaihtelee. Tiedon haun väylänä Internet nousee selkeästi ensisijaiseksi lähteeksi. Seksuaalikasvatus tarvitsee kohdennettua suunnittelua ryhmälle. Iäkkäille suunnatussa seksuaalikasvatuksessa on tärkeää huomioida kohderyhmä ja tähän nousi useita huomioitavia seikkoja. Seksuaalikasvatus tuottaa erilaisia yksilöllisiä muutoksia, joilla on merkitystä yksilölle.

6 Pohdinta

Tämä opinnäytetyönä tehty integroitu kirjallisuuskatsaus on tuonut esille ikääntyneiden seksuaalikasvatuksen tutkimusta. Tulokset avaavat kiinnostavan näkökulman iäkkäille suunnattuun seksuaalikasvatukseen ja sen sisältöihin.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joten tutkimuslupaa tai eettisen toimikunnan hyväksyntää ei tarvittu Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013: 6).

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida suhteessa siihen, miten asetettuihin tutkimuskysymyksiin on voitu vastata ja ovatko aineiston käsittely ja sen vaiheet kuvauksen perustella niin läpinäkyviä, että se on toistettavissa (Kangasniemi – Pölkki 2016: 91). Tässä opinnäytetyössä vastattiin esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Katsaukseen valittu aineisto oli kuitenkin pieni, jolla voi olla vaikutusta tulosten yleistettävyyteen. Tutkimuksen vaiheet on pyritty raportoimaan yksityiskohtaisesti, jotta tutkimus on mahdollista toistaa mahdollisimman samanlaisena. Tutkija on pyrkinyt työssään kunnioittamaan muiden tutkimuksia viittaamalla asianmukaisesti tehtyihin tutkimuksiin.

Luotettavuus on tieteellisen tiedon keskeinen tunnusmerkki. Kysymys luotettavuudesta kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. (Toikko – Rantanen 2009: 121). Tämän tutkimuksen menetelmällistä luotettavuutta pyrittiin lisäämään käyttämällä hakuvaiheessa informaation tukea hakulausekkeiden muodostamisessa. Tutkimusta on ollut tekemässä vain yksi ihminen, jolla on vaikutusta tulosten luotettavuuteen. Mikäli tekijöitä olisi ollut useampi, olisi tulosten luotettavuus myös korkeampi.

Tähän kirjallisuuskatsaukseen otettiin mukaan katsaukselle määriteltujen sisäänottokriteerien ja JBI laadunarvioinnin täyttävät tutkimukset. Tutkimusten menetelminä oli satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (3), laadullinen tutkimus (2), kvasikokeellinen tutkimus (1) ja poikkileikkaustutkimus (1). Tällä voi olla vaikutusta tutkimuksen tuloksiin ja opinnäytetyön tekijän tekemiin tulkintoihin sillä eri tutkimusmenetelmin toteutetut tutkimukset tuottavat hyvin erityyppistä tietoa. Satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset tuottavat

niukemmin tuloksia, joita käsitellä sisällön analyysin menetelmin. Tietokantahauissa löytyi artikkeleita, jotka otsikon perusteella olisivat valikoituneet tarkempaan lukuun, mutta joiden kokotekstiä ei ollut saatavilla. Lisäksi artikkeleita löytyi muun, kuin englanninkielisinä. Nämä tutkimukset jouduttiin hylkäämään. Tietokantoihin tehdyissä hauissa yksi hakutulos Taylor & Francis tietokantaan on jäänyt tekijältä kirjaamatta. Tämä näkyy liitteen 2 taulukossa tyhjänä kohtana.

JBI kriteeristöä käytettiin arvioitaessa tutkimusten laatua. Kaikki kirjallisuuskatsauksen artikkelit olivat selkeästi asetetun 50 % kyllä vastauksia rajan yläpuolella. Opinnäytetyöllä on tavoiteltu ensisijaisesti kuvailevaa laadullista tulosta aiheesta, josta on tuotettu rajoitetusti tutkittua tietoa.

Opinnäytetyön aineiston analyysi toteutettiin sisällön analyysillä, joka on edennyt aineistolähtöisesti tutkimuskysymysten ohjaamana. Tutkimuksen raportti ei sisällä alkuperäisiä lainauksia, koska tutkimus koostuu pelkästään artikkeleista. Alkuperäisilmaukset eivät tässä tapauksessa ole samalla tavoin tarkoituksenmukaisia kuin laadullisessa tutkimuksessa yleensä. Aineiston käsittelytapaa kuvataan aineistonäytteellä (liite 5), johon on otettu mukaan alkuperäisilmaukset.

Opinnäytetyön artikkelit ovat peräisin eri puolilta maailmaa, joten niissä heijastuvat erilaiset kulttuurit ja tavat tarkastella iäkkään ihmisen seksuaalisuutta. Tämä saattaa osaltaan vaikuttaa tutkimuksen tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen. Toinen erityispiirre aineistossa on, että tutkimuksista kolme koski nimenomaan naisia. Tämä vaikuttaa osaltaan kirjallisuuskatsauksen tuloksiin.

Tällä opinnäytetyöllä ei ole ollut toimeksiantajaa. Opinnäytetyön tekijällä on oma kiinnostus aiheeseen, ja työ on saanut alkunsa siitä. Taustalla on harkinta yritystoiminnan aloittamisesta ja siihen liittyvästä taustaselvityksestä.

6.2 Tulosten tarkastelu

Seksuaalikasvatus ymmärretään yleisesti ryhmälle suunnattuna tiedon välittämisen toimintana. Ei ole yllättävää, että iäkkäille suunnatun seksuaalikasvatuksen tutkimukset keskittyivät nimenomaan ryhmämuotoiseen toimintaan, jossa tarjotaan tietoa eri menetelmin. Ryhmiä toteutettiin erilaisin menetelmin ja eri pituisina.

Internet on nykyajan tiedonvälityksen keskeinen väline mukaan lukien seksuaalikasvatus iäkkäille ihmisille. Yksi tutkimuksista (Weitzman ym. 2020) keskittyi nimenomaan Internet-pohjaiseen koulutukseen. Internet, sen lähes rajaton määrä sisältöä ja mahdollisuus nimettömänä hankkia tietoa, nähdään keskeisenä tulevaisuuden väylänä iäkkäiden seksuaalikasvatukselle. Internetsivusto on helposti saatavilla oleva työkalu, jonka toimivuus on lupaava HIV/AIDS työhön (Weitzman ym. 2020: 1165). Internetin välityksellä tehtävä seksuaalikasvatus onkin varmasti tulevaisuuden keskeinen väylä terveydenhuollon lisäksi (Fileborn ym. 2016: 177).

Tutkimuksissa seksuaalikasvatuksen sisällöissä korostui vastuullinen seksikäyttäytyminen ja seksuaalitoimintoihin vaikuttaminen. Vastuullinen seksikäyttäytyminen ja suojautuminen mahdollisilta sukupuolitaudeilta on tärkeä osa muun muassa tilanteissa, jossa uutta kumppania ollaan etsimässä muuttuneen elämäntilanteen jälkeen, kuten avioero tai leskeytyminen. Koulutusten sisällössä painottui erityisesti HIV/ AIDS tietouden edistäminen. Koulutuksiin sisältyi lisäksi erilaisia harjoituksia, kuten kondominkäyttöneuvottelu mahdollisen kumppanin kanssa. Hyvin pienillä koulutuksellisilla interventioilla saadaan verrattain suuri hyöty ihmisten elämään (Nazarpour ym. 2017: 965). Seksuaalitoimintoihin pyrittiin vaikuttamaan, tavoitteena positiivinen muutos joko itse toiminnoissa tai niihin vaikuttavissa ajatusmalleissa. Kun tavoitteena on muutos seksuaalitoiminnoissa, koulutukset olivat pidempikestoisia ja niissä oli useita tapaamisia.

Iäkkäiden ihmisten tiedon haun aktiivisuus vaihtelee. Iäkkäiden ihmisten tiedon haun kanavat painottuivat selkeästi Internetiin ja terveydenhuollon ammattilaisiin. Internet on selvästi suosituin tiedonlähde, josta tietoa etsitään etenkin henkilökohtaiseen käyttöön. Luotettavan tiedon löytäminen voi kuitenkin olla ajoittain vaikeaa. Terveydenhuollon ammattilaiset nähdään luotettavana tiedon lähteenä, mutta esteeksi muodostuu usein aiheen puheeksi oton vaikeus ja keskustelun vaivaannuttava sävy. Seksuaalisuutta käsittelevien aiheiden esille otto mediassa on toivottavaa, jolloin asiaa voi kuunnella tarvitsematta itse olla aktiivisesti tietoa hankkimassa. Tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti etsivät kokevat yleisesti tiedon myös hyvin merkityksellisenä. Ne, jotka eivät etsi tietoa, kokevat, tiedon tarpeettomana.

Erityinen tarve tietoon perustuu nyt vanhuuttaan elävän sukupolven hyvin vähäiseen tai olemattomaan seksuaalikasvatukseen lapsena, jota monen kohdalla on leimannut negatiivinen ja syyllistävä asenne. Osalla tämä lähtökohta on leimannut koko elämän ajan suhtautumista seksuaalisuuteen ja mahdollisesti vaikuttanut myös siihen, että tietoa ei

ole lähdetty etsimään. (Fileborn ym. 2017: 176.) Myös kulttuuri, jonka vaikutuspiirissä asutaan vaikuttaa siihen, kuinka tabu aihe on. Toisaalta useassa tutkimuksissa todettiin, että asenteiden vapautumista on tapahtunut. Mitä enemmän ikääntyneet osaavat ja uskaltavat tuoda esille tarvettaan tietoon, sitä enemmän se haastaa yhteiskuntamme asenteita ja rakenteita vastaamaan tähän haasteeseen. Uuden oppiminen voi haastaa aiemman elämän negatiiviset tai väärät käsitykset seksuaalisuudesta ja avata täysin uusia mahdollisuuksia kokea seksuaalista mielihyvää (Fileborn ym 2017: 176).

lääkkäille suunnatun seksuaalikasvatuksen toteutuksessa tarvitaan suunnittelua. Seksuaalikasvatuksen suunnitteluun tulee panostaa, sillä hyvin suunniteltu ja jäsennelty sisältö tukee oppimista. Kun opetus toteutetaan eri opetusmenetelmiä käyttäen, se tuo parhaan tuloksen. Koulutuksen järjestämisessä kyse ei ole välttämättä merkittävästä taloudellisesta panostuksesta, vaan sen tunnistamisesta, että iäkkäät tulee huomioida ryhmänä, jolle tulee suunnata kohdennettua seksuaalikasvatusta (Weitzman ym. 2020: 1167). Iäkkäille suunnatussa seksuaalikasvatuksessa on tarpeellista huomioida ikä, sukupuoli, koulutustausta, parisuhdestatus ja kulttuurinen tausta. Täysin sama sisältö ei palvele nuoria ja ikääntyneitä, vaan materiaali tulee räätälöidä nimenomaan ikääntyneiden tarpeisiin. Räätälöity materiaali tukee asiaan sitoutumista ja sisällön kokemisesta itseä koskevaksi. Räätälöity materiaali tekee iäkkään ihmisen seksuaalisuuden näkyväksi ja tunnustetuksi.

Seksuaalikasvatus ikääntyneillä tuottaa yksilöllisiä muutoksia tietotasossa ja sen kautta toiminnassa sekä asenteissa ja itseluottamuksessa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Tutkimuksissa tuli esille kohenemista eri seksuaalitoiminnoissa, mutta lisäksi muutosta asenteissa positiivisemmiksi. Kyky keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja erityisesti usko omaan kykyihin keskustella muun muassa turvaseksikäytännöistä lisääntyi.

Seksuaalikasvatuksen merkitystä myöhemmällä iällä ei tule aliarvioida esimerkiksi strategioiden tasolla, vaan ottaa aktiivinen ote kehitystyöhön. Valtion tukemissa kampanjoissa ja strategioissa tulisi entistä enemmän huomioida myös iäkkäät kohderyhmänä ja heidän tarpeensa tietoon (Fileborn 2016: 176).

Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat aiempaa tietoa ja käsityksiä siitä, että myös ikääntyneet tarvitsevat tietoa seksuaalisuudesta ja ovat siihen oikeutettuja. Aiemmissa tutkimuksissa esiin noussut ikääntyneiden kokema haaste puhua seksuaalisuutta koskevista aihealueista terveydenhuollon ammattilaisten kanssa nousee esille myös tässä

opinnäytetyössä. Tulokset terveydenhuollon ammattilaisten merkittävästä roolista ovat myös yhtenevät aiemman tutkimuksen kanssa.

Tämä opinnäytetyö tuo esille ikääntyneen väestön tarpeen seksuaalikasvatukseen. Mikä tärkeintä, tehty kirjallisuuskatsaus painottaa ikääntyneiden tarvetta kohdennettuun seksuaalikasvatukseen, jossa heidät huomioidaan omana erityisenä ryhmänään. Työn merkitys alalle on tuoda esille ryhmä, jonka tarve seksuaalikasvatukselle on jäänyt vähemmälle huomiolle.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Kuten Fileborn ym. (2017) toteaa, on aika tunnustaa iäkkäiden ihmisten olevan seksuaalisesti aktiivisia. Yhteiskuntamme tulee ottaa ikääntyneet huomioon uudella tavalla suunnitellessaan tulevaisuuden strategioita seksuaalikasvatuksen osalta. Myös ikääntyneenä tulisi olla mahdollisuus tiedon kartuttamiseen ja luotettavan tiedon helppoon saavutettavuuteen.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa seksuaalisuuden positiivisten puolien esiin tuominen ja edistäminen jää riskien ja ongelmien esiin tuomisen varjoon. Katsauksessa näyttäytyy yksi osa ihmisen seksuaalisuudesta, jossa keskitytään heteronormatiivisessa kehyksessä seksuaalisiin suhteisiin. Luonnollisesti sukupuolitaudit ja vaihdevuosisien tuomien muutoksien kanssa toimiminen ovat tärkeä osa, mutta niiden lisäksi tarvitaan myös muuta tietoa, jolla tukea ikääntyneiden seksuaalisuutta. Löydetyt tutkimukset eivät tuoneet esille seksuaalisen ilmaisun mahdollisuuksien laajaa kirjoa. Ainutkaan löydetty tutkimus ei käsitellyt itsetyydytystä tai erilaisia seksin apuvälineitä, joilla voi omaa seksuaalisuuttaan toteuttaa myös silloin, jos ei ole kumppania. Seksi ja seksuaalisuus voi olla paljon muutakin kuin penetratiivista seksiä ja tähän moninaisuuden kirjoon tulisi kiinnittää huomiota.

Terveydenhuollon ammattilaisten rooli ikääntyneen ihmisen seksuaalisuuden kysymysten äärellä on tärkeä. Iäkkäälle asiakkaalle on tärkeää saada kokemus, että hänellä on mahdollisuus tuoda tapaamisessa esille myös seksuaalisuuteen liittyvät aiheet, joista keskustelu ei hänelle itselleen ole välttämättä kovin luontevaa. Kyky luontevaan keskusteluun seksuaalisuuden aihepiiristä on tärkeä osaamisalue kaikille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, jotta he voivat vastata ikääntyneiden ihmisten tiedon tarpeeseen.

Ehdotuksia jatkotutkimuksen aiheiksi nousee kolme.

1. Puheeksi ottamisen taidot ja salliva ilmapiiri keskusteluun seksuaalisuudesta ovat tärkeitä kehittämisen alueita sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Olisikin tärkeää tutkia, vaikuttavia tapoja lisätä sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnan taitoja puheeksi otossa ja keskustelussa seksuaalisuudesta.
2. Olisi tärkeää tutkia kokonaisvaltaista seksuaalikasvatusta, joka on räätälöity iäkkäälle väestölle ja sen vaikutusta seksuaaliseen hyvinvointiin.
3. Seksuaalikasvatuksen tarjoamisen vaikutuksia pidemmällä aikavälillä ikääntyneen väestön seksuaaliseen hyvinvointiin olisi tärkeää tutkia.

Jatkotutkimusaiheet, joita ehdotetaan ovat nousseet osittain tutkimuksen tuloksista.

Osa aiheista on noussut siitä, mitä tutkimus ei tuonut esille, mutta opinnäytetyön tekijä olisi odottanut nousevan esille.

Ihmisen elämästä noin kolmannes vietetään tilanteessa, jossa ikääntyminen vaikuttaa tavalla tai toisella seksuaalisuuteen. Ajanjakso vaihdevuosi-ikästä aina vanhuuteen on erittäin laaja ja käsittää runsaasti erilaisia tilanteita, joissa ihminen on seksuaalisuutensa kanssa uuden edessä. On siis aiheellista tarkastella seksuaalikasvatusta ja sen tarvetta ikääntymisen näkökulmasta. Tarve resurssien kehittämiseksi on selkeä, sillä tiedon tarvetta iäkkäillä on runsaasti (Fileborn 2016: 178; Weitzman ym. 2020: 1166).

Lähteet

Allen, Mark S – Desille, Annelil E 2017. Personality and sexuality in older adults. *Psychology & Health*. Vol. 32, No. 7, 843–859.

Ansari N, Vakilian K, Rezveh FM 2019. Sexual health during menopause – counselling with an approach to emotional regulation on sexual satisfaction. *Family Medicine & Primary Care Review* 21(4), 318–323.

Brusila, Pirkko 2011. Seksuaalisuus ikääntymisen ja sairauksien näkökulmasta. Teoksessa Ritamo, Maija – Ryttyläinen-Korhonen, Katri – Saarinen, Saana (toim.) 2011. Seksuaalineuvonnan tueksi. Osa I: Seksuaalineuvojana toimiminen. Osa II: Esimerkkejä seksuaalineuvonnan käytänteistä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 27/2011. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/documents/10531/95613/Raportti%202011%2027.pdf>> Luettu 28.12.2020.

Chilmaid, Helen 2019. Identifying barriers to engaging older adults with primary care sexual health services. *Primary Health Care* (29) 5, 29-37.

DeLamater, John – Sill, Morgan 2005. Sexual desire in later life. *Journal of Sex Research*, 42:2, 138–149.

Falvo N, Norman S 2004. Never too old to learn: The impact of an HIV/AIDS education program on older adults' knowledge. *Clinical Gerontologist*, vol. 27(1/2), 103–117.

Fileborn B, Lyons A, Hinchcliff S, Brown G, Heywood W, Miniciello V 2017. Learning about sex in later life: sources of education and older Australian adults. *Sex Education*, 17:2, 165–179.

Gedin TC, Resnick B 2014. Increasing Risk Awareness and Facilitating Safe Sexual Activity Among Older Adults in Senior Housing. *Journal of Community Health Nursing*, 31:4, 187–197.

Goldman, Juliette G. D. – Bradley, Graham L. 2001. Sexuality Education across the Lifecycle in the New Millennium. *Sex Education*, 1:3, 197–217.

Huhtaniemi, Ilpo 2016. Miehen vanhenemisen erityispiirteet. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) 2016. Gerontologia. Duodecim.

Ilmonen, Tuisku – Nissinen, Jussi 2006. Seksologian peruskäsitteistöä. Teoksessa Apter, Dan – Väisälä, Leena – Kaimola, Kari (toim.) 2006. Seksuaalisuus. Duodecim.

Ilmonen, Tuisku 2006. Seksuaalineuvonta. Teoksessa Apter, Dan – Väisälä, Leena – Kaimola, Kari (toim.) 2006. Seksuaalisuus. Duodecim.

Joanna Briggs Instituutin kriittisen arvioinnin tarkistuslistat. <<https://www.hotus.fi/jbin-kriittisen-arvioinnin-tarkistuslistat/>>. Luettu 13.2.2021.

Kangasniemi, Mari – Pölkki, Tarja 2016. Aineiston käsittely: kirjallisuuskatsauksen ydin. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016.

Kansaneläkelaki 568/2007. Annettu Helsingissä 11.5.2007.

Klemetti, Reija – Raussi-Lehto, Eija (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. THL Opas 33.

Kontula, Osmo 2016. Seksuaalisuus. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) 2016. Gerontologia. Duodecim.

Kumpula, Sinikka 2011. Luovuus ja parisuhde – Ikääntyvä seksi antaa mehukkaita hedelmiä. Teoksessa Leinonen, Anne – Syrjälä, Jaana 2011. Kosketuksen kaipuu – kypsän iän seksuaalisuus 2011. Väestöliitto.

Kyngäs, Helvi – Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11, No 1, 3-12.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Annettu Helsingissä 28.12.2012.

Lemetti, Terhi – Ylönen, Minna 2016. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusartikkelien arviointi. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.) 2016.

Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016.

Mathieu, Lieslot – Gastmans, Chris 2015. Older residents' perspectives on aged sexuality in institutionalized elderly care: A systematic literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 52, 1891 -1905.

Nazarpour S, Simbar M, Tehrani FR, Majd HA 2017. Effects of Sex Education and Kegel Exercises on the Sexual Function of Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial. *The Journal of Sexual Medicine* 14, 959–967.

Niela-Vilen, Hannakaisa – Hamari, Lotta 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016.

Pangman, Verna C – Seguire, Marilyn 2000. Sexuality and the Chronically Ill Older Adult: A Social Justice Issue. *Sexuality and Disability*. Vol. 18, No 1, 49–59.

Park H, Kang SJ, Park S 2016. Sexual knowledge, sexual attitude and Life satisfaction among Korean older adults Implications for educational programs. *Sexuality and Disability* 34, 455–468.

Rautiainen, Hilikka 2006. Ikääntyminen ja seksuaalisuus. Teoksessa Apter, Dan – Väisälä, Leena – Kaimola, Kari (toim.) 2006. Seksuaalisuus. Duodecim.

Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016.

Tilastokeskus 2021. Verkkodokumentti. <<https://www.stat.fi/fi/luokitukset/ikakausi/>> Luettu 2.1.2021.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Træen, Bente – Hald, Gert Martin – Graham, Cynthia A – Enzlin, Paul – Janssen, Erick – Lundin Kvaem, Ingela – Carvalheira, Ana – Stulhofer, Aleksandar 2017. Sexuality in Older Adults (65+) – An Overview of the Literature, Part 1: Sexual Function and Its Difficulties, *International Journal of Sexual Health*, vol 29 (1), 1-10.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkodokumentti < https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> luettu 12.1.2021.

Valkeapää, Kirsi 2016. Tutkimusaineiston valinta systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016.

von Humboldt, Sofia – Low, Gail – Leal, Isabel 2020. Are older adults satisfied with their sexuality? Outcomes from a cross-cultural study. *Educational Gerontology*, 46:5, 284-293.

Vuento, Maarit – Salmi, Tuula 2016. Naisen reproduktiivisen systeemin vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, Eino – Jyrkämä, Jyrki – Rantanen, Taina (toim.) 2016. *Gerontologia*. Duodecim.

Weitzman PC, Zhou Y, Kogelman L, Mack S, Sharir JY, Vincente SR, Levkoff SE 2020. Web-Based HIV/STD Prevention Intervention for Divorced or Separated Older Women. *The Gerontologist*, Vol 60, No 6, 1159–1168.

World Health Organization 2006. Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva. Verkkodokumentti. < https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf?ua=1> Luettu 2.1.2020.

Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt hakulausekkeet

(MH "Sex Education") AND	(MH "Aged")	
Sexuality education AND	Aged	NOT adolescent NOT teenager NOT child
sexual health AND	older adults or elderly or geriatric or geriatrics or aging or senior or seniors or older people or aged 65 or 65+ AND	programs or services or interventions
(MH "Health Promotion") AND	(MH "Aged") AND	(MH "Sexual Health")
("sex* ed*") AND	(elderly) OR (old) OR (adult) OR (senior) OR (aged)	NOT adolescent NOT teenager NOT child
aikui* AND	seksuaali*	
vanh* ikäänt* senio* AND	seksuaali*	

Kirjallisuuskatsauksen tietokantahaut

Tietokanta	Hakusanat	Hakutulokset	Otsikon ja abstraktin perusteella hyväksytty	Koko tekstin perusteella mukaan otetut
CINAHL	(MH sex education) AND aged	120	7	3
CINAHL	information needs AND sexual health AND aged	56	1	0
CINAHL	sexual health AND older adults or elderly or geriatric or geriatrics or aging or senior or seniors or older people or aged 65 or 65+ AND programs or services or interventions	190	6	2
CINAHL	(MH "Health Promotion") AND (MH "Aged") AND (MH "Sexual Health")	27	1	0
PubMed	("sexuality education") AND (aged OR elderly OR older people)	135	0	0
Medline	sex education AND aged OR middle aged	382	2	1
Taylor & Francis Online	"sex* ed*" AND elderly OR old OR adult OR senior OR aged		2	0
Taylor & Francis Online	"sexuality education" AND aged NOT child NOT adolescent NOT teenager	148	2	0
Medic	aikui* AND seksuaali*	39	0	0
Medic	vanh* ikäänt* senio* AND seksuaali*	66	0	0
Manuaalinen haku			4	1

Kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit

	Kirjoittajat, vuosi	Maa	Artikkeli	Tavoite	Metodi	Otoskoko	Tulokset
1	Ansari, Vakilian, Rezveh (2019)	Iran	Sexual health during menopause – counselling with an approach to emotional regulation on sexual satisfaction	Ryhmämuutoisen koulutuksen, jossa keskitytään tunneälytaitojen parantamiseen, vaikutus seksuaaliseen tyytyväisyyteen menopaussin ohittaneilla naisilla	Satunnaistettu koulutuksellinen tutkimus, jossa käytettiin koulutusta ja tehtäviä (8 kertaa) tavoitteena kehittää tunneälytaitoja.	N = 40 20 interventio 20 kontrol-liryhmä	Seksuaalinen tyytyväisyys nousi interventoryhmässä, mutta muutos ei ollut merkittävä. Tunneälytaitojen kehittäminen saattaa olla sopiva menetelmä parantamaan seksuaalista tyytyväisyyttä, mutta lisää tutkimuksia tarvitaan.
2	Nazarpour, Simbar, Tehrani, Majd (2017)	Iran	Effects of Sex Education and Kegel Exercises on the Sexual Function of Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial	Vertaillaan kahta interventiota: seksuaalikasvatusta ja lantionpohjan harjoituksia.	Satunnaistettu kliininen tutkimus, jossa osallistujat jaettiin lantionpohjan lihaskasvatukseen (annettiin harjoituksia ja ohjattiin harjoitusten teko), seksuaalikasvatukseen (läpikäytiin neuvontaohjelma) ja seurantar ryhmään (sai esite-materiaalia vaihdevuodesta).	N=156 N=52 Lantionpohjan lihaskasvatukseen N= 52 Seksuaalineuvonta N= 52 Kontrol-liryhmä	Molemmat interventiot ovat mahdollisesti tehokkaita kohottamaan seksuaalista toimintakykyä. Interventoryhmien välillä ei ollut merkittävää eroa.
3	Weitzman, Zhou, Kogelman,	Yhdysvallat	A Web-Based HIV/STD Prevention for Divorced	Tutkia internet-pohjaisen sivuston vaikutusta HIV/	Randomized pre-post control group study. Osallistujat jaettiin	N=331 Interventoryhmä	Interventoryhmän aie harjoittaa turvaseksiä nousi. Erityisesti nousi naisten usko kykyihinsä

	Mack, Sharir, Vincente, Levkoff (2020)		or Separated Older Woman	sukupuolittautien riskien vähentämiseen eronneilla yli 50 -vuotiailla naisilla.	kontrolliryhmään ja interventioryhmään. Kontrolliryhmä sai sähköpostiin materiaalia HIV ja muista sukupuolitaudeista sekä turvaseksistä. Interventioryhmä jaettiin kahtia, joista osa sai pääsyn nettisivulle tietokoneella ja osa älypuhelimella. Interventioryhmä sai myös kannustavia viestejä.	N=158 , lopullinen N=96 (34 älypuhelin, 62 tietokone) Kontrolliryhmä N=173 , lopullinen N=123	neuvotella turvaseksin toteuttamisesta partnerin kanssa. Interventioryhmästä ne, jotka kokivat kovaa stressiä, aikoivat merkittävästi useammin harjoittaa turvaseksiä kuin kontrolliryhmän vastaavaa stressiä kokevat.
4	Falvo, Norman (2004)	Yhdyt	Never Too Old to Learn: The Impact of an HIV/AIDS Education Program on Older Adults' Knowledge	Arvioida muutoksia HIV/AIDS osaamisessa seksuaalikasvatuksellisen työpajan jälkeen	Kvasikokeellinen tutkimus. Osallistujien HIV/AIDS osaaminen testattiin ennen ja välittömästi työpajan jälkeen sekä kolmen kuukauden jälkeen.	N= 34	N=34 suoritti kaikki kolme vaihetta tutkimuksesta. Työpaja tuotti merkittävän lisän ikääntyneiden tietoon ja tieto säilyi myös 3 kuukauden kuluttua opetuksesta.
5	Gedgin, Resnick (2014)	Yhdyt	Increasing Risk Awareness and Facilitating Safe Sexual Activity Among Older Adults in Senior Housing	Määritellä ryhmämuotoisen koulutusohjelman soveltuvuus ja käytettävyyttä senioriasumisen	Focus group -haastattelu. Käytetty Banduran 1977 kehittämää SHOP (Sexual health for older people) ryhmäohjelmaa.	N= 21	Koulutus, joka perustuu minäpystyvyyden pohjaiseen interventioon näyttäisi toimivan hyvin iäkkäiden sensitiivistä terveysaihepiiriä käsittelevään

				ympäristöön. Koulutusohjelma käyttää minäpystyvyys käsitteeseen pohjautuvaa SHOP ohjelmaa ja tavoitteena on tiedon lisääminen sukupuolitautilien riskeistä ja ennaltaehkäisevistä käytänteistä senioriasumisessa.			terveystiedon välittämiseen. Tulokset korostavat koulutuksen tarkkaa suunnittelua ja laatua.
6	Fileborn, Lyons, Hinchliff, Brown, Heywood, Minichello (2017)	Australia	Learning about sex in later life: sources of education and older Australian adults	Tutkitaan iäkkäiden australialaisten suosimia seksuaalikasvatuksen lähteitä vanhuudessa.	Semistrukturoitu haastattelu, joka on osa laajempaa Sex, Age & Me projektia.	N=53	lääkäiden väylät saada tietoa seksuaalisuudesta ovat internet, media, terveydenhuolto, kirjat ja workshopit. Neljännes ei aktiivisesti hakenut tietoa. Esiin nousee toive käyttää passiivisia tiedon lähteitä tiedon hankinnassa. Tiedonlähteistä suosituin on internet ja toisena terveydenhuollon ammattilaiset.
7	Park,H; Kang, SJ,	Korea	Sexual Knowledge, Sexual	Tunnistaa seksuaalisuuteen	Kuvaileva poikileikkaustutkimus.	N=571	Seksuaalineuvonta ja koulutukselliset ohjelmat iäkkäille

	Park, S (2016)		Attitude, and Life Satisfac- tion Among Korean Older Adults: Impli- cations for Educational Programs	liittyvä tie- tous, asen- teet ja elä- mään tyyty- väisyys iäk- käiden ko- realaisten pa- rissa. Etsiä väestötasoi- sia merkittä- viä tekijöitä, jotka voivat ohjata tule- vaisuuden seksuaali- kasvatuksen suunnittelua.	Kyselytutkimus, jossa kartoitettu iäkkäiden tiedon määrää ja asen- teita seksuaali- suuteen sekä tyytyväisyyttä elämään ko- realaisilla iäk- käillä		tulee räätälöidä ter- veydentila, sosiaali- nen ympäristö ja seksuaaliset tarpeet huomioiden.
--	-------------------	--	---	---	--	--	---

JBI arviointikriteerien pisteytys

K = Kyllä

E = Ei

? = Epäselvä

NA = Ei arvioitavissa

Tutkimus	Metodi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Ansari N, Vakilian K, Rezveh FM, 2019. Sexual health during menopause – counselling with an approach to emotional regulation on sexual satisfaction	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus	K	K	K	?	?	?	K	K	?	K	K	K	K	9/13
Falvo N, Norman S, 2004. Never too old to learn: The impact of an HIV/AIDS education program on older adults' knowledge	Kvasikokeellinen tutkimus	K	K	K	E	K	K	K	K	?					7/9
Fileborn B, Lyons A, Hinchcliff S, Brown G, Heywood W, Miniello V, 2017. Learning about sex in later life: sources of education and older Australian adults	Laadullinen tutkimus	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K				10/10
Gedin TC, Resnick B, 2014. Increasing Risk Awareness and	Laadullinen tutkimus	K	K	K	K	K	K	E	?	K	K				8/10

Facilitating Safe Sexual Activity Among Older Adults in Senior Housing															
Nazarpour S, Simbar M, Tehrani FR, Majd HA, 2017. Effects of Sex Education and Kegel Exercises on the Sexual Function of Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus	K	K	K	?	?	?	K	K	?	K	K	K	K	9/13
Park H, Kang SJ, Park S, 2016. Sexual knowledge, sexual attitude and Life satisfaction among Korean older adults Implications for educational programs	Poikkileikkaustutkimus	K	K	NA	K	K	K	K	K						7/8
Weitzman PC, Zhou Y, Kogelman L, Mack S, Sharir JY, Vincente SR, Levkoff SE, 2020. Web-Based HIV/STD Prevention Intervention for Divorced or Separated Older Women	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus	K	K	K	?	K	?	K	K	?	K	K	K	K	10/13

Aineistonäyte pääluokan läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee muodostumisesta sisällön analyysissä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
The Internet was the most common source used by participants for learning about sex in later life, with 44 participants mentioning this as an information source.	internet yleisimpänä tiedonlähteenä	Internet tiedon haun kanavana	läkkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
Participants discussed using the Internet to source a wide range of information on topics such as STIs and safer sex, sexual 'dysfunction' and ageing, sexuality and sexual pleasure, and to buy condoms and other sexual aides.	internetistä etsitään laajasti tietoa seksuaalisuudesta	Internet tiedon haun kanavana	läkkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
The breadth of material available made the Internet an attractive source of information.	internet houkuttelee monipuolisella tiedolla	Internet tiedon haun kanavana	läkkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
participants were highly discerning in their use of the Internet and were aware of the potential pitfalls and limitations associated with information available through this avenue.	kriittinen suhtautuminen internetin tietoon	Internet tiedon haun kanavana	läkkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee

Nearly all participants who used the Internet to seek information said that they were selective about which sites they used, and looked for certain criteria in judging the quality of information provided. For instance, participants discussed only drawing on information from government, medical, or university websites that were viewed as providing more credible and accurate information.	lähdekritiikki internetin tietoihin	Internet tiedon haun kanavana	läkkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
A minority of participants discussed negative experiences of searching for information online, or found the Internet a limited educational tool.	harvalla negatiivisia kokemuksia internetistä	Internet tiedon haun kanavana	läkkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
It is important to keep in mind that while online sources of information and learning are increasingly accessed by older cohorts, there are many who do not and will not access the Internet	kaikki iäkkäät eivät käytä internetiä	Internet tiedon haun kanavana	läkkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
Less commonly, participants identified the media as a key or preferred source of information and education about sex, with 18 participants mentioning this during their interviews.	media seksuaalikasvatuksen välittäjänä	Passiiviset tiedon lähteet, kuten media	läkkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	läkkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee

Participants commonly mentioned health care professionals and settings as a source of education about sex. Twenty-eight participants indicated that they used (or would use) information from health care settings, making this the second most popular source of information after the Internet.	terveydenhuollon henkilöstö tiedon lähteenä toiseksi suosituin	Terveystenhuollon ammattilaiset tiedon lähteenä	lääkkeitä, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	lääkkeitä aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
Health care professionals, including general practitioners and nurses, were generally viewed as authoritative sources of information.	terveydenhuollon ammattilainen luotettava tiedon lähde	Terveystenhuollon ammattilaiset tiedon lähteenä	lääkkeitä, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	lääkkeitä aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
However, it is interesting to note that participants often raised this suggestion when discussing advice they would give to a friend who needed information on sex and sexual health, or when. Discussing where they would hypothetically go to obtain information.	ystävälle neuvo kysyä terveydenhuollon ammattilaiselta	Terveystenhuollon ammattilaiset tiedon lähteenä	lääkkeitä, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	lääkkeitä aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
Participants less commonly raised it as a source they had actually used to obtain such information.	terveydenhuollon ammattilaista harvemmin käytetty tiedon lähteenä	Terveystenhuollon ammattilaiset tiedon lähteenä	lääkkeitä, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	lääkkeitä aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee

Five participants had engaged in extensive reading and research on sex throughout their adult lives. Several of these participants were individuals who had highly negative or restrictive education about sex growing up and were seeking to re-learn and expand their understandings of human sexuality.	Lukeminen läpi elämän tiedonlähteenä seksuaalisuuteen	Muut tiedonlähteet, kuten workshop	lakkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	lakkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee
Seven participants discussed active involvement in groups or workshops on sexuality or indicated that they would like to be involved in such groups as a way of learning about sex in later life.	workshop tiedonlähteenä kiinnostaa	Muut tiedonlähteet, kuten workshop	lakkäät, jotka etsivät tietoa seksuaalisuudesta aktiivisesti	lakkäiden aktiivisuus tiedon haussa vaihtelee